

Qi Gong de la Grue



Posture de début et de fin "Wu Ji"



Position des doigts :
index et auriculaire relevés

Ce Qi Gong est extrait du Qi Gong des 5 animaux "Wu Qin Xi".

Il date d'environ 2000 ans et a été créé par le célèbre médecin Hua Tuo pour renforcer le système immunitaire.

Chacun des 5 animaux correspond à un organe.

Ainsi, la Grue correspond au Poumon.

Cet exercice permet d'ouvrir la cage thoracique pour favoriser la circulation du Qi (énergie) dans cette zone.

Sachant que le Poumon "gouverne" le Qi, ce Qi Gong revêt une grande importance : il permet notamment de limiter la fatigue et d'alimenter correctement tout le corps en énergie, en synergie avec les autres organes.

Partir de la position "Wu Ji" (posture neutre) puis placer les doigts comme indiqué ci-contre pendant tout l'exercice.

Effectuer chaque mouvement de la partie 1 une fois à gauche puis à droite, puis le répéter encore 2 fois puis faire de même pour la partie 2.

Inspirer en montant puis expirer en descendant.

PARTIE 1

①



Main gauche sur main droite
au niveau du bassin

②



Commencer à onduler le corps
du bassin jusqu'aux épaules ...

③



... puis monter les mains au dessus
de la tête en se penchant
un peu en avant ...

④



... puis reculer les bras et la jambe
gauche sans creuser les reins.

⑤



⑥



⑦



⑧



Revenir à la position de départ ...

... puis recommencer de l'autre côté ... puis recommencer la séquence de 1 à 8 deux fois.

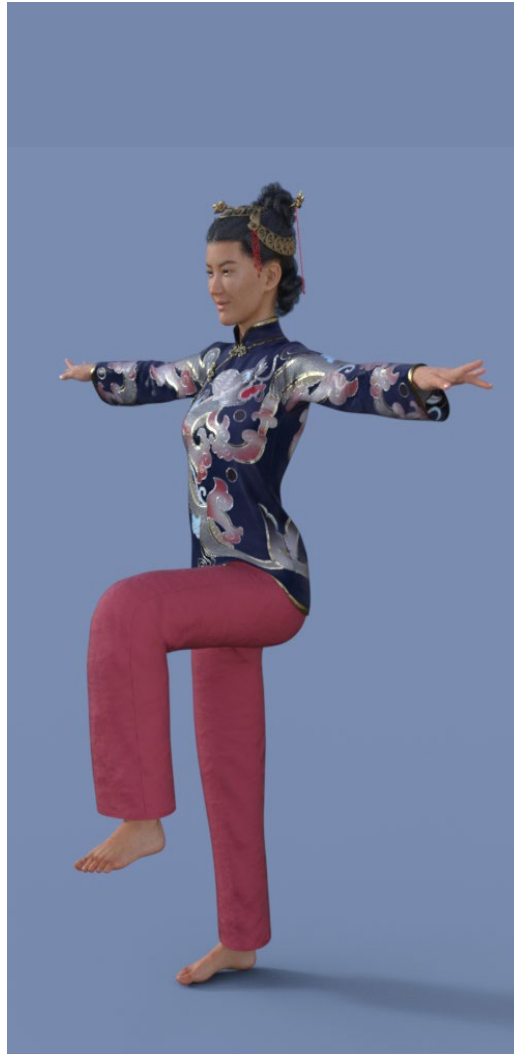
PARTIE 2

①



Revenir en posture de départ,
mais mains séparées ...

②



... monter les bras à hauteur des
épaules, et en même temps
monter le genou gauche au niveau de
la hanche ... rester 2 à 3 secondes...

③



redescendre les bras de
chaque côté du bassin et
poser le pied sur le bout des
orteils ...

④

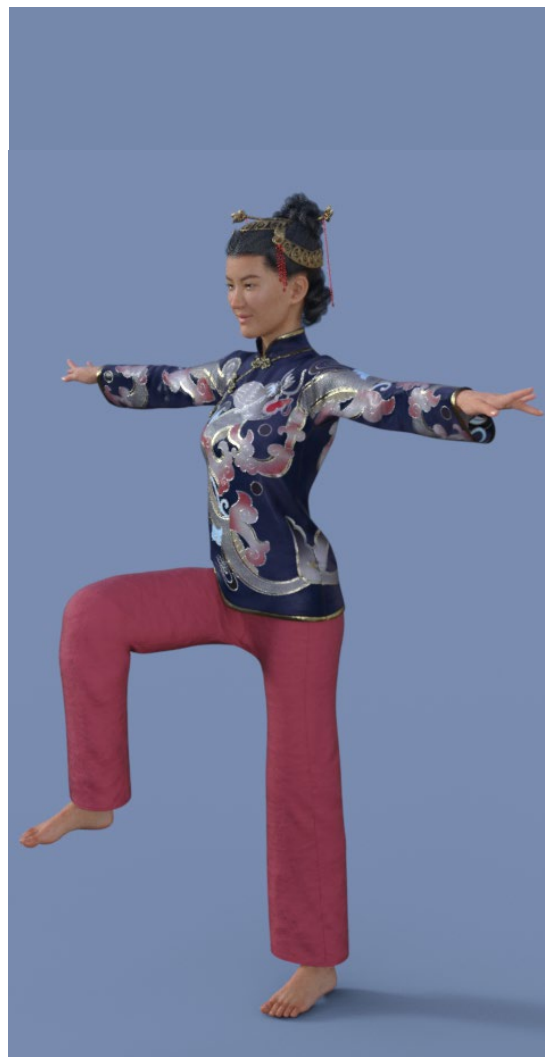


... remonter immédiatement les
bras le plus haut possible,
mains dos à dos tout en levant le
genou le plus haut possible ...
... rester 2 à 3 secondes...

⑤



⑥



⑦



⑧



... reveniren posture de départ ...

... puis recommencer la séquence 2 à 4 de l'autre côté ... et revenir en position Wu Ji (neutre) comme sur la page 1.