

WU DANG 1 : les mouvements

1. Le dragon de l'inondation plonge dans la mer

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, bras le long du corps

Inspire : monter les bras à hauteur des épaules, paumes face à face, écartées d'environ 20 cm, les bras sont tendus mais pas « raides » (coudes déverrouillés). Se concentrer sur la sensation de fils invisibles qui tirent sur les pouces en faisant ainsi monter les mains.

Une fois les bras arrivés à hauteur d'épaule, fléchir les bras de façon à amener les mains devant les épaules

Expire : les mains pivotent doigts orientés vers le sol et descendent en restant près du corps, les paumes sont toujours face à face. Dans le même temps, fléchir sensiblement les genoux.

Fermeture : ... effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Concentrations : à l'inspire, sur la pointe des pouces (méridien du poumon), et à l'expire sur la pointe des 10 doigts (les 12 méridiens).

Effets : régularise le Qi et le Sang dans les trois foyers, par un mouvement de navette de bas en haut et de haut en bas, permettant de dissoudre les stagnation du Qi et du Sang, notamment dans le foyer supérieur (Cœur)

Commentaires : bien remonter sur les jambes (genoux déverrouillés) à l'inspiration, après avoir fléchi les genoux à l'expiration. Maintenir le sourire intérieur.

WU DANG 1 : les mouvements

2. L'hirondelle pourpre s'envole haut dans le ciel

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, bras le long du corps

Inspire : monter les bras sur le côté, paumes au sol (« paumes Yin ») jusqu'à l'horizontale. Continuer d'inspirer en pliant les bras, les rapprochant ainsi du corps.

Expire : déplier alors les bras en poussant avec les mains sur le côté, les poignets sont cassés, tout en fléchissant les genoux.

Recommencer plusieurs fois ce cycle de pliage dépliage des bras, les bras étant légèrement en avant du plan vertical (pas à 180°)

Fermeture : ... effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Concentrations : la concentration se porte sur les Lao Gong et le bout des doigts, captant ainsi sur le côté l'énergie pure à l'inspiration, et rejetant l'énergie usée à l'expiration.

Effets : régularise le Qi et le Sang dans le Foie et la VB. Efficace contre le syndrome de Raynaud et l'acrocyanose (possibilité d'accentuation des symptômes dans les débuts de la pratique, puis résolution par libération des barrages énergétiques)

Commentaires : bien remonter sur les jambes (genoux déverrouillés) à l'inspiration, après avoir fléchi les genoux à l'expiration. Maintenir le sourire intérieur.

WU DANG 1 : les mouvements

3. Le Tigre renverse la Montagne

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, bras le long du corps

Inspire : monter les bras devant, paumes au sol (« paumes Yin ») jusqu'à la hauteur des épaules, les bras restant écartés largeur d'épaule. Continuer d'inspirer en pliant les bras, les rapprochant ainsi du corps, les mains se positionnant à la verticale (paumes vers l'avant) devant les épaules.

Expire : déplier alors les bras en poussant avec les mains vers, les poignets sont cassés (paumes toujours verticales), tout en fléchissant les genoux.

Recommencer plusieurs fois ce cycle de pliage dépliage des bras sur l'avant.

Fermeture : ... effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Concentrations : la concentration se porte sur les Lao Gong et le bout des doigts, captant ainsi sur le côté l'énergie pure à l'inspiration pour « nettoyer » le Cœur, et rejetant l'énergie usée à l'expiration.

Effets : régularise le Qi et le Sang dans le Cœur.

Commentaires : ce mouvement constitue en quelque sorte un massage énergétique du Cœur. Intéressant pour les séquelles d'infarctus.

WU DANG 1 : les mouvements

4. S'incliner devant le temple doré

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, bras le long du corps

Mouvement d'ouverture du méridien DAI MAI : les mains montent face au ciel à hauteur du nombril, puis longent avec le tranchant le méridien ceinture jusque vers l'arrière, décrivent un demi-cercle vers l'avant pour arriver à hauteur de la poitrine, paumes vers le bas, les doigts bouts à bouts sans se toucher. L'ensemble se fait sur une inspiration lente.

Expire : en fléchissant les genoux, les mains s'écartent et décrivent en descendant un cercle plus ou moins elliptique (comme si on caressait un ballon de rugby) pour se rejoindre au niveau du Dan Tian, paumes au ciel, doigt bout à bout.

Inspiration : les mains pivotent paumes bien parallèles au sol, poignets cassés, doigts bouts à bouts, puis tout en conservant cette position // au sol remontent jusqu'à hauteur de poitrine.

Recommencer ce cycle plusieurs fois

Fermeture : ... effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Concentrations : sur le bout des doigts et les Lao Gong.

Effets : régularise le Qi des Poumons

Commentaires : détente du diaphragme, bénéfique pour bronchite chronique.

WU DANG 1 : les mouvements

7. Regarder à droite et à gauche

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés. Placer les mains au Dan Tian, main gauche au contact du Dan Tian.

1° cycle respiratoire :

Inspirer rapidement par la bouche avec un bruit d'aspiration, en se concentrant sur le Qi avalé par la bouche et qui descend au Dan Tian.

Dans la foulée, le bras droit se lever à hauteur de l'épaule, coude fléchi, puis pousse main verticale, paume vers l'avant à 45 °, tout en maintenant l'expiration par le nez, en se concentrant bien sur la paume et les doigts.

2° cycle respiratoire :

A la 2° inspiration par le nez cette fois-ci, la main droite descend dans un geste arrondi vers le bas, comme pour « ramasser » l'énergie » (on se concentre sur la paume qui capte le Qi de la nature), jusqu'à arriver à hauteur du pubis sans le toucher.

Tout en continuant à inspirer, la main remonte le long du corps au niveau de la ligne médiane (méridien Ren Mai et Chong Mai), jusqu'à la gorge où le Lao Gong se positionne en face du 22RM (Tian Tu). La concentration porte sur la sensation du Qi qui remonte du périnée jusqu'à la gorge via Ren Mai et Chong Mai

A la 2° expiration, la main redescend jusqu'au Dan tian, paume légèrement orientée vers le bas, et vient se glisser sous la paume gauche (concentration sur le Qi qui descend jusqu'au Dan Tian).

Recommencer le mouvement à gauche et ainsi de suite.

Finir à Gauche.

Fermeture : Après le dernier mouvement à gauche, effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Effets : régularise le Qi dans Ren Mai et le Sang dans Chong mai, ce qui a des effets favorables pour les problèmes gynécologiques. Action bénéfique sur la gorge (22 RM).

Commentaires : après « l'aigle ouvre ses ailes », et « la grue blanche déploie ses ailes », ce mouvement est le 3° qui a une action sur la sphère génitale.

WU DANG 1 : les mouvements

8. Le phénix ouvre ses ailes

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, bras le long du corps.

A l'inspiration:

Les bras montent latéralement, paume Yin, avec concentration successive sur la pointe des auriculaires, annulaires, majeurs, index puis « gueule du tigre » (espace entre index et pouce) lorsque les bras arrivent à l'horizontale (sensation de « fourmillement »).

De là les bras se tournent et viennent coiffer à faible distance (sans contact) le sommet de la tête (au niveau du point 20 DM, Bai Hui) : main droite au-dessus du 20 DM pour les femmes, main gauche pour les hommes.

Poursuite de l'inspiration

Pendant que l'inspiration se poursuit (captation de l'énergie du Ciel), les mains ainsi réunies partent vers la gauche, devant, à droite, derrière, encore à gauche et retour au centre, réalisant ainsi un petit cercle.

A l'expiration:

Les mains se séparent, puis descendent en frôlant le visage et le corps jusqu'à retrouver la position bras le long du corps. On peut se concentrer sur l'excès de Yang dans la tête qui est évacué dans la Terre.

Fermeture : effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Effets : efficace contre l'insomnie, renouvellement de l'énergie des méridiens.

Commentaires : on peut faire plusieurs cercles autour de la tête pour ouvrir le centre d'énergie Bai Hui (équivalent au « lotus à mille pétales » des Hindous).

WU DANG 1 : les mouvements

9. Drainer les trois foyers

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Les pieds restent dans la position en V, les mains se positionnent en « triangle inversé » à hauteur du Dan Tian.

A l'inspiration:

Monter les mains jusqu'au niveau de Shan Zhong (17RM).

A l'expiration:

Avancer le pied droit à 45 ° à droite, et descendre les mains un peu plus basses que le Dan Tian, tout en fléchissant la jambe avant qui est en appui.

A l'inspiration suivante :

Ramener le pied droit près du pied gauche tout en remontant les mains au 17RM.

A l'expiration suivante :

Recommencer le mouvement à gauche.

**Recommencer donc le mouvement à gauche et ainsi de suite.
Finir à Gauche.**

Fermeture : Après le dernier mouvement à gauche, effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Effets : draine les trois foyers, autrement dit régularise la circulation du Qi et du Sang dans les organes, et régularise ainsi le métabolisme des liquides organiques. Action sur la circulation veineuse.

WU DANG 1 : les mouvements

10. Drainer Du Mai et Ren Mai

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. La langue est obligatoirement au palais (« faire le pont »). Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux déverrouillés, les mains se positionnent paumes au ciel à hauteur du Dan Tian, bras parallèles au sol.

A l'inspiration:

Ouvrir Dai Mai en ramenant les mains à hauteur de la « ceinture », paumes au ciel, et en poursuivant le mouvement des bras vers l'arrière qui se déploient sur le côté et montent.

Les mains finissent leur ascension en venant se positionner derrière la nuque, zone nommée « Oreiller de Jade » (sans la toucher), main droite d'abord pour les femmes, main gauche pour les hommes.

Poursuite de l'inspiration:

A la manière de ce qui est pratiqué dans « le phénix ouvre ses ailes », l'inspiration se poursuit tandis que les mains vont à gauche, puis à droite, encore une fois à gauche et reviennent au centre.

A l'expiration:

Les mains toujours jointes parcourent alors le méridien Du Mai en montant de la base de la nuque jusqu'au vertex, puis en descendant jusqu'au visage, et poursuivent leur descente en suivant le méridien Ren Mai jusqu'à hauteur du Dan Tian.

Séparer les mains et reprendre le mouvement

Concentrations :

Au cours de ce mouvement de montée des bras, la concentration est successivement aux auriculaires (Dai mai), aux majeurs (montée des bras sur le côté), aux index (hauteur des épaules) et aux « Gueules du Tigre (main au niveau de l'Oreiller de Jade)

Une deuxième concentration se superpose dans le cadre de « la petite circulation céleste » : pendant l'ouverture de Dai mai, on se concentre sur le Qi qui monte du périnée (Hui Yin) jusqu'à Ming Men (au niveau de L2), puis le long de Du Mai jusqu'à la nuque pendant la montée des bras, se poursuit au sommet de la tête et redescend le long de Ren Mai pendant l'expiration.

NB : si le temps inspiratoire semble trop long (selon ses possibilités), il est conseillé alors de pratiquer sur deux cycles respiratoires :

- Inspirer en montant les bras
- Expirer quand les mains arrivent à la nuque
- Inspirer en faisant les déplacements à gauche et à droite de la nuque
- Expirer en descendant les mains

Fermeture : Après le dernier mouvement à gauche, effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Effets : permet de débloquer les zones de tension sur le trajet de la « petite circulation céleste », Notamment au niveau de l'oreiller de jade.

WU DANG 1 : les mouvements

11. Tourner Ciel et Terre

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis.

Les mains se positionnent dans un plan horizontal devant soi à hauteur de l'Estomac, la paume droite étant posée sur la paume gauche (les Lao Gong sont en contact, la paume gauche est orientée vers le Ciel et la paume droite vers la Terre).

Dans un deuxième temps tourner les mains qui restent toujours en contact de façon ce que ce soit maintenant la paume gauche qui est posée au-dessus de la paume droite.

Inspire : décrire avec la main droite (celle qui est dessous donc) un arc de cercle vers l'arrière en passant sous l'aisselle, paume vers l'extérieur, puis montant et amener la main à hauteur et en avant du visage.

Au niveau du visage, la main se redresse par une « volute » puis descend devant en ligne droite, doigts orientés au ciel pour venir se replacer à hauteur de l'Estomac paume au Ciel.

Lorsque la main droite se place paume au Ciel, la main gauche se place également paume au ciel, se préparant à amorcer un mouvement similaire mais à gauche cette fois-ci.

Expire : La main gauche effectue le même mouvement que précédemment la main droite, mais bien entendu à gauche cette fois-ci. A la fin, la paume gauche est donc posée sur la paume droite

Inverser les mains, et reprendre le mouvement à partir de la main gauche sur l'inspiration. Recommencer plusieurs fois ce cycle de droite et gauche.

NB : si le temps inspiratoire semble trop long (selon ses possibilités), il est conseillé alors de pratiquer sur deux cycles respiratoires :

- Inspirer en amenant la main droite en haut, expirer en descendant la main.
- Expirer en amenant la main gauche en haut, expirer en descendant la main.

Fermeture : ... effectuer la fermeture jusqu'au périnée (Hui Yin).

Concentrations : la concentration se porte sur les Lao Gong pendant l'arc de cercle, et le bout des doigts pendant la descente.

Effets : détente des articulations du membre supérieur (épaule, coude, poignet). Complète les effets du mouvement n° 10 « Drainer DU MAI et RAN MAI », en relation avec la petite circulation céleste.

Commentaires : ce mouvement joue sur l'inversion des polarités Ciel Terre.