

Yi Jin Jing

Table des matières

| | |
|--|----|
| Préparation : | 1 |
| Wei Tuo offre le pilon (I) | 1 |
| Wei Tuo offre le pilon (II) | 2 |
| Wei Tuo offre le pilon (III) | 3 |
| Cueillir des étoiles | 4 |
| Tirer à l'envers les queues des neuf bœufs | 4 |
| Montrer les Griffes et déployer les ailes | 5 |
| Neuf diable tire le sabre du fourreau | 6 |
| Trois plateaux tombent à terre | 7 |
| Le dragon noir tend ses pattes | 8 |
| Le tigre affamé se jette sur sa proie | 9 |
| Profonde inclination | 9 |
| Remuer la queue | 10 |
| Fermeture : | 11 |

Préparation :

Position debout, pieds joints, bras pendants le long du corps. Menton légèrement rentré. Maintenez l'énergie vitale au point « Baihui » sans exercer de force, fermez les lèvres et serrer les dents, appuyez la langue sur le palais, et regardez droit devant vous.

Points essentiels :

Le corps est relâché, le dos bien droit, la respiration naturelle, les yeux entrouvertes, l'esprit tranquille.

Wei Tuo offre le pilon (I)

Posture 1

1. Les pieds sont parallèles, écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et les bras le long du corps.
2. Levez les bras au niveau des épaules, les paumes face à face, les doigts dirigés vers l'avant.



- Et 4. Amenez les bras devant la poitrine, coudes fléchis, paumes écartées de 10 cm, pointes des doigts vers le ciel formant un angle de 30 degrés, bases des paumes placées devant le point Danzhong (point au milieu de la poitrine entre les deux mamelons). Joindre les mains, gardez les aisselles ouvertes, portez le regard en avant vers le sol. Maintenez cette position quelques instants.

Fonctions et effets :

Quand les paumes se regardent, et que la respiration est régulière, l'esprit se calme, les fonctions de la circulation du qi des deux côtés du corps peuvent alors être coordonnées.

Cette posture améliore le système nerveux, réajuste l'humeur du pratiquant, active la circulation sanguine et pallie la fatigue.

Anciennes phrases mnémoniques :

Redresser le corps et garder droit, placer les paumes face à face devant la poitrine. Respirer calmement, et se concentrer jusqu'à ce que le cœur ait la pureté de l'eau.



Wei Tuo offre le pilon (II)

Posture 2

- Levez les coudes, gardez les mains au niveau des épaules, pointes des doigts se regardant et paumes orientées vers le sol.
- Tendez les mains vers l'avant, paumes tournées vers le sol et doigts étirés vers l'avant.
- Ecartez les bras sur les côtés du corps, gardez-les à l'horizontale, paumes tournées vers le sol, doigts tendus vers les deux côtés.
- Serrez les doigts les uns contre les autres, fléchissez les poignets pour placer les paumes à la verticale. Regardez en avant vers le sol.

Points essentiels :

- Concentre la force à la base des paumes quand elles sont poussées sur les côtés.
- Les orteils agrippent le sol quand les poignets sont fléchis et les paumes dressées.
- Respirer naturellement et calmer l'esprit.

Fonctions et effets :

L'extension des membres supérieurs et la poussée des paumes débloquent les méridiens des bras, aident à réguler le qi dans le cœur et dans les poumons, et à faciliter la respiration et la circulation du qi et du sang.

Cette posture permet de renforcer les muscles des épaules et des bras, et d'améliorer la mobilité articulaire au niveau des épaules.





Wei Tuo offre le pilon (III)

Posture 3

1. Relâcher les poignets, levez les bras vers l'avant et fléchissez les coudes pour placer les mains devant la poitrine à la largeur d'un poing, paumes orientées vers le sol.
2. Tournez les paumes vers le ciel, amenez-les au niveau du bas des oreilles, les parties entre les pouces et l'index se regardant, les coudes au niveau des épaules.
3. Déplacez le poids du corps sur la plante des pieds, talons levés. Levez simultanément les mains au-dessus de la tête, paumes tournées vers le ciel, coudes tendus, menton rentré, langue au palais et dent serrés.
4. Gardez la position quelques instants.

Fonctions et effets :

Cet exercice peut réguler le qi des trois réchauffeurs.

Il améliore la mobilité articulaire des épaules, renforce les muscles des membres et active la circulation du sang.



Cueillir des étoiles

Posture 4

A gauche

1. Posez doucement les talons au sol, fermez les poings, paumes tournées à l'extérieur. Abaissez latéralement les bras. Réouvrez les poings, paumes tournées vers le bas, relâchez le corps. Regardez en avant vers le sol. Faites pivoter le corps vers la gauche, fléchissez les genoux. Levez simultanément le bras droit et abaissez-le jusqu'à la hanche en passant devant le corps pour prendre la posture. Déplacez le bras gauche derrière le corps, le dos de la main gauche venant toucher légèrement le point mingmen. Fixez le regard sur la paume gauche.

2. Dépliez les genoux et faites pivoter les corps pour revenir à la position initiale. Levez le bras droit au-dessus de la tête, en passant par devant le corps, suivez des yeux la main qui se lève. Concentrez votre attention sur le point Yin tang (entre les deux yeux) et faire descendre mentalement le qi vers Ming men.

Gardez quelques instants la position avant de ramener les bras à la hauteur des épaules.

Répétez les mouvements du côté droit.

Points essentiels :

- Faire d'abord tourner le corps avec la taille, puis les épaules et les bras

Fonctions et effets :

- Tonifie l'énergie des Reins et retarde le vieillissement
- Renforce la mobilité de la nuque, des épaules et de la taille.



Tirer à l'envers les queues des neuf bœufs

Posture 5

1. La main gauche redescende en même temps transférez le poids du corps à gauche, pivoter le pied droit à 45 °, transférer le poids du corps à droite et poser le pied en arrière pour se mettre en position de l'arc. Paume droite vers l'avant et paume gauche vers l'arrière.

Avancer la main droite et fermer le poing, le creux de la main tournée vers le ciel, et le poing plus haut que les épaules. Le regard fixé sur le poing. Le poing gauche fermé à l'arrière du dos.



2. Déplacez le poids du corps vers l'arrière, en déplaçant épaule et hanche. Relier le coude droit au Dan Tian et le point gauche à Ming Men dans un mouvement spiralé.

Revenir en position avant.

Répétez 3 fois le mouvement.

3. Déplacez le poids du corps sur le pied gauche fermer le pied droit, déplacer le poids du corps à droite réunir le pied gauche, déplacer le pied gauche d'un pas sur le côté gauche pointe de pied dans la diagonale, réunir puis déplacer le pied droit pour retrouver la position de l'arc. Main droite vers l'arrière, main gauche vers l'avant.

Répétez 3 fois « tirer les queues des 9 bœufs ».

Points essentiels :

- Bien coordonner le mouvement des bras des hanches et le transfert de poids.
- Attention à ne pas mettre trop de force dans les bras

Fonctions et effets :

- Faire pivoter la taille et les omoplates permet de stimuler les points d'acupuncture Jiaji, Feishu, Xinshu. Ce qui permet de débloquer Jiaji et de réguler les fonctions du cœur et du poumon.
- Renforce la force dans les 4 membres.



Montrer les Griffes et déployer les ailes

Posture 6

1. Reprendre la position pieds parallèle, largeur des hanches.

Déplacer les bras de chaque côté des épaules et ramener les bras devant vous, paumes de mains face à face.

Ramener les mains devant la poitrine en lâchant les coudes. Les paumes face à face devant le point Yunmen (la porte des nuages) en dessous des clavicules. Regard droit devant au niveau du sol.

2. Déployez les épaules et la poitrine avec un inspire, puis relâchez les épaules et tendez lentement les bras vers l'avant, paume droite devant en écarquillant les yeux sur l'expire.

3. Relâchez les poignets, fléchissez les coudes, ramenez les mains détendues à la poitrine puis les tourner pour ramener le pouce devant yunmen.

Recommencer 3 fois.



Points essentiels :

- Associer la respiration à la poussée des mains en augmentant la force progressivement vers l'avant.
- Inspirer en les retirant doucement comme un effet de marrée.

Fonctions et effets :

- En ouvrant et fermant les points Yunmen et Zhongfu associé à la la respiration, on tonifie la fonction respiratoire et la circulation du qi et du sang.



Neuf diable tire le sabre du fourreau

Posture 7

1. Faites pivoter le corps à droite. Tournez la main droite vers l'extérieur, paume orientée vers le ciel, tournez la main gauche vers l'intérieur paume vers la terre.
Déplacez la main droite de la poitrine vers l'arrière, en passant par l'aisselle droite, paume tournée vers l'extérieur. Déplacez simultanément la main gauche vers l'avant en passant par la poitrine, paume tournée vers l'extérieur.
Faites pivoter le corps à gauche en amenant la main droite vers l'avant en passant au-dessus de la tête pour aller chercher l'oreille gauche. La main gauche dessine une courbe vers l'avant pour aller se poser sur Mingmen.
 2. Tournez le corps à droite et regardez vers le haut à droite, restez quelques instants.
 3. Fléchissez les genoux, tournez en même temps le buste à gauche, courber doucement le dos de haut en bas pour créer un mouvement spiralé le long de la colonne vertébrale. Regardez le talon droit, gardez un moment l'immobilité.
 4. Redressez-vous doucement pour revenir à la position initiale. Déplacez la main au-dessus de la tête, puis abaissez la au niveau des épaules, levez la main gauche simultanément, les deux paumes tournées vers le sol au niveau des épaules.
- Répétez les mêmes mouvements du côté gauche. 3 fois de chaque côté.

Points essentiels :

- Faire les mouvements avec force, courber et tourner le corps dans un mouvement naturel et coordonné.
- Tendre les bras à l'inspiration, relâcher les épaules, relâcher les épaules et joindre les bras à l'expiration.

Fonctions et effets :

Le pivotement et l'extension du corps aident à ouvrir et fermer le qi, à masser la rate et l'estomac, et à tonifier les reins.

Les mouvements peuvent aussi débloquer les points d'acupuncture importants comme Yuzhen, Jiaji.

L'exercice renforce les muscles de la nuque, des épaules, de la taille et d dos, et améliore la mobilité des articulations.



Trois plateaux tombent à terre

Posture 8

Déplacez le pied gauche, d'un pas vers la gauche, jambe écartée largeur d'épaule.

1. Fléchissez les genoux, en position accroupie, épaules et coudes relâchés. Fléchissez les coudes, paumes tournées vers le sol, regardez en avant vers le sol. En même temps expirez en prononçant le son « hai ».

2. Redressez le corps en tournant les paumes vers le ciel. Répétez les mouvements 3 fois en descendant de plus en plus bas.

Points essentiels :

Garder le buste bien droit. Éviter les balancements en s'accroupissant et en se relevant.

Articuler le son « Hai à partir de la gorge ».

Fonctions et effets :

La flexion et l'extension avec le son « hai » aident à monter et descendre le qi dans la poitrine et le ventre, permettant ainsi les échanges des fluides dans le cœur et les reins et leur interaction.

Ces mouvements renforcent la mobilité de la taille, du ventre et des membres inférieurs, fortifient le qi dans le Dan Tian et les reins.



Le dragon noir tend ses pattes

Posture 9

1. Reculez le pied gauche d'un demi pas, pieds écartés d'une largeur d'épaules. Fermez les poings, fléchissez les coudes et placez les poings au niveau des hanches, paumes tournées vers le ciel. Ouvrez le poing droit et le laisser tomber le long du corps, puis relever le à la hauteur des épaules paume tournée vers le ciel.
2. Fléchissez le coude droit et le poignet droit, mettez la paume droite en forme de patte de dragon, poussez cette patte de dragon horizontalement vers la gauche du corps, fixez les yeux sur la main. Faites pivoter le corps vers la gauche à 90 degrés. Regardez la direction pointée par les doigts de la main droite.
3. Etendez la main droite, penchez-vous à gauche en suivant le mouvement de la main. Poussez fortement la paume droite vers le sol jusqu'au côté externe du pied gauche. Regardez le sol. Penchez-vous vers l'avant à droite, déplacez la main droite en traçant une courbe devant le genou gauche au côté externe du pied droit. Tournez le bras droit vers l'extérieur, paume vers l'avant et fermez le poing. Fixez le regard sur cette main.
4. Redressez complètement le corps ramenez la main sur la taille. Répétez les mouvements du côté droit.

Fonctions et effets

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les deux côtés de la taille appartiennent au foie, le foie est la source du sang, et les reins sont la source du sperme. Ces mouvements permettent de débloquent les méridiens du foie et d'en libérer l'énergie.



Le tigre affamé se jette sur sa proie

Posture 10

1. Orientez les orteils du pied droit vers la gauche à 45 degrés, posez le pied gauche sur le côté interne du pied droit en position de T, tournez simultanément le corps à 90 degrés.
2. Faites un grand pas en avant du pied gauche pour former la position de l'arc. Levez les poings et transformez-les en pattes de tigre, poussez avec force comme un tigre se jetant sur sa proie, fléchissez les coudes et regardez vers l'avant.
3. Ramenez le poids du corps vers l'arrière et installez un mouvement de vague dans la colonne vertébrale. Les mains décrivant un cercle. Penchez-vous pour toucher la terre avec les doigts, la jambe droite fléchie, les orteils ancrés au sol, le talon du pied gauche se soulève. Tirez la taille vers le bas, bombez la poitrine, levez la tête, écarquillez les yeux. Gardez l'immobilité un moment.
4. Redressez le corps et effectuez les mêmes mouvements de l'autre côté.

Fonctions et effets :

L'inclinaison du corps vers l'arrière, l'extension de la poitrine et du ventre aident à débloquent le méridien Renmai, à réguler l'énergie du yin fluant dans les mains et les pieds.

L'exercice améliore la mobilité du dos et des jambes, et tonifie les reins.



Profonde inclination

Posture 11

1. Reprendre la position debout. Tournez les mains vers l'extérieur, paumes vers l'avant, levez-les latéralement au niveau des épaules. Fléchissez les coudes pour couvrir les oreilles avec les paumes. Pressez la nuque avec les doigts, les pointes de doigts se regardant. Donnez sept chiquenaudes sur la nuque avec les index. Regardez en avant vers le bas.
2. Penchez le buste vers l'avant, fléchissez légèrement la tête, les vertèbres cervicales, dorsales, lombaires et les vertèbres sacrées, les jambes tendues. Fixez vos regards sur les orteils, et gardez l'immobilité un moment.

3. Redressez le corps en étendant les vertèbres sacrées, lombaires, dorsales, cervicales et tête. Couvrir les oreilles avec les paumes répétez les mouvements 2 et 3 fois en augmentant progressivement l'amplitude du mouvement.

Fonctions et effets :

Le fléchissement et l'étirement de la tête, nuque, taille et vertèbres sacrées aident à renforcer la fonction du méridien Dumai du dos, à mobiliser l'énergie yang du corps et à fortifier la santé.



Remuer la queue

Posture 12

Redressez le corps, séparez rapidement les mains des oreilles. Tendez les bras vers l'avant, croisez les doigts paumes vers l'intérieur. Fléchissez les coudes, tournez les paumes vers l'extérieur et tendez les vers l'avant. Fléchissez les coudes, tournez les paumes vers le sol, ramenez devant la poitrine. Penchez le corps vers l'avant, levez la tête, pressez les mains doucement vers le sol, doigts croisés. Regardez en avant. Adaptez la position en fonction de l'âge ou des conditions physiques.

1. Tournez la tête vers l'arrière à gauche, simultanément tournez les fesses vers l'avant à gauche.
2. Maintenez les doigts croisés, puis relâchez les paumes, et levez la tête.
3. Effectuez la même chose sur la droite.

Points essentiels :

Les mouvements de la tête doivent être légers, être prudent pour les pratiquants âgés ou faibles, atteints de problèmes cervicaux ou d'hypertension.

Coordonner les mouvements avec une respiration naturelle, et concentrer l'esprit.

Fonctions et effets :

Aident à réguler le qi du corps, notamment dans les méridiens Renmai et Dumai.

L'exercice renforce les muscles de la taille et du dos, améliore la mobilité des articulations et des muscles le long de l'épine dorsale.



Fermeture :

Décroisez les mains, tournez lentement les bras vers l'extérieur, redressez lentement le corps en levant les bras au-dessus de la tête. Paumes tournées vers le sol relâchez les épaules abaisser les bras. Répétez 3 fois.

Ramenez le pied gauche regardez vers l'avant.

Bonne pratique !

Inspiré des indications « le qi gong pour la santé » Yi Jin Jing