



TAI JI QI GONG

Une méthode de Qi Gong simple et accessible, puissante et complète, qui permet d'associer aisément la respiration et le mouvement. Le Tai Ji Qi Gong stimule en particulier les fonctions du Rein, du Poumon et du Triple Réchauffeur*.

Le mouvement « Haut-Bas » continu, renforce l'énergie des reins, par le travail d'ancrage des jambes, renforce le Jing (essence de l'énergie) et favorise le Qi originel (Yuan Qi)

Le Tai Ji Qi Gong aide à prendre conscience de son axe et à le renforcer. Cette méthode demande beaucoup de concentration et repose sur la stabilité de la partie inférieure du corps. Ce travail renforce l'ancrage à la terre tout en libérant et en assouplissant le haut du corps suivant le principe essentiel :

« Shang Xu Xia Shi » : le haut vide et le bas en plénitude.

Durant tous les mouvements, être bien attentif à maintenir la verticalité de la colonne vertébrale par l'intention intérieure et non la force musculaire et à bien remplir la zone des reins et du sacrum.

Le Tai Ji Qi Gong fait appel à 3 principes de mouvements essentiels :

1. Le travail Haut-Bas de l'axe du corps (Yin Yang sur un plan vertical) associé à l'élément Métal. Ce mouvement est un mouvement interne global et non une simple flexion des genoux.
2. Le travail de rotation de l'axe, stimulant la colonne vertébrale et le système nerveux, associé à l'élément Terre
3. Déplacement de l'axe d'une jambe à l'autre, travail du vide et du plein au niveau de la partie inférieure du corps.

1/ Régulariser la respiration et calmer l'esprit

A partir de la posture fondamentale, pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, épaules relâchées et dos bien vertical, lever les mains jusqu'à la hauteur des clavicules puis les redescendre en position de départ.

→ *Travail Haut-Bas, partir du centre.*

→ *Travail respiratoire : inspirer en levant les mains, expirer sur la descente.*

2/ Le roi du ciel soulève la pagode

A partir de la posture fondamentale, placer les mains devant soi à hauteur du centre (Dan Tian), paumes vers le ciel.

Monter les mains le long de l'axe central. Au niveau de la poitrine, retourner les mains paumes vers la terre puis vers l'avant et enfin à nouveau vers le ciel. Monter les mains au dessus de la tête, bras arrondis et épaules relâchées.

Les mains redescendent latéralement, de chaque côté du corps, avec l'idée que le bout des doigts caresse la voûte céleste.

→ *Travail Haut-Bas*

→ *Stimulation de la montée du Qi à travers les 3 centres (Dan Tian inférieur, milieu de la poitrine et 3^{ème} œil entre les sourcils)*

→ *Stimulation des 3 réchauffeurs (bas abdomen, estomac, cœur)*

3/ L'enfant prie devant le Bouddha

A partir de la posture fondamentale, les mains montent latéralement et se joignent paume contre paume au-dessus de la tête.

Les mains jointes descendent devant soi en suivant la ligne centrale du corps et se séparent au niveau de l'abdomen.

→ *Travail Haut-Bas.*

→ *Union du corps et de l'esprit par le travail des mains.*

→ *Renforcement de l'axe sur un plan spirituel (communication avec le ciel).*

→ *Quand les mains se séparent : séparation du pur de l'impur.*

→ *L'ancrage à la terre est très important pour permettre la relation avec le ciel.*

4/ Chang Er, la fille qui vit dans la lune, danse avec ses longues manches

A partir de la posture fondamentale, monter les mains, devant soi, paumes face à face comme si l'on tenait une petite balle.

Tourner doucement la taille vers la droite et redescendre les mains en gardant le même écartement puis revenir au centre. Recommencer le même mouvement en tournant la taille vers la gauche.

→ *Travail Haut-Bas (Métal)*

→ *Travail de rotation de la colonne vertébrale (Terre)*

→ *Le haut du corps doit être très détendu et léger*

5/ Le lion fait rouler la balle

Tourner la taille légèrement vers la droite et placer la main droite au niveau de la hanche paume vers le ciel pour soutenir la balle. La main gauche vient tenir le dessus de la balle.

Tenir la balle entre les mains et l'amener face à la poitrine. Puis, tourner la taille légèrement vers la gauche pour venir poser la balle au niveau de la hanche gauche, main droite au-dessus.

→ *Travail Haut-bas*

→ *Travail de rotation de la colonne vertébrale*

→ *Concentration dans les paumes des mains pour tenir la balle d'énergie (qui ne doit pas changer de taille brusquement !)*

→ *Le bras qui se trouve au-dessus est arrondi, l'épaule bien relâchée, le dos s'arrondi légèrement, ne pas bloquer l'aisselle.*

Pour les mouvements 6 à 11 un écart plus important entre les pieds peut être pris.

6/ La fille de jade tisse et lance la navette

Amener la main droite à hauteur de poitrine, paume vers soi, bras arrondi. La main gauche est à hauteur du centre, à la verticale de la main droite et paume tournée vers la droite (comme si on tenait un partenaire de valse une main à l'épaule, l'autre à la taille)

Tourner la taille vers la droite, un peu plus loin que pour le mouvement précédent. Les mains se retrouvent alors à la même hauteur, au niveau de la poitrine. Pousser sur le côté en transférant 70% du poids du corps dans la jambe droite.

Pour le retour, c'est la main gauche qui se retrouve à hauteur de poitrine et la main droite à hauteur du centre. Tourner la taille vers la gauche et puis pousser vers la gauche.

→ *Travail Haut-Bas*

→ *Travail de rotation de la colonne vertébrale*

→ *Transfert du poids d'une jambe à l'autre*

7/ Chasser les nuages pour voir le ciel bleu

Ce mouvement ressemble au précédent mais sans l'action de pousser. L'intérêt est le mouvement changeant des mains (chasser les nuages). Il commence comme le précédent mais au lieu de pousser les mains changent de position : la main droite descend au niveau du centre et la main gauche monte au niveau de la poitrine. Tourner alors la taille vers la gauche puis changer à nouveau la position des mains. Il n'y a pas de transfert de poids.

→ Travail Haut-Bas

→ Travail de rotation de la colonne

→ Légèreté et fluidité des bras (apaiser le cœur-esprit)

→ Ce mouvement permet d'harmoniser la circulation du Qi dans le haut du corps (harmoniser les souffles), pour retrouver la pureté du cœur (voir le ciel bleu).

8/ le dragon jaune joue avec l'eau

Placer la main gauche à la taille. La main droite décrit un cercle devant soi entre le pubis et la gorge. Au niveau du pubis la main droite est face à la terre. Elle remonte face à soi et doigts vers le ciel. A hauteur de l'épaule gauche, la main droite se tourne paume vers l'avant. Elle traverse la ligne centrale du corps et lorsqu'elle est face à l'épaule droite elle redescend, talon de la main vers la terre. Devant soi, à hauteur du pubis elle caresse la surface de l'eau pour effectuer un nouveau cercle.

Quand la main droite va vers la droite, tourner la taille vers la droite, quand elle va vers la gauche tourner la taille vers la gauche. Le regard suit la main. Tout le corps accompagne le cercle par un transfert de poids d'une jambe à l'autre.

→ Travail Haut-Bas

→ Travail de rotation de l'axe

→ Transferts de poids

→ Travail sur le méridien du Triple Réchauffeur et le méridien du Cœur.

9/ Prendre la tête entre les mains et pousser la montagne

A partir de la posture fondamentale, lever les bras latéralement paumes tournées vers la terre. Quand les mains sont dans la ligne des épaules, plier les coudes et rapprocher les mains des oreilles comme pour prendre sa tête entre les mains. Quand les mains sont proches des oreilles, les retourner vers l'avant. Pousser la montagne devant soi en abaissant le corps. En poussant, contracter légèrement tous les muscles, excepté les mains et le visage.

Relâcher tous le corps, ouvrir les bras sur le côté pour les ramener dans la ligne des épaules et reprendre le mouvement.

→ Travail Haut-Bas : le mouvement haut-bas est plus exprimé dans ce mouvement, tout en respectant ses genoux bien-entendu.

→ Travail de contraction-relâchement des muscles pour faire travailler le cœur.

10/ Le poisson glisse dans l'eau

A partir de la posture fondamentale tourner la taille vers la droite en levant les mains dans la ligne des épaules, main gauche vers l'avant et main droite vers l'arrière. Le regard suit la main droite. Ramener la taille en position centrale tout en faisant glisser la main droite vers l'avant en la gardant proche du corps. La main droite vient se placer au-dessus de la main gauche paume vers l'avant, doigts vers le ciel. La main gauche est tournée vers le ciel (paumes de l'eau et du feu)

Tourner alors la taille vers la gauche, la main gauche décrit un demi cercle vers la terre pour se placer dans l'alignement de l'épaule gauche. Le regard suit la main gauche. Dans le même temps continuer à pousser vers l'avant avec la main droite puis retourner les deux mains vers le ciel. Glisser alors la main gauche vers l'avant comme le poisson glisse dans l'eau, pour la placer au-dessus de la main droite (paumes de l'eau et du feu).

→ Travail Haut-Bas

- Travail de rotation
- Stimulation des principes de l'eau et du feu dans l'organisme
- Travail important détente et d'assouplissement des épaules.
- Travail du regard qui suit la main qui part vers l'arrière

11/ La grue blanche déploie ses ailes

A partir de la posture fondamentale joindre les mains au centre de la poitrine. La main droite monte vers le ciel paume tournée vers le ciel, bras bien arrondi, le coude dirigé vers la droite. Dans le même temps la main gauche descend, paume tournée vers la terre, le bras bien arrondi, le coude dirigé vers la gauche. Pousser vers la terre et vers le ciel dans le même temps en expirant de façon explosive et en produisant le son « HA ».

C'est le travail de l'intention qui produit le mouvement. L'expulsion de l'air et le son se fait de manière douce et élastique (sans dureté).

- Travail Haut-Bas, extension de l'axe
- Travail respiration : travail de la respiration explosive
- Ce mouvement permet d'harmoniser la Rate et l'Estomac
- Le travail sur le son Ha permet de renforcer la fréquence énergétique et l'intention « Yi »

12/ Rassembler les feuilles et retourner aux sources

Ce mouvement est identique au premier mais il n'y a pas de travail Haut-Bas. Ce mouvement permet le « retour aux sources », l'apaisement, le retour au calme. La concentration se tourne particulièrement vers le Dan Tian ou le Qi stimulé pendant la pratique va s'accumuler.

Ce mouvement doit se pratiquer avec douceur comme pour ramener à soi les feuilles qui tombent de l'arbre avec légèreté.

La méthode du TAI JI QI GONG demande beaucoup de rigueur car les mouvements sont très précis, à la différence des mouvements plus expressifs et personnels des formes des animaux. Cette méthode permet d'acquérir une bonne structure en travaillant le principe du « Haut-Bas » qui régularise l'équilibre Yin-Yang du corps. Un gros travail est également effectué au niveau du renforcement des reins et des poumons. Un travail plus subtil sur le cœur et surtout le Triple Réchauffeur est aussi présent.

C'est une forme complète qui pratiquée régulièrement apportera beaucoup d'énergie et renforcera la structure globale du corps, à condition de bien entrer dans le mouvement sans force en se laissant guider par l'intention.

C'est vraiment un Qi Gong « de base » qui permet de multiples lectures et dont chaque principe peut-être travaillé de plusieurs façons suivant le but recherché (de la recherche thérapeutique aux applications martiales). C'est pour cela que je ne donne pas trop d'indications quant au placement de la respiration et des principes de Haut-Bas, de Rotation et de transfert de poids. Comme dans tout Qi Gong il convient d'abord de pratiquer sans trop de contraintes pour laisser le souffle se placer naturellement et le corps agir de manière unie.

** le Triple Réchauffeur est un organe virtuel qui régule la circulation globale de l'énergie dans le corps. C'est l'« autoroute » du Qi. Il regroupe les trois foyers (d'où son nom), les trois lieux de transformation de l'énergie : le foyer inférieur dans le bas abdomen et les viscères, dans sa fonction d'accumulation et d'élimination ; le foyer médian, au duodénum de l'estomac, transformation de la nourriture en énergie ; foyer supérieur, au centre de la poitrine, fonction de transformation du Qi de l'air et de diffusion du Qi dans tout le corps (poumon et cœur). Ces trois foyers sont interdépendants et travaillent ensemble, de l'équilibre de l'un dépend l'équilibre des autres c'est pourquoi ils sont ainsi pris comme une seule et même entité qui possède un méridien d'énergie correspondant.*

Bonne pratique !