

Qi Gong

de la tortue sacrée

Le Qi Gong ne pourrait être qualifié de « technique pour mincir ». Cela réduirait en effet en bien des points les vertus de cet art énergétique. Néanmoins, certains enchaînements de mouvements vont participer au rééquilibrage de l'organisme, notamment en éliminant les graisses. Après le Qi Gong du dragon présenté lors d'un précédent numéro, voici l'exercice de la tortue sacrée. Le Qi Gong de la Tortue Sacrée permet de renforcer l'énergie vitale, d'améliorer les fonctions de la rate et de l'estomac, d'éliminer les graisses et d'assouplir les articulations et la taille.

par Liu Jun Jian



1 POSTURE INITIALE

Talons joints, le regard porte vers l'horizon. Les mains le long des cuisses. La tête pousse vers le ciel. Rentrez un peu le menton, le bout de la langue touche le palais. Relâchez tout le corps, de la tête jusqu'aux pieds pendant une minute environ.



2 DÉMARRAGE

En inspirant, montez lentement les mains sur les deux côtés (fig. 2), paumes vers le ciel, jusqu'au sommet de la tête et joindre les mains. Simultanément, soulevez les talons (fig. 3). En expirant, laissez descendre les talons progressivement et les mains en même temps, jusqu'au niveau de la poitrine, les avant-bras à l'horizontal (fig. 4).



3



4



5 Gardez la posture pendant deux respirations naturelles. A la fin de la deuxième expiration, abaissez les mains le long des cuisses, puis écarter la jambe droite (fig. 5).



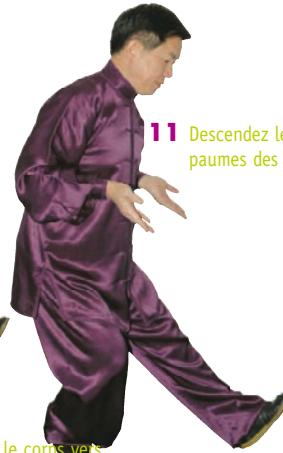
6 EMBRASSER UN BALLON À DROITE

Levez les mains lentement, latéralement, jusqu'au niveau des épaules en descendant légèrement le corps (fig. 6).

- 10** Tournez les mains vers soi en pliant les doigts l'un après l'autre (commencez par l'auriculaire et finissez par le pouce). Une fois les mains fermées, retournez-les rapidement vers le sol (fig. 10). Faites un cercle avec le corps et les bras à l'aide des hanches et des jambes, en commençant par reculer le poids sur la jambe droite. Puis avancez en transférant le poids sur la jambe gauche, et reculez ensuite pour revenir, le poids sur la jambe droite.



- 11** Descendez le corps en ouvrant les paumes des mains vers l'avant (fig. 11).



9 NAGE DE LA TORTUE SACRÉE

Tournez la main droite vers le ciel en relâchant la hanche droite. Pivotez le corps à gauche et joignez les mains devant le corps à gauche. Simultanément, pivotez le pied droit sur le talon, vers l'avant gauche. Poids sur la jambe gauche (fig. 9).



- 12** Penchez le corps vers l'avant et, avec les mains, ramassez l'énergie du ciel (fig. 12). Reculez de nouveau sur la jambe arrière droite, les mains effectuant leur cercle, en les refermant comme précédemment.



- 13** Gardez les coudes soudés au corps. À l'aide des hanches et des jambes, décrivez un cercle et demi avec les mains allant du bas vers l'avant, du haut vers l'arrière, pour vous arrêter au milieu vers l'avant (fig. 13).



8 PEIGNER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE

Relâchez la hanche droite en transférant le poids à gauche, et séparez les mains: la main gauche en haut, paume vers le ciel, la main droite en bas, paume face au sol (fig. 8).

- 14** Puis décrivez un cercle largement avec les mains, à l'aide des hanches et des jambes, pour ramasser l'énergie de la terre. Reculez d'abord le poids sur la jambe arrière en descendant (fig. 14).



- 7** Puis transférez le poids à droite. La main gauche décrit une courbe de l'extérieur vers l'intérieur jusqu'à ce qu'elle se retrouve au-dessous de la main droite, au niveau de la hanche, comme si vous teniez un ballon entre les mains (fig. 7).



Suite page 26 >>

17 Puis reculez et terminez en lançant la main gauche vers le côté gauche, à la hauteur de la hanche, le poids avançant sur la jambe gauche, la main droite au niveau de l'épaule gauche (fig. 17).

18 Puis transférez le poids à droite pour embrasser un ballon à droite. En relâchant la hanche droite, transférez le poids à gauche, en inversant les mains autour du ballon : main gauche à hauteur de l'épaule gauche, main droite au niveau de la hanche gauche (fig. 18).

16 En gardant toujours les coudes soudés au corps, faites un cercle à l'aide des hanches et des jambes en passant par le bas (au niveau de la taille), et vers l'avant en remontant (fig. 16).



15 Puis écartez les mains et étendez les bras vers l'avant en ramassant l'énergie de la terre (fig. 15), pour revenir à la posture de départ, au milieu.



19

20 FIN DE L'EXERCICE

Revenez ballon à gauche, poids à gauche. Puis, séparez les mains, poids à droite (fig. 19), et en ramenant le pied droit, joignez les mains devant le Dan Tian (fig. 20 et 21). Restez quelques instants dans cette position, puis relâchez les mains le long des cuisses (fig. 22).



21



22

