

舒肝利胆功 (站勢)

SHU GAN LI DAN GONG (ZHAN SHI)

Dégager le foie et libérer la vésicule biliaire (en position debout)

QIGONG du mouvement BOIS (Foie/Vésicule biliaire)

D'après l'enseignement du professeur

Zhang Guangde 張廣

transmis par Mark Atkinson

(Texte de Claudy Jeanmougin)

1^{er} Mouvement

金龍吐珠

Jin Long Tu Zhu

Le Dragon d'Or crache la perle

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité. Faire un petit pas à gauche d'une largeur d'épaule. Dans le même temps, rotation interne des bras, paumes vers l'arrière (les bras font un angle de 60° avec le tronc), le regard est orienté à gauche. Puis déplacer le poids du corps sur le pied gauche en maintenant le bassin à la même hauteur. Dans le même temps, rotation des bras pour amener les paumes vers l'avant, le regard est toujours vers la gauche.

2 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée, ramener le pied droit contre le gauche puis tendre les jambes progressivement. Dans le même temps les mains viennent devant l'abdomen dans la posture *Baoqi* 抱氣 (enracinement avec les mains en miroir devant le Dantian inférieur) avant de venir se poser au niveau du Dantian sur le point *Qihai* 氣海 (mer du Qi), la main gauche sous la droite, le regard est vers l'avant. Pendant que les jambes se tendent, prononcer le son « Xu ».

Le son « Xu » est en rapport avec le foie. Le prononcer tonifie le foie tout en l'équilibrant.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée, transférer le poids du corps sur le pied gauche en abaissant le centre de gravité, déplacer le pied droit à droite d'une largeur d'épaule, porter le regard à droite. Dans le même temps, rotation interne des bras en les déplaçant latéralement avec un angle de 60° environ avec le tronc. Dans la continuité, transférer le poids du corps sur le pied droit tout en maintenant le bassin au même niveau. Faire une rotation externe des bras de façon à amener les paumes vers l'avant.

4 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée, ramener le pied gauche contre le droit tout en orientant le regard vers l'avant. Dans le même temps les mains viennent devant l'abdomen dans la posture *Baoqi* 抱氣 (enracinement avec les mains en miroir devant le Dantian inférieur) avant de venir se poser au niveau du Dantian sur le point *Qihai* 氣海 (mer du Qi), la main droite sous la gauche, le regard est vers l'avant. Pendant que les jambes se tendent, prononcer le son « Xu ».

5 à 6 comme 1 et 2.

7 à 8 comme 3 et 4.

Répéter deux fois de 1 à 8.

2^e Mouvement

青龍探爪

Qing Long Tan Zhua

Le Dragon Vert sort ses griffes

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité. Décoller le talon gauche et tout en tournant la tête à gauche, effectuer une rotation interne des bras de manière à orienter les paumes vers le bas. Le regard est orienté à gauche. Dans le même temps effectuer un pas à gauche d'une largeur de bassin environ, puis répartir le poids du corps sur les deux pieds en tendant les jambes. Dans le même temps continuer la rotation interne des bras qui se lèvent à la hauteur des épaules puis effectuer une rotation externe des bras de manière à orienter les paumes vers le haut. Le regard est orienté vers la main gauche.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tout en maintenant la position des jambes, amener les mains devant le tronc, paumes vers le haut distantes d'une largeur d'épaules, le regard est vers l'avant.

2 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée, les jambes restent tendues. Effectuer une rotation interne des bras et décrire un cercle vers le haut et latéralement, les paumes d'abord vers l'avant puis le bas en tendant les bras latéralement à la même hauteur que les épaules. Le regard est vers l'avant.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée, plier les genoux pour adopter la posture du cavalier, puis frapper avec les mains le point *Fengshi* 風市 (31^e point du méridien de la Vésicule biliaire). Le regard est toujours vers l'avant.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Tendre les jambes en fermant les mains en poing et les amener de chaque côté de la taille, paume vers le haut. Le regard est vers l'avant.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée, plier les jambes pour adopter la posture du cavalier. Dans le même temps, ouvrir les mains, plier les poignets et faire le geste de pousser vers l'avant, paumes vers l'avant et doigts vers le haut. Lorsque les bras sont tendus, fléchir les poignets en formant le crochet qui met en contact les points *Shaoshang* 少商 (11^e point du méridien des poumons) et *Shangyang* 商陽 (1^{er} point du méridien du gros intestin). Les poignets sont alignés avec les épaules, le regard est porté sur les mains.

4 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Tendre progressivement les jambes en ouvrant les mains qui décrivent un cercle devant le visage et sur les côtés avec les paumes vers l'avant d'abord puis sur les côtés en tendant les bras latéralement. Le regard est vers l'avant.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée, transférer le poids du corps sur le pied droit, ramener le pied gauche contre le droit puis tendre progressivement les jambes. Dans le même temps les bras descendent latéralement le long du corps, le regard est vers l'avant.

5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en allant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

3^e Mouvement

漁夫問津

Yu Fu Wen Jin

Le pêcheur demande son chemin

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Le corps tendu en arc vers l'arrière, relever le visage puis faire une rotation externe des bras qui décrivent un cercle vers l'arrière et le haut. Les bras et les mains arrivent tendues vers le haut, les paumes vers l'avant, le regard est dirigé vers l'avant.

2 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Avancer le pied gauche et poser le talon en pliant le genou droit, la jambe gauche est tendue. Dans le même temps, les mains descendent vers l'avant paumes vers le bas, bras tendus. Le regard est porté sur les mains. Puis, tout en s'asseyant davantage sur la jambe arrière, les mains viennent au contact du bas du thorax pour masser le point *Zhangmen* 章門 (13^e point du méridien du Foie), le regard est vers l'avant. Dans la continuité gestuelle porter le poids du corps sur le pied avant afin de former la posture de l'arc *Gongbu* 弓步 à gauche. Dans le même temps, presser Zhangmen avec le talon des mains puis amener les mains vers l'avant pour les joindre devant le visage, doigts vers le haut, le majeur étant au niveau du nez à environ 30 cm de celui-ci. Le regard est porté sur les mains.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur la jambe arrière, tendre la jambe gauche en relevant la pointe du pied. Dans le même temps, rotation interne des bras, les mains décrivent un cercle latéralement en passant devant le visage, tendre les bras latéralement avec les poignets au même niveau que les épaules, doigts pointés vers le haut et paumes orientées latéralement. Le regard est vers l'avant.

4 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Ramener le pied gauche contre le droit puis tendre progressivement les jambes. Dans le même temps, ramener les bras latéralement le long du corps. Le regard est vers l'avant.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en commençant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

4^e Mouvement

墨燕點水

Mo Yan Dian Shui

La queue de l'hirondelle noire frôle l'eau

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Tendre les jambes, relever les orteils. Effectuer une rotation interne des bras pour amener la Gueule du tigre contre le corps. Masser avec *Hegu* 合谷 (4^e point du méridien du gros intestin) point sur la Gueule du tigre les points *Zhangmen* 章門 et *Qimen* 其門 (13^e et 14^e points du méridien du foie).

- **Expire.** Relâcher l'anus et le périnée. Les orteils s'accrochant au sol en griffe, tendre les jambes, plier la taille. Dans le même temps, tourner les mains de façon à mettre les paumes contre le corps puis masser les jambes jusqu'aux chevilles (le pouce suit le trajet du méridien de l'estomac, les paumes suivent le trajet du méridien de la vésicule biliaire, les autres doigts suivent le méridien de la vessie). La tête est légèrement relevée.

2 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Glisser les mains sur le dos des pieds avec l'extrémité des doigts dirigée vers l'arrière. La tête est relevée.

- **Expire.** Relâcher l'anus et le périnée. Les orteils en griffe s'accrochent au sol. Dans le même temps, ouvrir la gueule du tigre, les pouces contournent le dos du pied et se réunissent pour continuer le massage du dos du pied avec la paume. Le pouce vient sur *Taixi* 太溪 (3^e point du méridien des reins) en arrière de la malléole interne et l'index sur *Qiuxu* 求墟 (40^e point du méridien de la vésicule biliaire) en avant et au-dessous de la malléole externe. La tête est légèrement relevée.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Relever les orteils, presser rapidement *Taixi* et *Qiuxu*, redresser le tronc en massant le face interne des jambes et des cuisses puis les aines, fermer les mains en poing de chaque côté de la taille, paumes vers le haut. Le regard est vers l'avant.

- **Expire.** Relâcher l'anus et le périnée. Les orteils en griffes accrochant le sol plier légèrement les genoux qui se touchent. Dans le même temps, avec une rotation interne des poignets projeter les poings vers l'avant, les bras sont tendus et les paumes vers le bas. Le regard est sur les poings.

4 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Relever les orteils, tendre les jambes. Dans le même temps, ouvrir les poings et faire un cercle de main devant le visage avec une rotation interne des bras qui se tendent latéralement, les paumes d'abord devant sont orientées sur les côtés, les doigts pointés vers le haut. Le regard est orienté vers l'avant.

- **Expire.** Relâcher l'anus et le périnée. Les orteils en griffes accrochent le sol. Les jambes restent tendues et les bras descendent latéralement le long du corps.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en commençant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

5^e Mouvement

虎踞春山

Hu Ju Chun Shan

Le Tigre garde la montagne du printemps

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. En tournant le tronc amener la main gauche fermée en poing, paume vers le haut, le long de la taille. Dans le même temps, masser avec la gueule du tigre de la main droite le Vaisseau conception du bas vers le haut, paume vers le bas. Le regard est orienté vers l'arrière et la gauche.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Descendre le centre de gravité en portant le poids du corps sur le pied droit, la jambe droite fléchit. Faire un pas en arrière et à gauche avec le pied gauche tout en continuant à fléchir la jambe droite pour adopter la posture de l'arc *Gongbu* 弓步. Dans le même temps, la main droite passe devant le visage pour se diriger dans la diagonale à droite, doigts vers le haut. Le bras droit est tendu et le regard est dirigé sur la main droite.

2 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied gauche tout en tendant la jambe droite. Dans le même temps, avec une rotation interne du bras droit, la main droite vient devant le pubis. Le regard est porté sur la main droite.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Ramener le pied droit près du pied gauche et s'enraciner solidement sur les deux pieds. Dans le même temps la main droite se ferme en poing pour venir devant le thorax à gauche, paume vers le bas, à environ 20 cm du corps. Le bras gauche tourne en rotation interne et le poing gauche monte en arrière jusqu'au niveau de la tête. Le regard suit la rotation du tronc vers la gauche, puis tourner la tête à droite pour orienter le regard devant et à droite.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Abaisser le centre de gravité en portant le poids du corps sur le pied gauche puis avancer le pied droit dans la diagonale à droite, à sa position de départ. Dans le même temps, ouvrir les mains et poser les doigts de la main gauche sur le poignet de la main droite, là où l'on prend les pouls. Le regard est porté sur les mains. Dans la continuité gestuelle, porter le poids du corps sur le pied droit pour former la posture de l'arc, *Gongbu* 弓步. Dans le même temps, porter les mains vers la droite en maintenant leur contact, de telle sorte que le bras droit soit tendu et la paume droite orientée vers le haut. Le regard est sur les mains.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. En déplaçant le poids sur le pied arrière, faire une rotation du tronc à droite puis à gauche pour ramener le tronc face vers l'avant, relever la pointe du pied droit. Dans le même temps, faire une rotation interne du bras droit et une rotation externe du bras gauche en massant le point *Taiyuan* 太淵 (9^e point du méridien des poumons) avec le majeur gauche. À la fin de la rotation des bras, les mains s'unissent paume contre paume à une vingtaine de centimètres devant la poitrine, les points *Laogong* 勞宮 (8^e point du méridien du Maître du cœur) sont en contact, la main droite est en dedans. Le regard est sur les mains.

4 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit pour former *Gongbu* 弓步, la posture de l'arc à droite. Dans le même temps, les mains se séparent en décrivant un cercle sur les côtés, paumes vers l'avant, doigts pointant vers le haut, poignets au même niveau que les épaules. Tendre les bras latéralement, le regard vers l'avant.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Rapprocher le pied gauche près du droit. Tout en tendant progressivement les jambes les bras descendent latéralement le long du corps. Le regard est vers l'avant.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en commençant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

6^e Mouvement

蒼海飛龍

Cang Hai Fei Long

Le Dragon vole au-dessus de la mer

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Porter le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité, le talon gauche décolle du sol. Dans le même temps faire une rotation interne des bras en amenant les paumes vers le bas, la pointe des doigts se faisant face. Le regard est orienté vers la gauche. Dans la continuité gestuelle, faire un pas à gauche de trois pieds d'écart et tendre les jambes en répartissant le poids du corps sur les pieds. Tout en continuant la rotation interne des bras les élever jusqu'au niveau des épaules, puis tourner les bras vers l'extérieur pour orienter les paumes vers le haut.. Le regard est toujours porté sur la main gauche.

2 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Tout en abaissant le centre de gravité, faire passer les mains devant le visage pour frapper la zone de *Yinbao* 陰包 (9^e point du méridien du foie) à l'intérieur des cuisses. Le regard est vers l'avant.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Tout en continuant à maintenir *Mabu* 馬步, la posture du cavalier, et la rotation interne des bras faire se toucher le dos des mains devant le pubis. Dans la continuité gestuelle, tendre les jambes en faisant monter les mains devant la poitrine, le dos toujours en contact, puis dérouler les mains de telle sorte que les ongles cliquent avec un mouvement circulaire vers le haut et les côtés. Les mains se séparent latéralement avec un mouvement circulaire, paumes vers l'avant. Le regard est orienté vers l'avant.

4 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité. Rapprocher le pied gauche près du droit puis tendre progressivement les jambes. Dans le même temps, les bras descendent latéralement pour venir le long du corps. Le regard est vers l'avant.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en commençant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

7^e Mouvement

鵬舉幹身

Pengju Wo Shen

Pengju s'entraîne avec ardeur

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Amener les mains fermées en poing de chaque côté de la taille. En tendant les jambes, tourner le tronc à droite, ouvrir le poing gauche et tendre la main gauche vers la droite, paume vers le haut, en passant devant le thorax et en montant jusqu'au niveau de l'épaule droite. Le poing droit est maintenu dans sa position. Le regard est porté sur la main gauche.

2 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. En maintenant les jambes tendues, tourner au maximum le tronc vers la gauche. Dans le même temps, pendant la rotation interne du bras gauche la main gauche se ferme en poing et descend devant le thorax pour venir vers le bas à gauche au niveau de la taille, paume vers le bas. Le bras gauche forme un arc de cercle. Pendant ce temps, avec une rotation interne puis externe du bras droit, le poing droit monte vers la gauche au niveau des épaules. L'avant-bras est vertical et le poing est orienté paume vers le visage. Le regard est pointé vers l'arrière à gauche.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. En maintenant les jambes tendues, tourner le tronc face à la direction de départ. Dans le même temps, ramener les deux poings de chaque côté de la taille, paumes vers le haut. Le regard est vers l'avant. Dans la continuité gestuelle, ouvrir les mains, allonger les bras de chaque côté du tronc puis les lever latéralement jusqu'à l'horizontal, paumes vers le bas. Le regard est porté sur la main droite.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Avancer le pied gauche et poser l'avant pied sur le sol, jambe gauche tendue. Dans le même temps, tendre les bras devant le tronc, paumes vers le bas. Le regard est orienté vers sur les mains.

4 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Porter tout le poids du corps sur le pied droit de manière à pouvoir poser le talon gauche sur le sol, pointe du pied gauche relevée. Dans le même temps, décrire avec les mains un cercle devant le visage et latéralement. Tendre les bras latéralement, doigts des mains vers le haut. Le regard est vers l'avant.

- **Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Ramener le pied gauche près du droit puis tendre progressivement les jambes. Pendant ce temps les bras descendent latéralement pour venir le long du corps. Ramener les mains fermées en poings contre la taille, paumes vers le haut. Le regard est vers l'avant.

5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en allant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

8^e Mouvement

息息歸根

Xi Xi Gui Gen

La respiration fine retourne à l'origine

1 - Inspirer. Serrer l'anus et contracter le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité. Faire un pas à gauche légèrement supérieur à une largeur d'épaule. Dans le même temps, rotation interne des bras qui se lèvent latéralement pour former un angle de 60° avec le tronc, paumes des mains vers l'arrière. Le regard est porté sur la main gauche. Dans la continuité du mouvement, tendre les jambes en répartissant le poids du corps sur les pieds. Dans le même temps, rotation externe des bras pour amener les paumes vers l'avant. Le regard est toujours sur la main gauche.

2 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Fléchir les genoux en amenant les mains devant le nombril pour former la posture *Baoqi* 抱氣 (embrasser l'énergie = posture avec les paumes face au *Dantian* inférieur). Le regard est vers l'avant.

3 - Inspirer. Contracter l'anus et le périnée. Avec une rotation externe puis interne des bras les mains décrivent un cercle devant le visage et montent verticalement jusqu'à ce que les paumes soient orientées vers le haut, l'extrémités des doigts se faisant face. La pointe des majeurs est juste à l'aplomb de *Jian yu* (15^e point du méridien du gros intestin). Le regard est vers l'avant.

4 - Expirer. Relâcher l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit en abaissant le centre de gravité et ramener le pied gauche contre le droit. Tout en tendant progressivement les jambes abaisser les bras vers l'avant et les descendre de chaque côté du tronc. Le regard est vers l'avant.

5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 en allant à droite.

Répéter deux fois de 1 à 8.

À la fin de l'enchaînement superposer les mains sur la zone de *Qihai*, la main gauche contre le corps sous la main droite.