

Qi Gong des 18 mouvements - Shi ba shi



Enchaînement de 18 mouvements. C'est une gymnastique méditative pour harmoniser le corps, favoriser la circulation de l'énergie et des fluides corporels.

Pour débiter, respirer calmement et faire le calme en soi. Effectuer chaque mouvement de 3 à 9 fois, ou plus. Certains mouvements s'effectuent à gauche et à droite. Synchroniser les mouvements avec la respiration de façon naturelle. Adapter l'amplitude et l'intensité des mouvements selon ses capacités, sans forcer.

1 Se redresser et régulariser le souffle

- Les pieds séparés de la largeur des épaules, inspirer et monter les mains devant soi au niveau de la poitrine. Les redescendre en expirant.

2 Dégager et ouvrir la poitrine

- Monter les mains devant soi à hauteur de poitrine, puis ouvrir les bras de chaque côté, étirer doucement. Rapprocher les mains devant soi, les redescendre devant le ventre.

3 Balayer l'arc en ciel

- Monter les mains de chaque côté jusqu'au dessus de la tête en inspirant.
- Arquer le côté droit du corps, en expirant, le buste s'incline à gauche, le bras gauche descend. Puis remonter le bras au dessus de la tête, le corps se replace à la verticale. Reprendre le mouvement de l'autre côté.

4 Lancer les bras et séparer les nuages

- En inspirant remonter les mains devant soi en les croisant. Les séparer de chaque côté dans un large cercle. En expirant, les descendre, aller ramasser et ramener au ventre.

5 Retourner et repousser le singe

- Inspirer. Séparer les mains et pivoter la taille à gauche. Une main pique devant soi, la deuxième pique un peu en arrière.
- Expirer. La main arrière revient devant soi et pousse en avant, l'autre recule à la taille.
- Reprendre le même mouvement à droite.

6 Ramer en bateau au milieu du lac

- En inspirant monter les mains de chaque côté au dessus de la tête dans un large cercle. Puis les descendre devant soi, bras tendus, lentement au niveau du ventre en expirant.

7 Avancer le bras et tourner le ballon

- Balayer de la main devant soi jusqu'en haut et sur le côté. Étirer doucement du pied aux doigts tout le côté du corps. L'autre main reste à la taille. Inspirer.
- Relâcher, expirer, le talon se repose et la main redescend. Reprendre de l'autre main.

8 Tourner le corps pour contempler la lune

- Pivoter la taille. Aller chercher la lune des 2 mains sur le côté gauche du corps.
- Expirer. Les 2 bras reviennent devant soi, puis vont chercher la lune à droite.

- 9 Pousser la main en tournant la hanche**
- Inspirer. Pousser la paume droite sur la diagonale à gauche du corps.
 - Expirer. Pivoter la paume vers le ciel et la ramener au ventre. Reprendre de l'autre main.
- 10 Mouvoir les mains comme des nuages**
- Saisir un nuage sur la droite du corps, une main à hauteur d'épaule, l'autre à la taille. Le retourner et le déplacer à gauche du corps en pivotant la taille. A nouveau le retourner et le déplacer à gauche.
- 11 Ramasser la mer et regarder le Ciel**
- Faire un pas du pied droit en avant, inspirer et avancer le corps avec les 2 mains devant soi. Les croiser, les remonter au dessus de la tête.
 - Reculer et séparer les mains de chaque côté en expirant. Faire plusieurs fois. Ramener le pied, reprendre de l'autre côté.
- 12 Pousser la vague**
- Faire un pas du pied droit en avant, avancer et pousser des 2 mains devant soi. Reculer, les ramener à la poitrine en inspirant.
 - Expirer, pivoter les mains pour faire à nouveau le mouvement plusieurs fois. Ramener le pied, reprendre de l'autre côté.
- 13 Le pigeon déploie ses ailes**
- Faire un pas du pied droit, avancer et resserrer les deux paumes devant soi en inspirant.
 - Reculer et séparer les mains de chaque côté en expirant. Faire plusieurs fois. Ramener le pied, reprendre de l'autre côté.
- 14 Lancer le poing fermé**
- Les 2 poings à la taille sans les serrer. Lancer le poing droit devant soi en expirant. Le retourner et le ramener à soi en inspirant. Alternier avec le poing gauche.
- 15 L'oie sauvage prend son envol**
- Élever les 2 mains de chaque côté, paumes vers le sol, puis soulever les talons. Inspirer.
 - Expirer, relâcher et reposer bras et talons.
- 16 La grande roue tourne sans fin**
- Les mains décrivent de grands cercles. Elles passent au dessus de la tête puis redescendent. La respiration est fluide et régulière. Effectuer 3 cercles de chaque côté.
- 17 Attraper la balle en levant le pied**
- Lever le talon gauche en arrière, la main droite se place devant soi au niveau de la poitrine. Reposer le pied, effectuer 2 petites poussées. Le poing droit est à la taille.
 - Ramener le poids du corps sur les 2 pieds, reprendre en inversant les mains et le pied.
- 18 Appuyer les mains et apaiser le Qi**
- Ouvrir les bras de chaque côté puis ramasser devant soi. Remonter les mains, les ramener doucement au ventre. Faire 3 fois au moins. Puis refermer le pied. Croiser les mains sur le ventre.