



Les 20 Mouvements Essentiels du Qi Gong

Cet ensemble de 20 mouvements énergétiques constitue une méthode créée par KE Wen pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique. Les 20 mouvements essentiels se divisent en quatre parties de 5 mouvements permettant une mise en mouvement et un ressenti de l'énergie dans toutes les parties du corps, et éveiller les 5 sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir.

Cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir. Ces cinq premiers mouvements permettent de faire circuler l'énergie globalement dans le corps, et de sentir les principaux mouvements énergétiques.

Cinq mouvements pour la partie ciel comprenant le haut du corps : Le travail de cette partie, souvent le siège des tensions et de stress, développe la fluidité et la détente et agit sur les blocages de cette région.

Cinq mouvements pour la partie homme comprenant le tronc : Ces mouvements s'orientent pour renforcer l'énergie vitale, relier le haut et le bas du corps, harmoniser les organes et trouver le bon placement du bassin.

Cinq mouvements pour la partie terre, comprenant le bas du corps : Les exercices de cette partie renforcent l'enracinement du corps, et sa stabilité, la force des jambes qui sont la racine de l'énergie du corps.

Cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie

1. Le ciel et la terre communiquent
2. Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant
3. Le feu et l'eau s'harmonisent
4. Yin et Yang communiquent
5. Pousser la montagne Hua

Cinq mouvements pour la partie ciel, comprenant la tête, le cou, les épaules et le haut du dos.

6. Respirer dans les six directions

7. Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière
8. La mélodie de l'énergie de la montagne Tai
9. Pousser les stèles à gauche et à droite
10. La lumière du cœur rayonne à l'extérieur.

Cinq mouvements pour la partie homme comprenant le tronc, la colonne vertébrale et le bassin.

11. La colonne céleste ondule
12. L'énergie s'exprime dans l'unité du corps
13. Tourner la tête pour contempler la mer
14. L'eau avance en suivant la vague
15. Chercher la lune dans la mer.

Cinq mouvements pour la partie terre, comprenant les hanches et les membres inférieurs.

16. Déplacement du vide au plein
17. Dessiner le soleil et la lune
18. Capter l'énergie
19. La tortue respire profondément
20. La grue se pose sur le rocher

Objectifs pour chaque mouvement

1-Le ciel et la terre communique : le corps cherche à s'ouvrir le plus possible aux énergies de la nature. Il permet d'équilibrer l'énergie Yin et Yang de notre corps avec les énergies du ciel et de la terre. Il fait circuler et purifie l'énergie dans le corps. C'est un excellent mouvement pour sentir la relation du corps avec son environnement.

2-Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant : Ce mouvement éveille la perception de l'énergie depuis le Dan Tian jusque dans le corps avec le centre selon les six directions : haut/bas, gauche/droite, avant/arrière.

3-Le feu et l'eau s'harmonisent : Ce mouvement permet d'harmoniser le yin et le yang, l'énergie du cœur et des reins, d'équilibrer les émotions, de chasser le stress et de prendre confiance en soi.

4-Yin et Yang communiquent : Ce mouvement permet de rétablir un équilibre dans le corps entre les côtés droit et gauche, le haut et le bas, l'énergie Yin et Yang. Il réveille la perception de l'énergie de tout le corps et fait communiquer avec les énergies du ciel et de la terre, symboles du yang et du yin. Il amène un calme profond à l'intérieur et aide à chasser le stress, les émotions négatives et la fatigue.

5-Pousser la montagne Hua : Ce mouvement renforce l'enracinement au sol et la force des jambes. Il tonifie la région lombaire et les reins. Il fait circuler l'énergie Yin et Yang des bras en assouplissant les poignets. Il met en mouvement la force interne, et la relie des pieds jusqu'aux mains.

6-Respirer dans les six directions : Cet exercice permet de faire circuler l'énergie et d'assouplir en douceur la colonne cervicale, de détendre les membres du cou et les trapèzes. Il aide donc à chasser les tensions souvent excessives de cette région et entretient la souplesse du cou. Ce mouvement aide à renforcer la fonction respiratoire.

7-Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière : Ce mouvement fait circuler l'énergie dans les bras en ouvrant la poitrine et le dos. Il permet de chasser la fatigue et les tensions dans les épaules, le haut du dos et la région cervicale. Il ouvre deux zones énergétiques importantes de notre corps : le Dan Tien moyen, au milieu de la poitrine, où est concentrée l'énergie ancestrale « Zhong Qi ». La charnière cervico-dorsale, entre la 7e cervicale et la 1e dorsale, à la base du cou, où se trouve le point « 14VG, Da Zhui », qui rassemble une forte concentration d'énergie yang par la réunion des six méridiens yang.

8-La mélodie de l'énergie de la montagne Tai : Ce mouvement permet deux actions importantes : relâcher les tensions en profondeur de la partie haute du corps : le cou, le dos, les omoplates et les épaules. Faire communiquer la partie haute du corps avec le bas et l'enraciner sur le bassin et les membres inférieurs jusqu'aux pieds. Il libère la partie haute du corps, stabilise le bassin et permet de chasser les tensions du haut vers le bas.

9-Pousser les stèles à gauche et à droite : Ce mouvement de rotation assouplit le rachis et le bassin. Il décontracte les trapèzes et les épaules, il étire tout le côté extérieur des membres supérieurs. Il développe la force interne et la conjugue avec la souplesse du mouvement. Il ouvre le méridien ceinture (Dae Mai) qui fait communiquer l'énergie entre le haut et le bas du corps.

10-La lumière du cœur rayonne à l'extérieur : Ce mouvement travaille l'ouverture de l'énergie du cœur qui permet à l'être de rayonner autour de lui et de trouver le calme profond dans lequel l'esprit se manifeste. Il assouplit les coudes, les poignets et les doigts et favorise la communication des énergies yin et yang des bras.

11-La colonne céleste ondule : Ce mouvement développe l'écoute de votre corps par la perception de la colonne vertébrale. Il favorise un relâchement profond et harmonise les différents étages du rachis les uns avec les autres. Il aide à détendre le bassin et les épaules.

12-L'énergie s'exprime dans l'unité du corps : Ce mouvement étire la colonne vertébrale vers le haut et vers le bas. Il permet de sentir et de trouver la bonne position du bassin, la verticalité de l'axe de la colonne vertébrale, et l'union entre le sommet de la tête (Bai Hui) avec le coccyx jusqu'aux talons. Il prévient les douleurs musculaires du dos en favorisant le relâchement et la souplesse.

13-Tourner la tête pour contempler la mer : Cet exercice assouplit et renforce la colonne vertébrale. Il tonifie les reins, libère le méridien de ceinture (Daeo Mai), et fait circuler l'énergie dans le vaisseau gouverneur (Du Mai). Il aide également à détendre le diaphragme.

14-L'eau avance en suivant la vague : Ce mouvement assouplit le dos, les épaules, les bras et le bassin ; et diminue leurs tensions. Il permet de développer l'harmonie et la fluidité entre les différents segments du rachis vertébral. Il fait circuler l'énergie dans tout le tronc.

15-Chercher la lune dans la mer : Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale en flexion et en extension. En montant, il nourrit l'énergie Yin et la met en mouvement dans le corps. En descendant, il relâche le dos et chasse les tensions.

16-Déplacement du vide au plein : Ce mouvement renforce les membres inférieurs ; il permet de prendre conscience de l'équilibre du corps en mouvement. Il nous emmène dans la notion du vide et du plein, de l'alternance rythmée du yin et du yang dans les mouvements, qui sont la base de tout le travail énergétique.

17-Dessiner le soleil et la lune : Ce mouvement assouplit le bassin, la colonne et harmonise les mouvements des épaules et des hanches, avec les quatre membres. Il répartit l'énergie du bassin vers les membres. Il développe deux postures importantes dans le Qi Gong : « Gong Bu », position de l'arc, « Xu Du », position du vide. Il libère le méridien ceinture, harmonise le haut et le bas du corps et renforce les jambes.

18-Capter l'énergie : La position du cavalier « Ma Pu » est une position les plus importantes dans le Qi gong comme dans les arts martiaux chinois. C'est une posture difficile qui demande un entraînement régulier et persévérant. La position du cavalier peut s'adapter à chacun selon votre souplesse et la force des jambes : plus on descend, plus il faut de souplesse et de force dans les jambes.

19-La tortue respire profondément : Ce mouvement renforce l'énergie originelle des reins. Il détend la région lombaire et favorise la circulation des méridiens yin et yang des pieds.

20-La grue se pose sur le rocher : Ce mouvement développe la perception de l'énergie dans les trois dimensions de l'espace ; il renforce les reins et l'équilibre sur les jambes. Il ouvre la conscience et le mouvement du cœur qui rayonne et donne confiance en soi.