

### **Qi Gong des Cervicales : méthode de Liu Ya Fe**

Toujours en conscience des 7 cervicales, la tête suspendue au ciel par BAI HUI. Se pratique assis, pieds bien ancrés, à plat au sol. Respiration naturelle.

#### **Tourner la tête dans les 6 directions**

A gauche et à droite, en bas en haut, côté gauche, côté droit. A plusieurs reprises ; Inspirer sur l'étirement, suspendre un peu le souffle (sauf sui HTA) et expirer sur le retour. Soulage les artères et les nerfs. Peut servir d'auto examen.

#### **La Grue féérique plie son cou**

Grue est symbole de longévité. Onduler la colonne cervicale en mettant en mouvement le menton, comme pour tracer un cercle perpendiculaire au sol.

1° temps : allonger le cou pour pointer menton vers le haut et vers l'avant

2° temps : inverser le sens du mouvement

#### **Le vieux sage balance sa tête**

On balance la tête de droite à gauche. Bien dans l'axe. 18 fois. Après cette phase volontaire, laisser le mouvement se faire spontanément. Respiration naturelle. Elasticité des disques

#### **Le Coq d'or picore le riz**

Onduler la colonne cervicale vers l'arrière et l'avant 18 fois, rythme relativement rapide, sans forcer. Respiration naturelle. Regarder vers le ciel et la Terre, en conscience. Après cette phase volontaire, laisser le mouvement se faire spontanément, en réduisant l'amplitude et donc la hauteur de pivot (on passe de C7 à C1).

#### **Le Dragon géant tourne son cou**

Bien sentir les 7 Cervicale, de la plus large, à la base du cou, à la plus petite à la base du crâne. Commencer en laissant la tête et le haut du corps partir en arrière, puis engager 7 mouvements circulaires spiralés : le cercle devient de plus en plus petit. Puis, toujours dans le même sens, redescendre par le même chemin de la 1° cervicale à la 7 ° cervicale. Revenir dans l'axe. Repartir dans le sens inverse selon le même principe.

#### **Massages de la nuque**

##### **>>> Presser sur les 3 niveaux**

Main droite sur DAN TIAN, main gauche sur la nuque. Presser la nuque sur 3 niveaux : à la base, au milieu et en haut, puis redescendre en pressant en haut, au milieu et en bas. Inverser les mains et refaire le massage avec la main droite cette fois-ci. Massage doux et ferme, sans créer de tensions dans le cou.

##### **>>> Lisser de 2 façons**

1° façon : poser les mains doigts joints sur le haut de la nuque, et avec une certaine pression descendre le long des épaules jusqu'à naissance des bras (idée de chasser les tensions)

2° façon : main gauche sur côté droit du thorax, l'autre main sur partie gauche de la nuque lisse la nuque et l'épaule gauche (toujours avec intention de chasser les tensions). La tête suit le mouvement et se tourne vers la gauche dans le temps du

## **Qi Gong pour le Dos**

lissage. Inverser la position des mains, et faire une série pour l'autre côté de la nuque.

### **>>> Frapper**

Doigts en crochet, frapper d'un geste rebondi, les côtés de la nuque en descendant jusqu'aux épaules et à la base des bras.

### **>>> Frotter de deux façons**

1° façon : mains à plat, doigts joints, remonter à la base du crâne et redescendre à la base du cou. Plusieurs fois alternativement, rythme relativement rapide, avec une certaine pression.

2° façon : masser la nuque avec la main droite qui va de la droite vers la gauche, tandis que la tête tourne à gauche. Puis même principe avec avec la main gauche en tournant la tête à droite. Les deux mains restent dans la région du cou. (on tourne la tête du côté de la main qui reste sur la poitrine).

### **Nuque et bras se renforcent**

Mains croisées derrière la nuque. Laisser la poitrine s'enrouler vers l'avant, les coudes se rapprochant, en expirant. Ne pas forcer les mains sur la nuque. Inspirer en redressant la tête (en déroulant du sacrum aux cervicales) et écartant les coudes, les mains opposant une certaine résistance.

### **Fin de séance :**

#### **>>> Mouvement Ciel terre**

Comme la respiration de fermeture en WU DANG Qi Gong (unir le Ciel et la Terre). Les bras montent latéralement paumes vers le Ciel. Puis on relache pour redescendre les bras vers le bas au dessus de la tête, paumes vers la Terre, en passant ensuite devant le corps jusqu'au DAN TIAN . Plusieurs fois. A la fin, sceller le Qi au DAN TIAN.

#### **>>> Harmonisation du DAI MAI**

Mains posées à plat sur les cuisses, rotation du bassin plusieurs fois dans un sens, au niveau de la taille. Puis plusieurs fois dans l'autre sens. Union du haut et du bas du corps. La tête bien reliée au ventre et au coeur.

### Étirement méridien de la vessie

#### Position de départ

Pieds serrés, bras le long du corps, paumes au contact des jambes (position WU JI)

Mouvement à répéter à plusieurs reprises une fois à gauche et une fois à droite

#### **1° temps :**

**Inspir :** Avancer le pied gauche à 45 degré, le poids est sur la jambe arrière, appui sur le talon pour la jambe avant. Tout en croisant les mains, étirer les bras vers le ciel. Le regard reste à l'horizontale.

**Expir :** Séparer les mains, ramener les bras latéralement, et au final les mains sont la taille sous les dernières côtes au niveau du 25 VB. Prendre une inspiration

#### **2° temps**

**Cycle 3 inspir/expir :** Faire 3 têtes de tortue successivement au niveau cervical, dorsal et lombaire, en expirant à la flexion de la tête et en expirant sur l'extension. Prendre une inspiration.

#### **3° temps**

**Expir :** Enrouler le dos, front en direction du genou de la jambe avant, les bras pendent de chaque côté du pied toujours en appui sur le talon avant. Bien fléchir la jambe arrière pour mieux ressentir l'étirement.

**Expir :** Ramener la jambe avant au niveau de la Jambe arrière, pieds joints, en baissant les bras sur le côté, et recommencer le mouvement de l'autre côté.

#### Fermeture

Ramener les mains au Dan Tian inférieur, puis passer à Dai Mai et bras descendent le long du corps.

### **Hommage aux étoiles (2 mouvements)**

Position pieds écartés largeur d'épaule.

#### Lever et abaisser

Lever bras allongés poignets fléchis jusqu'à la verticale de part et d'autre de la tête  
(Inspire)

Descendre en fléchissant les coudes, paume à la terre bras parallèles, les jambes fléchissent en baissant, bras tendus, poignets cassés  
(Expire)

#### Etendre et fléchir le tronc

Lever bras allongés poignets fléchis jusqu'à la verticale de part et d'autre de la tête et penché le buste en arrière - mais ne pas incliner la tête qui reste dans l'axe de la colonne  
(Inspire)

Descendre en fléchissant les coudes, paume à la terre bras parallèles, les jambes restent tendues en baissant, bras tendus, poignets cassés  
(Expire)

### Le Daim

Cf. livre « *Le Qi gong anti-âge* » du Dr Yves Réquéna

#### Le daim tourne sa queue (jouer du cerceau)

Main sur les hanches, pieds écartés largeur d'épaule, genoux fléchis à l'aplomb des orteils. Tourner le bassin en sens anti-horaire plusieurs fois, puis inverser le mouvement de rotation (le même nombre de fois). Maintenir le périnée contracté.

#### Notions d'antéversion et de rétroversion du bassin

>>> Antéversion du bassin : le pubis par vers l'arrière tandis que l'épine iliaque antéro-supérieure bascule vers l'avant (Comme pour sortir les fesses vers l'arrière)

>>> Rétroversion du bassin : le pubis par vers l'avant tandis que l'épine iliaque antéro-supérieure bascule vers l'arrière (comme pour effacer la cambrure lombaire)

#### Le daim avance et recule sa queue (mouvoir les fondations d'avant en arrière)

Main sur les hanches, pieds écartés largeur d'épaule, genoux fléchis à l'aplomb des orteils. Faire un mouvement de balancier selon le cycle suivant

- Comencer par une antéversion en inspirant
- Enchaîner par une rétroversion en exirant

Recommencer ce cycle plusieurs fois. Maintenir le périnée contracté.

#### Le moine Shaolin barre le chemin

En position du cavalier (pieds écartés environ 2 fois la largeur des épaules, pointes vers l'extérieur), fléchir autant que l'on peut, genoux à l'aplomb des orteils. En limitant au maximum le mouvement des genoux de la poitrine et des épaules, reproduire « Le daim toune sa queue »

### **La Grue blanche déploie ses ailes**

Wu Dang Qi Gong. Cf. Livre « Les mouvements du bonheur » du Dr Yves Réquéna

Position de départ : WU JI, pratiquer la respiration d'ouverture. Ouvrir le pied gauche un peu plus large que la largeur des épaules, pieds parallèles (ou pointes légèrement ouvertes), genoux légèrement fléchis.

Les bras se positionnent le long du corps sur le côté

#### **Etape 1**

Inspire : sans bouger les genoux, tourner le corps sur la gauche en montant le bras droit pour poser le dos de la main sur le front, tandis que le bras gauche part vers l'arrière pour poser le dos de la main au centre du creux lombaire. La tête tourne sur la gauche vers l'arrière dans le même temps.

Expire : revenir à la position initiale

#### **Etape 2**

Inspire : sans bouger les genoux, tourner le corps sur la droite en montant le bras gauche pour poser le dos de la main sur le front, tandis que le bras droit part vers l'arrière pour poser le dos de la main au centre du creux lombaire. La tête tourne sur la droite vers l'arrière dans le même temps.

Expire : revenir à la position initiale

**Recommencer plusieurs fois ce cycle droite et gauche.**

Concentrations : la concentration se porte sur les Lao Gong, en sentant la connexion entre le bas du corps et le front (ce qui renvoie au JING qui nourrit le SHEN)

Effets : ce mouvement stimule le méridien ceinture (DAI MAI), ouvre les sacro-iliaques et stimule les ganglions lymphatiques de part et d'autre des vertèbres (torsion de la colonne).

### Etirer le dos

Cf. DVD Thierry Alibert (<https://ecoletaoboutique.fr/>)

Ce mouvement agit sur le méridien GI et permet un étirement de toute la colonne vertébrale. La phase 1 étire la colonne cervicale. La phase deux étire l'ensemble de la colonne.

### Etape 1

Position pieds écartés largeur d'épaule. Enroulement des cervicales vers le bas, en partant de C7, comme si elle était étirée vers le ciel. Dans le même temps, en décollant les talons, on spirale les bras vers l'intérieur (ouverture des omoplates), index pointé vers le sol (regard dessus) et mains dos à dos (**Inspiration 1**). Puis retour progressif à la position initiale (**Expiration 1**).

### Etape 2

On pivote à 45 ° sur la gauche, avec le pied du chat (appui pointe du pied) pendant que les mains montent au foyer supérieur (comme dans bander l'arc, réveil des 3 réchauffeurs), **Inspiration 2**.

Puis le pied passe appui talon (en restant appui jambe arrière), et ensuite en prenant appui sur l'ensemble du pied gauche (transfert du poids vers l'avant), on ramène les mains paumes ciel vers le méridien ceinture et on « nettoie » en enroulant les doigts et écartant les mains de chaque côté du foyer moyen, pour finalement arriver au foyer supérieur, bras allongés mains dos à dos (le talon de la jambe arrière peut-être décollé) **Expiration 2**.

De là on passe appui jambe arrière, en ouvrant/étirant le 4GI (torsion des poignets sur le côté), et enroulant la colonne depuis le ventre (et non en forçant sur le dos), phase YIN, **Inspiration 3**. Le regard se pose entre les poignets, cervicales légèrement enroulées (sans trop sortir les trapèzes), **Expiration 3**.

Puis on descend les bras paumes terre, poignet cassés (on pousse), tout en s'élevant pour ouvrir la poitrine (péricarde), jambe arrière talon décollé, phase YANG, **Inspiration 4**.

Retour à la position initiale, **Expiration 4**.