

Initiation au YI JIN JING

Tonification des muscles et des tendons

Echauffement cervicales

Ce Qi Gong se pratique assis. Il agit sur les yeux et sur les cervicales. Le principe est d'écarquiller les yeux lors du temps fort du mouvement.

Chaque série est répétée huit fois.

Déroulement

1. A Londres en attendant le bus

Rotation à Gauche et à droite. On ECarquille (EC) les yeux lors du regard vers le coté, dans le même temps on inspire. Relâchement et expire lors retour au centre.

Chaque série est répétée 8 fois.

2. La partie de Tennis

On penche la tête à droite et à gauche regard vers la clavicule, en regardant vers le haut lors du passage de la droite vers la gauche, comme si on suivait la trajectoire d'une balle de tennis.

On EC et inspire au centre, relâche et expire sur les côtés.

3. La guillotine

Tête baissée, regard vers l'arrière à droite et à gauche, comme si on craignait le couperet de la guillotine. On EC et inspire sur le côté, relâche et expire au centre.

4. Peut-être ben que oui, peut-être ben que non

Tête droite, inclinaisons latérales à droite et à gauche. On EC et inspire sur le côté, relâche et expire au centre.

5. Rotation alternées

On part menton poitrine, puis rotation de la gauche vers la droite en passant en haut et en arrière jusqu'à arriver à nouveau menton poitrine. Même chose de l'autre côté. On EC et inspire au centre, relâche vers menton poitrine.

6. Le Grand Oui

Tête droite, on penche la tête menton en bas, puis on lève la tête menton en haut On EC et inspire en haut, relâche et expire au menton.

7. C'est pas moi, c'est lui

Idem mouvement N° 1, mais en allant plus vers l'arrière, comme si on désignait un coupable derrière soi. On ECarquille (EC) les yeux lors du regard vers le coté et en arrière, dans le même temps on inspire. Relâchement et expire lors retour au centre.

8. Le Chien qui bave

Départ tête droite, menton poitrine, on monte la tête vers le haut et en arrière, en faisant des secousses latérales, lèvres et joues flasques. On EC et inspire en montant haut, expire et relâche en descendant.

Initiation au YI JIN JING

Tonification des muscles et des tendons

Echauffement étirement des Jambes

Ce Qi Gong se pratique Debout. Il vise à étirer les membres inférieurs : TUI BA JIN

Le principe est toujours le même : l'étirement se fait sur le temps inspiratoire. Huit fois de chaque. La position un peu plus large que les épaules en général se prend avec pieds tournés vers l'intérieur.

Déroulement

Etirement 1

Ecart un peu plus large que les épaules, pieds tournés vers l'intérieur. On inspire en penchant le buste et en faisant glisser les mains le long des cuisses et des jambes jusqu'à atteindre la position la plus basse possible, jambes tendues. On remonte en expirant, en gardant les mains qui glissent le long de la jambe et des cuisses.

Etirement 2

Même principe que l'étirement 1, mais cette fois ci on met la main droite dos au front, et on descend et remonte par petites amplitudes, la tête en direction du genou, le regard en direction du pied opposé. Puis même manœuvre de l'autre coté.

Etirement 3

Ecart un peu plus large que les épaules, pieds tournés vers l'intérieur. On inspire en penchant le buste à l'horizontale, la tête dans l'axe du dos, bras tendu vers l'avant dans l'axe du dos, poignets cassés. A l'expiration, on lance les bras entre les jambes qui restent tendues, le dos suit légèrement. Puis on remonte les bras tout en repositionnant le dos à l'horizontale, et ainsi de suite.

Etirement 4

Ecart un peu plus large que les épaules, pieds tournés vers l'intérieur. Bras croisés au-dessus et au contact léger de la tête (une main paume Terre, l'autre Ciel), on se penche en avant dos horizontal, tête et bras dans l'axe du dos, sur une inspiration. On remonte en expirant.

Etirement 5

Même position initiale que pour étirement 4. Cette fois on fait la girouette à droite et à gauche. Inspirer côté, expirer lors du passage au centre.

Etirement 6

Jambes serrées, on descend les mains le long des jambes en penchant le buste à l'horizontale et en redressant la tête en fin de courses (inspiration). Puis on remonte en inspirant, tête inclinée vers le bas lorsque l'on est redressé.

Etirement 7

Jambes serrées, on croise les bras à hauteur de la poitrine, puis on se penche en avant jusqu'à la limite du déséquilibre, buste vers l'horizontale, bras croisés tendus vers l'avant (inspiration). On se redresse en expirant et ramenant les bras croisés à la poitrine.

Etirement 8

Jambes serrées et tendues, on balaie avec les paumes au sol et en cercle en se déhanchant du côté opposé. Respiration libre.

Etirement 9

Le petit chinois attend le bus. Accroupi pies à plat, les mains empoignées vers l'avant, on fait des petits balancements. Puis en gardant la même position on monte sur la pointe des pieds, et petit balancements également.

Initiation au YI JIN JING

Tonification des muscles et des tendons

Série N° 1

Préparation

Pieds écartés largeur épaule, on prend le Qi de la Terre, on l'amène au DAN TIAN, puis on prend la position de méditation.

On lève les bras sur le côté à l'horizontale, poignets relâchés, puis on redresse les poignets, tout en ramenant les bras au centre et vers l'avant pour finalement poser les paumes l'une sur l'autre (main gauche dessous), coudes vers l'extérieur. On pivote les paumes de façon à se retrouver en position d'offrande au niveau du cœur.

On effectue alors le salut : paumes jointes on dirige les mains vers la bas en fléchissant le tronc, puis on remonte au-dessus de la tête pour revenir enfin à la position initiale.

Suite

On va pousser avec les paumes devant, puis coté, puis au ciel : à chaque fois on revient paumes yang au niveau des côtes, coudes en arrière, comme pour prendre son élan avant de pousser.

On pousse ensuite sur les côtés en croisant les bras, une fois à gauche et une fois à droite, en tirant bien sur les épaules. La main qui va pousser sur le côté ou l'on regarde est paume Yin, l'autre est paume Yin également.

NB : on expire sur les poussées.

On serre les poings (inspirer) en les ramenant à hauteur des côtes, coudes vers l'arrière, on relâche bras long du corps, puis on écarte ensuite les bras à l'horizontale paumes yin, puis on ramène paumes face à face au niveau du cœur, tout en joignant pied gauche pied droit.

Fermeture

On fait « **le visage contemple le ciel** » : triangle formé par pouce et index, majeur sur YIN TANG, regard au travers du triangle vers le haut, appui sur pointe des pieds (inspirer).

Retour à la position de méditation.

Inspirer en montant mains yang au dan tian moyen, expirer au DAN TIAN inférieur paumes yin.

Ecarter pieds largeur d'épaule, bras le long du corps.

Initiation au YI JIN JING

Tonification des muscles et des tendons

Série N° 2

Préparation

Pieds écartés largeur épaule, on prend le Qi de la Terre, on l'amène au DAN TIAN, puis on prend la position de méditation.

Première étape

- On sépare les mains, le bras gauche se dirige à l'horizontale vers l'avant, paume vers l'intérieur pendant que le bras droit se dirige vers l'arrière.
- Puis la paume gauche est orientée extérieure, et part en rotation vers la gauche, synchronisé avec le bras droit. Le regard est sur la droite, la main droite arrive au front, la main gauche aux reins (c'est le dos de la main qui est au contact).
- Puis les mains s'éloignent de leur position respective, main droite vers le haut, et main gauche vers le bas, poignets cassés.

Deuxième étape

- Puis la main droite vient empaumer la coté latéral gauche de la tête et glisse sur la nuque, bras en arrière de la tête tandis que cette dernière tourne vers la gauche. La main gauche est revenue dans le bas du dos.
- En gardant cette position des mains, on effectue successivement trois torsions du buste vers la gauche en revenant à chaque fois au centre.

Troisième étape

Puis le buste tourne à droite et la jambe droite s'écarte en flexion sur le côté, tandis que le bras droit se dégage de la nuque et s'allonge en avant, le bras gauche s'allongeant en arrière.. Puis le bras gauche vient vers l'avant, et le bras droit passe en flexion derrière le coude du bras gauche, comme pour « armer l'arc ». Ensuite appui jambe arrière, les bras se séparent pour « bander l'arc », pied arrière ouvert, et pied avant perpendiculaire, bien penché en oblique.

Puis on revient écart large, bras tendu sur le côté, paumes yin. Puis retour pieds joints et position méditation.

Passage largeur d'épaule pour enchaîner les 3 étapes en démarrant du bras droit vers l'avant cette fois-ci.

A la fin de la 2° partie, après l'arc, on revient écart large, bras tendu sur le côté, paumes yin, et on fait « trois battements d'ailes (paumes Yang en montant, paumes Yin en descendant et fléchissant les genoux).

On ramène au final les mains devant le buste, paumes face à face un peu moins large que les épaules quelques instants, puis retour pieds joints et position méditation. Puis retour mains en prière.

Fermeture

On fait « **le visage contemple le ciel** » : triangle formé par pouce et index, majeur sur YIN TANG, regard au travers du triangle vers le haut, appui sur pointe des pieds (inspirer).

Retour à la position de méditation.

Inspir en montant mains yang au dan tian moyen, expire au dans tian inférieur paumes yin.

Ecarter pieds largeur d'épaule, bras le long du corps.

Initiation au YI JIN JING

Tonification des muscles et des tendons

Les 5 pas

Les 5 pas postures se font bien, sûr debout, en marchant en cercle si collectif notamment. Inspirer sur l'élan, expirer le temps actif.

Déroulement

Ouverture

Amener la main gauche au MING MEN, la main gauche tenant le poignet droit.

Pas 1

En marchant, on tend la jambe d'appui d'un coup sec, sans décoller le talon. Permet d'évacuer le Qi usé.

Pas 2

Le taureau. On « ramasse » le Qi avec toute la plante des pieds (comme le taureau qui s'apprête à charger) pour le faire monter au DAN TIAN, de chaque côté alternativement.

Pas 3

La pique. On amène la pointe du pied droit en pique, d'un coup sec, à côté du pied gauche. Stimule la tête.

Pas 4

Zidane. Cette fois ci les poings sont fermés bras le long du corps (le Qi descend), et on donne alternativement des coups de pieds à droite et à gauche à 45 ° avec le bord interne du pied, comme au football. Permet d'évacuer le Qi usé.

Pas 5

Mains le long du corps. On ouvre alternativement à droite et à gauche avec la jambe en décrivant un demi-cercle montant, et on redescend en posant le pied à plat d'un coup sec. Variante : on peut en même tant que le pied se pose à plat taper avec le dos du poing dans la paume de l'autre main.