

Les 6 sons de Sun Si Miao 1° partie

La posture de départ : les 3 ronds

1° étape

Les pieds joints, commencer par ouvrir les pointes en gardant talons rapprochés puis écarter talons pour placer pieds parallèles et enfin pivoter sur pointes de pieds pour sortir les talons à gauche et à droite.

Monter les bras à la hauteur des épaules, les yeux fermés, épaules bras et mains à la même hauteur (bras formant un cercle, mains : pouce et autres doigts formant un cercle : tenir un verre)

2° étape : installer les « 4 images » :

- Les pieds sont profondément enracinés dans la terre mais le sol est mouvant sous les pieds.
- Le dos est appuyé contre une montagne solide.
- La tête est légère et touche les nuages.
- Les bras enserrent un arbre flexible, agité par le vent.

Tenir la position quelques minutes

3° étape : la petite circulation

Commencer ensuite un cycle de respirations inversées en Inspirant par le nez et Expirant par la bouche. Essayer de ne pas avaler la salive. Quand vous inspirez, faire monter le Qi de la pointe du coccyx jusqu'au sommet de la tête par Du Mai. A l'expiration, faire descendre le Qi du sommet de la tête jusqu'au périnée par Ren Mai, devant. Faire ainsi plusieurs respirations dans le cycle de la petite circulation céleste.....pendant quelques minutes.

Les 6 sons de Sun Si Miao 1° partie

Son du Foie

1° étape

A la dernière inspiration dans la posture des 3 ronds, avaler la salive et la faire descendre dans le Dan Tian avec les mains au cours d'une expiration.

2° étape

Puis inspirer et ouvrir largement les bras en passant par les crêtes iliaques (ouverture de Dai MAI) pour enserrer en se penchant vers l'avant le tronc d'un arbre très solide, en plaquant les Lao Gong contre le tronc de cet arbre.

L'imaginer solide et plein de vitalité. Avec les Lao Gong, capter le Qi pur du Bois laisser ce Qi pur du bois pénétrer les Lao Gong et les remplir. Imaginer la couleur verte pure.....

3° étape

Quand les Lao Gong sont pleins de Qi, les descendre sur les dernières côtes au niveau des flancs et à l'aide d'un massage circulaire, faire pénétrer ce Qi pur du bois sur les flancs et les organes en regard, dans un sens puis dans l'autre. Faire pénétrer ce Qi pur du bois comme s'il s'agissait d'un baume puis les pouces dans le nombril, Inspirer ouvrir M° ceinture DAI MAI

3° étape

Monter sur pointes des pieds et prononcer le son XU (« **CHUUUUU** ») en ouvrant les yeux et en « claquant » les talons

Les 6 sons de Sun Si Miao 1° partie

Son du Poumon

1° étape

Rapprocher le pied gauche du pied droit et monter les bras en équerre à la hauteur des épaules, ouvrir et tourner les paumes vers l'extérieur. (Paumes face à soi à hauteur visage, bras à la verticale, pieds joints)

Ecarter bras sur le côté, puis tourner les paumes vers l'extérieur en expirant.

2° étape

Puis à 3 reprises :

- Inspirer en ramenant le dos des mains vers la tête tout en sortant la poitrine, avec l'intention de capter l'énergie minérale de la Nature (couleur blanche)
- Expirer en poussant les paumes sur le côté, tout en « sortant » les dorsales hautes, avec l'intention de chasser le Qi usé des Poumons comme s'il s'agissait d'une Energie gris sale.

3° étape

On prend ensuite appui sur le pied droit, largeur des épaules, et on fait le vol de la Grue, trois fois en fléchissant (expiration) puis en remontant (inspiration avec l'intention de capter l'énergie minérale de la Terre)) sur la jambe d'appui, l'autre jambe (gauche) étant en suspend et fléchi. Idem de l'autre côté. A la fin et on pose pieds écartés largeur d'épaule.

4° étape

Ensuite, dans un mouvement relativement vif, inspirer et ouvrir en croisant les bras devant et en haut, comme pour écarter les nuages, puis écarter les bras paumes au ciel, la poitrine cambrée, en expirant en par la bouche. Pendant quelques instants, capter le Qi du Ciel, en restant comme un oiseau qui plane porté par les courants aériens, en oscillant doucement.

5° étape

Amener en croisant les bras le « bec » (pouce, index majeur réunis) la main droite sur le 1P à gauche et le « bec » main droite sur le 1P à droite (le regard accompagne), les avant-bras étant donc croisés pour finir sur la poitrine, tout en ramenant le pied droit vers le pied gauche.

6° étape

En maintenant les mains sur les 1P, ramener pieds serrés (pied droit vers pieds gauche), ouvrir poitrine en montant la pointe de coudes vers le ciel, (inspire), puis sur expire, ramener les coudes et prononcer le son « **SSZZZZ** ». Recommencer le cas échéant plusieurs fois cette dernière séquence.

Les 6 sons de Sun Si Miao 1° partie

Son du Rein

1° étape

Mains à plat croisées sur le thorax, masser en descendant le méridien du Rein (buste, intérieur cuisse et mollets, malléoles internes), en s'accroupissant sur la pointe des pieds, genoux ouverts : capter le Qi pur de l'eau en dessiner avec les mains des arcs de cercle à la surface de l'eau.

Placer les pouces de chaque main sur la plante de chaque pied : puis enchaîner 3 têtes de tortue dans le sens « picorer » (concentration dans le creux du menton) comme pour capter le Qi pur de l'eau et remplir le corps tout entier (et faire une mini circulation céleste), puis 3 têtes de tortue dans l'autre sens, comme pour vider le Qi usé des Reins.

2° étape

Le Dragon sort de l'eau brusquement (on se redresse à la verticale en dodelinant de la tête et du haut du corps), rapprocher les pieds, tourner les paumes vers le ciel, puis positionner les pouces poings fermés sous la 12° côte de chaque côté.

3°étape

Lancer fermement le pied gauche (monter la cuisse et déplier la jambe), 3 rotations chevilles vers l'extérieur, puis 3 rotations vers l'intérieur. Ramener le pied sans le poser, pivoter vers la gauche à 45°, lancer fermement le pied en oblique vers la gauche, et à nouveau 3 rotations extérieurs et intérieur de la cheville.

Ramener pieds joints, et même topo à droite, le regard et la tête suivent.

4°étape

Ramener le pied droit (pieds joints), puis petit saut sur place en écartant largeur d'épaule, poings armés à la taille de chaque côté. Coup de point gauche de face, saisie, ramène, puis même chose avec le poing droit, en alternant 3 fois de suite.

Même topo sur les côtés gauche et droit 3 fois de suite en alternant.

5° étape

Poings serrés à la taille de chaque côté, sauter en l'air sur place tout en écartant les bras sur le côté et en les croisant devant la poitrine (comme pour enlever un pull). Les mains s'ouvrant puis à la réception se refermant sur les pouces, les bras en haut vers l'avant et sur les côtés, le buste légèrement penché en avant, tout en expulsant le son « **TCHOUEIIIIII** » le plus longtemps possible dans cette position (avec force, le son vibrant dans les Reins)