



Wu Dang Qi Gong¹

Le Wu Dang Qi Gong est originellement issu du temple du Mont Wu Dang. C'est un Qi Gong taïste. Il vise à l'amélioration de la condition physique et à une meilleure résistance au « Stress ». La première série de ce Qi Gong se compose de 6 postures statiques et 15 mouvements.

Le Mont Wu Dang est considérée comme l'un des berceaux des arts martiaux internes taïstes comme le Taiji Quan ou le Bagua Zhang qui se développèrent à partir du XIII^e siècle.

Les 6 postures statiques :

- Wu Ji transperce l'Énergie
- Tai Ji cultive le cinabre
- Liang Yi nourrit l'Énergie Yin
- Les 4 éléphants fortifient le Yang des Reins
- Les 8 trigrammes élèvent l'Énergie vers la partie supérieure du corps
- La Tortue avale l'Énergie Yang

Les 15 mouvements :

- 01. Le Dragon de l'inondation plonge dans la mer
- 02. L'Hirondelle pourpre s'envole haut dans le ciel
- 03. Le Tigre renverse la montagne
- 04. S'incliner devant le temple doré
- 05. L'Aigle ouvre ses ailes
- 06. La Grue blanche déploie ses ailes
- 07. Regarder à droite et à gauche
- 08. Le Phénix ouvre ses ailes
- 09. Drainer les 3 foyers
- 10. Drainer Du Mai et Ren Mai
- 11. Tourner Ciel et Terre
- 12. Le Dragon et le Tigre se rejoignent
- 13. La Mer ondule à droite et à gauche
- 14. Presser les genoux à droite et à gauche
- 15. Marcher vers la mer

Avant chaque mouvement, ouverture à partir de la position Wu Ji : concentration au Dan Tian. Puis inspiration : on conduit le Qi du Dan Tian au Périnée, au coccyx, le long de la colonne vertébrale (Du Mai) jusqu'à la 7^e cervicale (Da Zhui). A l'expiration : on conduit le Qi latéralement de chaque côté de la poitrine, sus les aisselles, le long des bras et des avants bras, paume des mains et bout des doigts.

On prend ensuite la position de départ du mouvement, puis on exécute le mouvement.

Après chaque mouvement, fermeture : ramener le pied gauche vers le pied droit, à l'inspiration les mains se lèvent sur le côté paume au ciel jusqu'au dessus de la tête pour capter le Qi cosmique, puis à l'expiration on douche le corps de ce Qi à l'aide des paumes qui redescendent sur la tête puis devant le corps jusqu'au Dan Tian pour les mouvements dynamiques, jusqu'à la plante des pieds pour les postures. On demeure un moment en position Wu Ji.

¹ Ouvrage de référence : Les Mouvements du bonheur – Yves Réquena – Editions Guy Trédaniel