

Le Da Yan Qi Gong ou Qi Gong de l'oie sauvage



En Chine, elle est le symbole du principe Yang qui illumine la Nature. Les Oies Sauvages dans leurs vols, font entendre le bruit de leurs ailes dans le ciel. Elles nous sensibilisent à l'alternance perpétuelle des saisons par leurs migrations du Nord au Sud et du Sud au Nord, influencées par la position du soleil et les variations des températures. Dans la tradition, L'Oie sauvage est aussi messagère de bonne nouvelle et symboles de courage, d'unité, solidarité et fidélité.

Ce qi gong a été créé par des moines taoïstes des monts Kunlun, chaîne de montagne au nord du Tibet à l'époque de la dynastie Jin et a été transmis secrètement et amélioré pendant près de 1000 ans suivant le concept chinois Maître - disciple.

Le Qi Gong de l'Oie Sauvage préconise le « Wu - Wei » (non agir) et le « Tuo - Yi » (minimiser la pensée). Comme tout mouvement de Qi Gong, les mouvements de l'Oie Sauvage sont destinés à activer certains points d'acupuncture et à permettre à l'énergie de s'écouler dans les vaisseaux principaux à l'avant et à l'arrière du torse Du Mai et Ren mai.

Le Qi Gong de l'Oie Sauvage peut accroître la force interne et la souplesse, améliorer les fonctions immunitaires et la circulation sanguine, développer les mouvements respiratoires et aider à développer la perception de votre propre flux d'énergie interne.

Les pratiques du Qi Gong de l'Oie Sauvage sont en elles-mêmes un système complet de guérison.

C'est le plus célèbre Qi Gong et, aujourd'hui, le plus largement pratiqué en Chine. Il est très connu pour ces admirables et gracieux mouvements qui suggèrent l'image d'une Oie Sauvage innocente et sans crainte. Ces oiseaux atypiques, observés depuis des siècles par les pratiquants des écoles des monts Kunlun, représentaient la beauté et l'harmonie du flot d'énergie (Qi) libéré par leur ascension en flèche.

Contrairement à la croyance occidentale « pas de profit sans douleur », les mouvements circulaires et spiralés des Qi Gongs de l'Oie Sauvage sont conçus pour être effectués sans efforts et avec fluidité.

Les mouvements de cet ensemble de qi gong décrit les activités quotidiennes d'une oie sauvage :

L'oie se réveille

Elle s'étire, frôle ses ailes et les secoue. Elle joue innocemment. L'oie regarde la lune qui se reflète dans l'eau et essaie de la ramasser.

L'oie prend son envol

Battant des ailes, l'oie sauvage les effleure sans souci sur un lac lisse. Elle regarde l'eau et plonge vers le bas pour boire de l'eau.

L'oie ajuste son Qi

L'oie joue avec le «qi». Elle essaie de saisir le qi. Elle tient et fait tourner la balle de qi. Elle pousse le qi sale, et reçoit le qi pur.

L'oie vole

L'oie vole d'abord haut dans le ciel. Puis, elle vole au-dessus de l'eau. Ensuite, elle est à la recherche d'un peu de nourriture.

Le retour de l'oie

Après cela, elle fait son nid. Enfin, l'oie se met en veille.

Lorsque vous commencez, soyez concentré sur l'activité quotidienne d'une oie sauvage innocente.

Il ya quatre sections à ce Qi gong :

Section I - L'oie se réveille

- (mouvements 1-36) ouvrir des voies et des points à plusieurs reprises pour expulser les toxines et évoluer dans l'air, en bonne santé .

Section II - L'oie prend son envol

- (mouvements 37-44) sont des mouvements dynamiques pour expulser les toxines profondes.

Section III - L'oie ajuste son Qi

- (mouvements 45-55) attirer le qi pur.

Section IV - L'oie vole

- (mouvements 56-64) réguler le sang, le qi et l'équilibre entre le yin et le yang dans le corps.

Section I Mouvements 1-36

1. Forme de départ (Wuji)

Debout, pieds joints, bras le long du corps, le regard porte vers l'avant, la tête pousse vers le ciel et le bout de la langue touche le palais. Ecarter le pied gauche de la largeur des épaules. Plier légèrement les coudes, les paumes sont tournées vers le corps. Rester dans cette position 1 à 2 mn pour vider l'esprit et relâcher le corps.

2. Déployer les ailes

Lever lentement les bras devant soi jusqu'à hauteur des épaules, paumes vers le sol. Continuer à monter les bras en les écartant, paumes face au ciel, soulever simultanément les talons. Le regard se dirige vers le ciel et le corps se penche en arrière.

3. Fermer les ailes

Reposer les talons au sol, redescendre les bras devant le dan tian inférieur, paumes tournées vers le dan tian. Le regard se porte vers la terre.

x3 (2 et 3)

4. Plier les ailes

Monter les mains le long du corps jusqu'à la poitrine, les tourner et pousser vers l'avant. Décrire un demi-cercle, paumes tournées vers l'arrière et poser les mains au niveau des reins. Lever les talons.

5. Secouer les ailes

Ramener les mains d'un coup sec vers l'avant et poser les talons.

x3 (4 et 5)

8. Etirer les ailes vers le haut

Monter les mains, doigts vers le ciel jusqu'à hauteur de la tête, les écarter et tourner les paumes vers l'avant.

9. Joindre les pattes

Monter les bras au-dessus de la tête. Croiser les doigts, paumes face au Bai hui.

10. Les ailes atteignent le ciel

Tourner les mains vers l'extérieur et tendre les bras en soulevant les talons, regard vers le ciel.

11. Les ailes croisées touchent la terre

Poser les talons et pencher le corps vers la terre, jambes tendues, les doigts sont toujours croisés, paumes vers la terre.

Relever un peu le corps et les bras. Tourner le buste à gauche, redescendre le corps, et tendre les bras, les mains se posent à l'extérieur du pied gauche. Même mouvement à droite. Revenir au centre.

Décroiser les doigts. Se tourner vers la gauche en écartant les mains. Bras gauche vers l'avant, bras droit vers l'arrière, poids du corps sur le pied arrière (droit). Paume gauche tournée vers l'avant, paume droite vers l'arrière.

12. Enrouler les mains

Ramener les 2 bras devant soi, les paumes l'une au-dessus de l'autre, la gauche en-dessous. Faire un tour complet avec les mains.

Amener la main gauche sur l'épaule gauche. Relever le corps. Décrire un grand cercle vers l'arrière avec le bras droit.

13. Faire entrer l'énergie

Finir le cercle jusqu'à l'orteil gauche et le tenir.

14. Tapoter les orteils à gauche

Tourner la main 3 fois en bougeant le corps. Simultanément pousser le coude gauche vers l'arrière.

15. Repousser l'énergie

Pousser la main droite paume vers l'arrière.

16. Prendre l'énergie

La ramener vers l'avant en décrivant un cercle, paume vers l'avant. Poser la main droite sur l'épaule droite.

17. Faire un demi-tour à droite et faire entrer l'énergie

Faire un demi-tour à droite.

Décrire un grand cercle vers l'arrière avec le bras gauche. Finir le cercle jusqu'à l'orteil droit et le tenir.

18. Tapoter les orteils à droite

Tourner la main 3 fois en bougeant le corps. Simultanément pousser le coude droit vers l'arrière.

19. Repousser l'énergie

Pousser la main gauche paume vers l'arrière.

20. Prendre l'énergie

La ramener vers l'avant en décrivant un cercle, paume vers l'avant. Poser la main gauche sur l'épaule gauche.

x2 (de 12 à 20)

21. Enrouler les mains

Faire un quart de tour à gauche et revenir de face en relevant le corps. Ramener les mains devant le dan tian, paumes vers le haut, la main gauche sous la main

droite. Faire un cercle et demi avec les mains pour que la main gauche se trouve au-dessus.

22. Les mains se meuvent comme les nuages

En faisant un pas en avant avec le pied droit, la main droite, paume vers la terre, décrit un cercle et se pose sur les reins. Répéter à gauche, puis à droite.

23. Pivoter la taille

Au 6ème pas, se pencher en avant, poids du corps sur le pied gauche, le talon du pied droit est décollé. Le bras droit vers l'avant, le bras gauche vers l'arrière. Le regard se porte vers la main gauche. Basculer le poids du corps en arrière sur le pied droit. Ramener le bras gauche vers l'avant, paume face au visage. Le bras droit est replié le long du corps, paume vers le ciel.

24 Descendre les ailes et faire entrer l'énergie

Descendre la main gauche, paume vers la terre, au niveau de la hanche.

25. Déployer une seule aile

Avancer le pied droit, la main droite décrit un cercle et se pose sur les reins.

26. Un pas en avant et étendre le bras.

Avancer le pied gauche, en gardant le poids du corps sur le pied droit, tourner la paume gauche vers le ciel.

27. Contourner la tête en passant par les oreilles

Avec la main droite, contourner le bras gauche, passer derrière le crâne, jusqu'à l'oreille droite.

28. Appuyer vers le bas

Simultanément, monter la main gauche à hauteur de l'épaule gauche, paume vers le ciel, descendre la main droite, paume vers la terre, au niveau de la hanche droite.

29. Soulever vers le haut

Amener le poids du corps sur le pied gauche, monter la main droite à hauteur de l'épaule droite, paume vers le ciel, descendre la main gauche au niveau de la hanche gauche, paume vers la terre, en avançant le corps, le talon du pied droit décolle.

30. Faire entrer l'énergie

Basculer d'un coup sec le corps en arrière en revenant poids du corps sur pied droit. Ramener la main gauche face au visage. Poser la main droite sur l'épaule droite.

31. Pécher la lune

Décrire un cercle avec le bras droit, simultanément pencher le corps vers l'avant. Croiser les avant-bras, devant la poitrine paume droite face au front, paume gauche face à la tempe droite.

32. Tourner le corps

En faisant un demi-tour, redresser le corps. Garder la main droite face au visage. Descendre la main gauche au niveau de la fesse gauche, paume tournée vers l'extérieur.

33 Un pas en avant en regardant la main

En faisant un pas avec le pied gauche, monter le bras gauche, paume vers le ciel, jusqu'au front, la paume de la main droite face à la tempe droite.

34. Contempler la lune

En décrivant un cercle avec la main droite, pencher le corps vers l'avant. Croiser les avant-bras et lancer la main droite vers le ciel, le regard suit la main droite. La paume de la main gauche est face à la tempe droite.

35. Compresser l'énergie

Séparer les mains. Accompagné du corps (s'accroupir), appuyer les mains vers la terre 3 fois.

36. Tourner le corps et compresser l'énergie

Faire 1/4 de tour vers la droite et recommencer.

Section II Mouvements 37-44

Mouvements brusques pour chasser les toxines profondes.

37. Nager

Redresser le corps en faisant vibrer les bras. Les monter au-dessus de la tête. Puis basculer le corps sur le pied arrière en abaissant les bras latéralement. Les bras vibrent pendant les mouvements 37-38-39-40

38. Dominer l'eau

Revenir sur le pied avant, bras vers l'arrière.

39. survoler l'eau

Avancer les mains au niveau de la poitrine, paumes vers la terre, poids du corps sur le pied arrière. Pivoter le corps à gauche en montant les mains à gauche vers le ciel. Même mouvement de l'autre côté en passant sur le pied avant. Refaire le mouvement à gauche.

40. Boire de l'eau

Ramener les bras devant la poitrine. Décrire un demi-cercle sur les côtés et vers l'arrière. En avançant le pied gauche, pencher le corps vers l'avant, descendre les mains de chaque côté de la jambe gauche jusqu'à la cheville, puis les remonter à hauteur de la cuisse. Garder le poids en arrière. Répéter 3 fois ce mouvement de va et vient des mains.

41. Admirez le ciel

Monter les mains latéralement au-dessus de la tête et les descendre devant le bas-ventre. Poser les mains sur le dan tian.

42. Faire entre l'énergie, agiter le dan tian inférieur

Faire vibrer le dan tian 3 fois.

43. Attraper l'énergie

Avec la main droite, paume vers la terre, faire l'action de prendre l'énergie en avançant le bras devant soi et en fermant le poing et ramener à la poitrine. Même chose avec main gauche. **x 10**

44. Tourner les mains et prendre l'énergie

Faire le même mouvement, mais paumes vers le ciel. **x 10**

Section III Mouvements 45-55

45. Embrasser un ballon

Amener les mains devant le visage, les monter dos à dos au-dessus de la tête. Les descendre latéralement dans un grand cercle tout en penchant le corps vers l'avant. Les bras sont arrondis comme si les mains tenaient un gros ballon. Rotation à gauche. Se redresser en tenant le ballon au niveau de la hanche gauche, main droite au-dessus de main gauche.

46. Triturer le ballon

Tout en pivotant le corps à droite, faire 10 fois l'action de jouer avec un ballon.

47. Tourner le corps et triturer le ballon

Inverser les mains. Même chose en pivotant à gauche. Revenir au centre en jouant 2 fois avec le ballon. Abaisser les bras le long du corps.

48. Embrasser l'énergie

Monter les bras devant le corps jusqu'au dessus de la tête. Les descendre latéralement dans un grand cercle tout en penchant le corps vers l'avant. Les bras sont arrondis comme si les mains tenaient un gros ballon. En pliant les genoux, se redresser. Monter les mains au-dessus de la tête.

49. Pénétrer l'énergie

Abaisser les bras paumes vers la terre, le long de ren mai.

50. Lever les bras

Monter les bras jusqu'aux épaules, paumes vers la terre. Replier les coudes et amener les mains, paumes vers la terre, devant la poitrine en levant les talons. Projeter les mains vers l'avant, en se laissant tomber sur les talons.

51. Tourner les ailes

Mains en crochet, les tourner vers l'extérieur.

52. Reposer les ailes sur les reins

Décrire un demi-cercle avec les mains. Poser les mains sur les reins. Pouces et index contre les reins, paumes vers le ciel. Masser en rond 3 fois et faire vibrer.

x3

53. Voler obliquement vers le haut

Faire glisser les mains vers l'avant et les monter vers l'avant, paumes vers la terre, les poser ensuite sur le dan tian, main droite sur main gauche. Avancer pied gauche en exécutant un va et vient avec la main gauche. Répéter à droite. Faire 7 pas.

54. Se retourner

Faire vibrer les bras en faisant un demi-tour.

Faire vibrer les bras pour les mouvements 54-55- 56-57-58

55. Voler dans le ciel

Monter les mains au-dessus de la tête et les abaisser latéralement.

Section IV Mouvements 56-64

56. Voler à travers l'océan

En pivotant à droite, emmener les bras à droite, suivre avec le regard. Avancer pied gauche en effleurant pied gauche avec les mains. Même chose avec pied droit. Faire 7 pas.

57. Se retourner

En fin de trajet, exécuter un demi-tour vers la droite, les bras au-dessus de la tête.

58. Voler vers le haut

Descendre les bras latéralement le long du corps.

59. Chercher de la nourriture

Monter les bras latéralement, avancer pied gauche et croiser les mains au-dessus de la cheville gauche. Faire un mouvement de va et vient de la cheville au genou. La main gauche est toujours au-dessus de main droite. Même mouvement en avançant le pied droit. Le poids du corps reste sur le pied arrière. Faire 7 pas.

60. Se retourner

Effectuer un demi-tour

61. Rechercher son nid

Avancer pied gauche, déposer les mains sur le côté gauche, paumes face à la terre. Avancer pied droit, déposer les mains devant le dan tian, paumes vers la terre. Avancer pied gauche, déposer les mains à droite, paumes face à la terre. Avancer pied droit, déposer les mains à droite. Avancer pied gauche, déposer les mains devant le dan tian. Avancer pied droit, déposer les mains à gauche. Avancer pied gauche, déposer les mains devant le dan tian.

62. Se retourner et nager

Faire 1/4 de tour vers la gauche en montant les bras latéralement au-dessus de la tête. Les bras vibrent.

63. Faire entrer l'énergie en dormant

Descendre les bras à l'avant du corps et poser les mains sur les aines. Plier les genoux et pencher le corps, regard vers la terre, les talons sont décollés. Puis redresser la tête. Enfin redresser le tronc.

64. Fermeture

Se redresser. Exécuter 3 cercles latéralement avec les mains. Relâcher les bras le long du corps et ramener le pied gauche.

Conseils

- * Ne pas trop étirer
- * Etre détendu et naturel dans le mouvement
- * Laisser le souffle naturel suivre les mouvements
- * Différencier le yin et le yang, statique et dynamique, calme et vigoureux
- * Enchaîner délicatement entre les postures de façon fluide
- * Permettre aux mouvements de devenir gracieux et beaux
- * Rester à la fois léger, souple et relâché, et aussi solidement ancré, bien structuré et parfaitement équilibré.
- * Utiliser la pensée esprit »yi et l'esprit émotionnel" xin "pour ajouter de la profondeur à votre pratique. Il n'y a pas mouvements intentionnels sans conscience.
- * Que l'esprit calme, shen, remonte à la couronne et soit exprimé à travers les yeux.
- * Remplir les vaisseaux du mai et ren mai, et cultiver l'essence pure (jing).