

MOUVEMENTS DU WU DANG : LES MOUVEMENTS DU BONHEUR

1. Le dragon de l'inondation plonge dans la mer
2. l'hirondelle pourpre prend son envol
3. le tigre renverse la montagne
4. s'incliner devant le temple doré
5. l'aigle ouvre ses ailes
6. la grue blanche déploie ses ailes
7. regarder à droite à gauche
8. le phénix ouvre ses ailes
9. drainer les 3 foyers
10. drainer Du Mai Ren Mai
11. tourner ciel et terre
12. le dragon et le tigre se rejoignent
13. la mer ondule à droite à gauche
14. presser les genoux à gauche à droite
15. marcher vers la mer



Enchaînement 5: Le wu dang

Ce troisième enchaînement est tiré de l'enseignement des temples du mont Wu Dang, situé au centre de la Chine et considéré comme le site emblématique du taoïsme.

Les mouvements améliorent les conditions physiques pour apporter longévité, comme le révèlent leurs noms, qui se réfèrent à différentes représentations dont voici les significations :

- les dragons, à la fois bienfaisants et dangereux, sont les gardiens des eaux. Ils contrôlent les mers, les océans mais également le climat à travers la pluie ;
- l'hirondelle est liée au printemps et à la joie, sa couleur pourpre est associée à l'esprit et à la santé ;
- l'aigle représente la force du combattant solitaire ;
- la grue blanche symbolise la sagesse, l'équilibre et la longévité ;
- le tigre, monture des divinités, effraie les démons et éloigne les mauvais esprits ;
- le phénix représente l'immortalité et la renaissance.

Chaque mouvement débute à partir de la posture dite d'ouverture et se termine par le mouvement de fermeture.

Le dragon de l'inondation plonge dans la mer

Veillez à maintenir les mains écartées, à largeur des épaules, les paumes face à face et parallèles durant la totalité de l'exercice. L'attention est portée sur les pouces à l'inspiration dans le mouvement ascendant, et sur le bout des doigts à l'expiration dans le mouvement descendant.

Visualisation

Amenez l'énergie pure en montant les mains vers vous, chassez l'énergie impure en les éloignant. Active la circulation du sang dans le buste, améliore la digestion et la respiration.

1 Sur l'inspiration, montez les bras devant vous au niveau des épaules, paumes face à face, les pouces détachés et dirigés vers le ciel. Fléchissez les coudes et les poignets pour ramener les bras en cercles, au niveau de la poitrine, les doigts dirigés vers l'extérieur. Les paumes restent face à face et parallèles.



2 Sur l'expiration, montez légèrement les coudes et pivotez les poignets pour diriger les doigts vers le bas. Descendez les mains, toujours parallèles, jusqu'à tendre les bras.

Recommencez en levant les bras sur l'inspiration.

3 Terminez l'exercice en tournant les paumes vers le ciel à partir de la dernière étape pour exécuter le mouvement de fermeture.



S'incliner devant le temple doré

Gardez les coudes à hauteur de la poitrine, maintenez le dos droit et synchronisez le mouvement avec la respiration. À l'inspiration, l'attention est portée sur le bout des doigts et à l'expiration sur les paumes et le volume énergétique des poumons.

Visualisation

Les poumons s'emplissent d'énergie formant une boule devant la poitrine. Caressez cette boule énergétique avec les paumes des mains.

Régule la respiration et éloigne le stress. Prévient des troubles respiratoires comme l'asthme ou l'hyperventilation.

1

Sur l'inspiration, fléchissez les coudes en les remontant sur le côté pour positionner les mains devant la poitrine, les paumes tournées vers le sol.



2

Sur l'expiration, fléchissez les poignets en dirigeant les doigts vers le ciel, les paumes sont face à face.

Pivotez ensuite les poignets pour diriger les doigts vers l'extérieur puis vers le bas, dans un mouvement circulaire.



3

Sur l'inspiration, retournez les paumes vers le sol puis remontez les mains au niveau de la poitrine et recommencez le mouvement.

À la fin de l'exercice, retournez les paumes vers le ciel et allongez les bras sur le côté pour enchaîner avec le mouvement de fermeture.



La grue blanche déploie ses ailes

Durant la rotation du buste, l'attention est portée sur la colonne vertébrale. Lors du mouvement de retour, elle se porte sur les mains.

Visualisation

L'énergie monte le long de la colonne vertébrale.

Accroît les capacités respiratoires, régule les activités cardiaques et améliore la digestion.

1 À partir de la position d'ouverture, amenez les mains l'une au-dessus de l'autre devant le dan tian inférieur. La main droite est au-dessus, paume tournée vers le ciel, la main gauche en dessous, paume tournée vers la terre.



2 Sur l'inspiration, pivotez largement le buste du côté droit en amenant la main droite devant le front et la main gauche derrière les reins.



3 Sur l'expiration, ramenez le buste droit. Les bras suivent le mouvement pour replacer les mains devant le dan tian inférieur mais, cette fois-ci, c'est la main gauche qui se place au-dessus, paume tournée vers le ciel. La main droite est en dessous, paume tournée vers la terre. Sur l'inspiration, le même mouvement redémarre de l'autre côté. Recommencez plusieurs fois en alternant.

Regarder à droite et à gauche

Dans le mouvement ascendant du bras, l'attention est portée sur le bout des doigts qui amène l'énergie pure, puis sur la paume de la main qui rejette l'énergie impure. Ensuite, concentrez-vous sur l'énergie qui remonte du dan tian inférieur à la gorge.

Visualisation

l'énergie pure de la terre monte dans votre main pour être avalée, puis le long du corps pour nourrir tous les organes. L'énergie impure est rejetée lors de l'expiration. Prise de conscience des étapes d'inspiration et d'expiration, par la bouche et par le nez, pour une respiration plus régulière et plus profonde.

- 1** Amenez les mains sur le dan tian inférieur, la main gauche recouvre la main droite. Montez le bras droit devant vous, la paume tournée vers la terre. Au niveau de l'épaule, inspirez par la bouche et pliez le coude pour rapprocher la main du visage. Votre regard se pose sur votre main.



- 2** Tournez la paume vers l'extérieur. Expirez, toujours par la bouche, en poussant sur la main pour tendre le bras devant vous avant de le redescendre. À l'inspiration suivante, par le nez cette fois-ci, la main remonte du dan tian inférieur jusqu'à la gorge.

- 3** Enfin, expirez par le nez en faisant descendre la main de la gorge au dan tian inférieur où elle se place sous la main droite. Recommencez le même mouvement avec la main gauche.



QI GONG

Drainer Du Mai et Ren Mai

Dans le mouvement ascendant des bras, l'attention est portée sur l'extrémité des doigts et le Du Mai, puis sur les paumes et le Ren Mai.

Visualisation

Dans le premier mouvement, l'énergie pure monte le long du méridien Du Mai. Puis les mains aident cette énergie à pénétrer dans le dan tian supérieur en aspirant l'énergie usée. Enfin l'énergie redescend le long du méridien Ren Mai. Libère l'esprit, prévient des désordres organiques et émotionnels.

1

Sur l'inspiration, montez les bras sur le côté, paumes tournées vers la terre, jusqu'à hauteur des épaules.



2

Sur l'expiration, fléchissez les coudes pour ramener les mains derrière la tête (oreiller de jade), l'une sur l'autre.

Inspirez en frôlant de la paume l'oreiller de jade, de gauche à droite et de droite à gauche.



3

Expirez en redescendant les mains le long du corps, paumes vers l'intérieur. Elles passent devant la tête puis devant la poitrine pour se poser devant le dan tian inférieur. Descendez les mains le long du corps pour revenir en posture d'ouverture et recommencez le mouvement sur l'inspiration.

Tourner le ciel et la terre

L'attention est portée entre les paumes, puis au centre de celle qui exécute le mouvement.

Visualisation

Le dan tian inférieur est renforcé entre les paumes. Régule les fonctions organiques et émotionnelles.

Dynamise, apaise. Assouplit les articulations des poignets, des coudes et des épaules.

1

Dans la posture d'ouverture, déplacez votre pied gauche pour écarter davantage les pieds. Ramenez les mains devant le dan tian inférieur, paumes face à face, la main droite sous la main gauche.

Sur l'inspiration, montez le bras droit sur le côté. À hauteur de l'épaule, fléchissez le coude et ramenez la main droite devant le visage, poignet en extension pour la placer à l'horizontale.



2

Sur l'expiration, descendez la main droite le long du corps et tournez la paume gauche vers le ciel pour recueillir la paume droite.

Inspirez en montant la main gauche sur le côté, puis expirez en la descendant le long du corps, de la même manière.

3

Recommencez le mouvement plusieurs fois, en alternant main droite et main gauche puis descendez les mains le long du corps et rapprochez le pied gauche pour revenir en posture d'ouverture.

L'aigle ouvre ses ailes

L'attention est portée sur la main qui guide le mouvement. Celui-ci paraît simple mais il vous faudra le réaliser plusieurs fois avant de l'exécuter correctement.

Visualisation

L'énergie est comme une boule entre vos mains, au-dessus de votre tête dans le premier mouvement, puis devant le dan tian inférieur dans le dernier.

Améliore la coordination. Détend le dos et les épaules. Régule l'activité cardiaque, la respiration et la digestion.

1 À partir de la position d'ouverture, faites un pas en avant avec le pied gauche puis transférez le poids du corps sur la jambe gauche. Levez la main droite devant vous vers le ciel. Une fois que la main droite est en haut de votre tête, elle commence à descendre vers l'arrière et le bras gauche commence à monter, paume tournée vers le ciel.



2 À l'inspiration, le bras gauche continue de monter vers l'avant, pendant que le bras droit continue de descendre vers l'arrière. Lorsque la main gauche est en haut et la main droite en bas, le mouvement s'inverse: transférez le poids du corps sur la jambe droite, le bout du pied gauche se lève. Sur l'expiration, le bras gauche commence à descendre vers l'arrière pendant que le bras droit, lui, remonte vers l'avant. La paume de la main droite est tournée vers le ciel, et celle de la main gauche vers le sol.



3 Revenez en posture initiale, transférez à nouveau le poids du corps sur la jambe gauche et sur l'inspiration, réengagez le mouvement. Recommencez plusieurs fois du même côté puis de l'autre.

Marcher vers la mer

Suivez les mains du regard. Le mouvement des bras est souple et le passage du poids du corps de l'une à l'autre jambe doit se faire de manière naturelle. L'attention est portée sur la pointe des doigts.

Visualisation

le mouvement descendant des mains chasse l'énergie impure vers la terre. Revitalise, élimine le stress et les pensées négatives.

1 Dans la posture d'ouverture, montez les mains à hauteur des épaules, paumes face à face, pointes des doigts vers l'extérieur. Les coudes sont fléchis, les avant-bras alignés et parallèles au sol.

Faites un pas en avant avec le pied droit. Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, la pointe du pied droit se relève.



2 Sur l'expiration, descendez les mains le long du corps et devant la jambe droite. Dans le même temps, le poids du corps passe dans la jambe droite qui se fléchit légèrement.

Inspirez en remontant les mains devant la poitrine. La jambe droite revient à côté du pied gauche, le corps se redresse.

3 Sur l'expiration suivante, avancez le pied gauche pour exécuter le même mouvement mais cette fois-ci du côté gauche.

Recommencez plusieurs fois, en alternant le mouvement de chaque côté. Puis descendez les mains le long du corps pour le mouvement de fermeture.



Presser les genoux à gauche et à droite

Suivez les mains du regard. L'attention est portée sur les paumes des mains.

Visualisation

Vos mains aspirent l'énergie de la terre et du ciel pour l'amener au niveau des genoux.

Améliore les fonctions d'élimination, de digestion et de respiration, régule l'activité cardiaque.

1 Dans la posture d'ouverture, déplacez votre jambe gauche pour écarter largement les pieds et fléchissez légèrement les genoux. Placez vos mains devant le dan tian inférieur, les coudes légèrement fléchis, les paumes tournées vers le sol, les extrémités des doigts face à face.

Transférez le poids du corps sur la jambe droite en la fléchissant davantage, la jambe gauche se tend. Dans le même temps, levez les bras du côté droit pour les amener au-dessus de la tête, les paumes tournent naturellement vers le ciel.



2 Lorsque les bras sont au-dessus de la tête, le mouvement s'inverse. Le poids du corps passe sur la jambe gauche, la droite se tend, pendant que les bras descendent du côté gauche dans un mouvement circulaire. Les bras repassent devant le dan tian inférieur puis continuent le mouvement et viennent se poser sur le genou droit où le poids du corps est à nouveau transféré.

3 Recommencez le mouvement plusieurs fois, en alternant de chaque côté. Puis descendez les mains le long du corps et rapprochez le pied gauche du pied droit pour engager le mouvement de fermeture.