

## Gi Gong - Tai Ji Quan Seize exercices taoïstes simples pour débuter

Pratiquer de préférence le matin avant le déjeuner, vêtements souples qui ne serrent pas, pieds nus pour bien sentir le sol. Se tenir debout, bien droit, le regard au loin, **pieds parallèles** écartés de la largeur des hanches, les coudes en avant, les épaules basses et décontractées. La plupart des mouvements se font lentement avec la respiration par le nez. Faire plusieurs fois chaque exercice. L'ensemble dure entre 15 et 25 minutes.

1. **Yin/yang** : monter les 2 mains devant soi (en inspirant = Yin) paumes vers le sol, poignets arrondis, jusqu'à la hauteur des épaules sans tendre complètement puis en expirant (Yang) rabaisser, ramener les mains à la hauteur du ventre. Comme une vague qui se gonfle, puis s'écrase contre le rocher. Les jambes fléchissent légèrement lorsqu'on commence le mouvement et l'on se redresse à la fin (aussi bien mains en avant que mains abaissées). Il s'agit de pomper l'énergie du sol, la faire monter et la redescendre. Intention inverse (comme l'océan qui emporte tout sur la plage Yang puis se retire Yin) : les mains glissent comme des épaves

2. Pieds parallèles, **s'asseoir**, se laisser tomber, en ouvrant les cuisses, les genoux viennent bien au dessus des petits orteils. Marquer le pli de l'aîne. Trouver la position confortable, Wu Ji, ni retroversion ni anteversion : basculer très légèrement le bassin, une main devant l'autre derrière, délordoser, .
3. **Assouplir** les articulations du bas : cercles avec les chevilles en massant le R1, puis prendre son genou levé cercles avec la jambe, puis jambes fléchies, cercles des genoux vers l'intérieur en aspirant l'énergie, puis cercles du bassin. Plus subtile, agiter sa colonne vertébrale dans le bassin.
4. **Assouplir** les articulations du haut. Croiser les doigts et retourner, main sous le coude passer dessous/dessus, idem avec le poignet. Rotation en joignant les poings. Inspirer lever haut de la poitrine puis (placer les épaules) déposer derrière. Bouger les omoplates de 2 façons paumes vers le bas, puis paumes vers le haut.
5. **Auto-Massages**. Chauffer les mains en frottant énergiquement les paumes. Puis passer les sur le visage, les yeux puis les oreilles. faire vibrer l'oreille interne (2 façons). Frotter encore puis frotter les côtés du nez avec les 2 index. Puis la bouche. Masser la nuque, pétrir un trapèze puis l'autre. . Frotter encore puis masser les bras des épaules vers les mains en suivant le trajet des méridiens descendre par l'intérieur remonter par l'extérieur. De chaque côté. Puis masser en suivant les méridiens des pieds : de l'arrière de la tête, vers les côtés, sous les aisselles jusqu'au reins, puis les côtés extérieur des jambes jusqu'au pieds remonter par l'intérieur des jambes. Enfin masser le ventre par des mouvements circulaires dans le sens du transit. Frotter énergiquement la zone lombaire puis le sacrum puis le sternum (avec les petits doigts). Puis les plis de l'aîne, puis les genoux. Finir en se secouant puis inspirer vers le haut / expirer vers le bas.
6. Passer d'un pied sur l'autre en alignant bien ses 4 articulations cheville genou hanche épaules en oscillant la tête. Puis pencher la tête en s'asseyant d'un côté regarder au plafond de l'autre côté.
7. **Tambourin tibétain** : pieds parallèles pivoter la colonne l'épaule tourne, le bras (comme une ficelle) la main. Jambes et tête restent en face.
8. **Mouvoir la tête** : mains posées sur le ventre l'une sur l'autre, coudes en avant, épaules basses. Tourner lentement la tête et le regard à gauche en expirant, inspirer en regardant derrière. Ramener la tête lentement et tourner vers la droite en expirant, inspirer etc. (Qi Gong un des 8 Trésors)
9. Pieds bien parallèles, coudes en avant pouces au sternum, pivoter le buste en s'enroulant et expirant. Rester bien vertical, les genoux et la tête restent en face, Inspirer en ramenant. Puis de l'autre côté.
10. S'asseoir sur un pied, les mains montent (comme pour applaudir), pivoter de l'autre côté en restant assis sur le même pied et sans sortir la hanche. Changer. (exercices d'Ip Tai Tak)
11. S'étirer vers le haut doigts croisés. Fléchir doucement la colonne dos plat (jambes tendues), à l'horizontale : relâcher mains et tête : saisir ses chevilles placer la tête entre les genoux regarder derrière. Se redresser dos rond en avançant les genoux, le coccyx, le sacrum, les lombaires etc... (un des 8 trésors)
12. Pieds beaucoup plus écartés mais parallèles, jambes fléchies, poser sa poitrine dos plat sur sa cuisse droite, puis pivoter buste et tête vers la gauche, venir sur le pied gauche redresser buste en regardant en haut à droite. Puis inverser (Un autre des 8 trésors)
13. Mains de Pakua = ne pas faire tomber la balle. Les paumes sont toujours vers le haut, épaules basses, coudes écartés : faire des cercles dans un sens, puis en alternant puis symétrique, puis dans l'autre sens, puis les 2 mains en même temps l'une par devant l'autre derrière.
14. Bien installé sur le pied droit ouvert, les bras écartés main gauche devant, droite derrière : coups de pieds. Changer de pied d'appui. Détendre les jambes et en croisant / décroisant les bras.
15. *Inspirer l'air frais, rejeter l'air vicié* ” Lever les mains devant soi, (aller chercher le Qi loin devant puis en haut) inspirer pour absorber l'énergie et la ramener à soi (la descendre vers la terre) en expirant. Caresser un grand ballon puis écartez les mains en poussant de chaque côté. Ramener les mains par le bas Puis relevez jusqu'au visage inverser les paumes et pousser vers le ciel (sur l'avant des pieds)
16. *Les papillons se croisent ou séparer le ciel et la terre*. Lever la main droite paume devant soi, à la hauteur du visage retournez la paume vers l'avant puis le ciel. Le bras fait un demi cercle, les doigts sont au dessus de la tête. Pivoter la mains en caressant le ciel et la redescendre paume vers soi et finir en appuyant vers le bas sans trop tendre le bras. Pendant que le bras droit s'abaisse, le gauche monte et inversement.

Vérifier souvent : est-ce que les pieds sont bien parallèles ? les genoux restent-ils bien dans l'axe des pieds ? Les jambes sont-elles légèrement fléchies ? Les kuas sont-ils bien relâchés (les plis de l'aîne marqués, les épaules sont-elles bien placées (sans bomber le torse)... Association Yin Yang Christian Renard 2013