

TAI CHI CHI KUNG (Taiji Qigong)

1st 18 Exercises

(French Translation by Francois Angrand)

As taught by Ronnie Robinson

Le Tai chi Chi Kung consiste en une série de 18 exercices simples et très efficaces qui permettent d'augmenter l'énergie naturelle du corps, de réduire le stress et qui confèrent une sensation de bien-être.

Les Chinois, depuis des milliers d'années, ont été conscients d'un système d'énergie interne qui circule à travers des voies que l'on appelle les méridiens du corps. Ils appellent cette énergie le Chi (Qi). Chaque méridien est connecté à un organe et il assure la circulation de cette énergie vitale vers cet organe. Lorsque le Qi circule régulièrement le corps est en bonne santé. Mais s'il y a des blocages dans la circulation de l'énergie, les problèmes peuvent arriver.

Pensez à une rivière. Lorsqu'une rivière coule régulièrement, elle reste fraîche et tout ce qui y vit est en bonne santé. Mais si l'eau stagne, les plantes commencent à pourrir. Plus vous maintiendrez une bonne circulation de Qi dans tout votre corps, plus vous vous sentirez frais et vivant.

Le Chi est un système d'énergie, et Kung signifie travail ou entraînement. Ainsi, le Chi Kung est un système d'exercices choisis pour travailler sur la circulation d'énergie.

Lorsque l'on se lève le matin on étire souvent nos bras au dessus de notre tête et on se frotte les yeux. En étirant les bras, on ouvre les méridiens, et en se frottant les yeux on stimule certains points d'acupuncture qui entourent les paupières. Il y a bien d'autres exercices que l'on fait machinalement sans savoir qu'ils stimulent notre système d'énergie interne. Depuis plus de 2000 ans les Chinois ont étudié ce système et mis au point des exercices pour assurer une circulation optimum du Qi.

Le Tai Chi Chi Kung vous aidera à restaurer l'énergie que vous dépensez, et vous vous sentirez revitalisés. Pour profiter pleinement de votre pratique, essayez d'observer scrupuleusement les conseils simples que nous vous donnons :

- Bougez de manière douce et naturelle, sans essayer de vous surpasser
- respirez lentement et naturellement.
- Pour faire ces exercices, ne cherchez ni l'étirement, ni l'effort.
- Gardez le corps aligné. Ne cassez pas la nuque ni ne ployez le dos.

Pensez aux mouvements naturels des animaux. Regardez votre chien ou votre chat ou même la façon dont les oiseaux prennent leur envol. Ces créatures ne portent aucune marque de stress, contrairement à nous les humains. Essayez d'imiter les mouvements doux, faciles, et naturels que l'on voit dans la nature.

1- LEVER LES MAINS

Pensez à faire monter l'énergie de la terre à travers le point YONGQUAN et restez concentrés avec légèreté sur vos mains, sur le point LAOGONG.

Cet exercice est bon pour calmer et relaxer l'esprit, et il aide à installer le Qi vital qui peut être en excès et agité et vous faire perdre votre équilibre. Un vide de Qi vital peut également produire la colère et la frustration.

2- OUVRIR LA POITRINE

A nouveau, la concentration s'installe sur le point LAOGONG.

Cet exercice est bon pour le renforcement du coeur et des poumons, et réduit la dépression. Le Coeur affecte et est affecté par la joie et l'excitation. Les Poumons affectent et sont affectés par le chagrin et la tristesse.

3- LA DANSE DE L'ARC EN CIEL

Concentrez vous sur le point LAOGONG, et laissez-le se poser sur le point BAIHUI.

Cet exercice renforce l'estomac et la digestion, le coeur, la résistance à la maladie et combat les maux de tête.

4- SEPARER LES NUAGES

Concentrez vous sur le point LAOGONG, montez-le devant le corps et tournez les mains, paumes ouvertes vers l'avant en redescendant les bras.

Cet exercice est bon pour le coeur et les poumons car c'est par les poumons, le coeur et le péricarde que vous chassez le Qi. Il nettoie aussi la tête et éveille le cerveau, en accroissant le flux d'oxygène dans la tête.

5- LES BRAS QUI ROULENT

Concentrez-vous sur LAOGONG et laissez le point HEGU passer le point TAI YANG

Bon pour les maux de tête, les migraines et la douleur autour des yeux. Cet exercice aide à clarifier le Qi bloqué dans le canal de la vésicule biliaire qui se trouve dans la tête. Les canaux du foie et de la vésicule ont aussi une connexion avec les yeux.

6- CONDUIRE LE BATEAU

L'attention est posée sur LAOGONG.

Bon pour les reins et la vésicule parce que les flexions en avant et en arrière étirent la zone du Rein et de la Vésicule. Aide à combattre le stress.

7- SOULEVER LA BALLE

Il faut aligner le point HEGU et le point HUANTIAO en maintenant l'attention autour du point LAOGONG.

Cet exercice augmente la confiance grâce à la posture puissamment ouverte qui permet à l'esprit de s'ouvrir vers le haut.

Ronnie Robinson 1 Littlemill Drive Glasgow G53 7GF Scotland UK

T: +44 141 810 3482 E: secretary@taichiunion.com

W: www.chirontaichi.co.uk

W: www.taichicalledonia.com

8- REGARDER LA LUNE

Vous devez amener les points LAOGONG en même temps
Cet exercice tonifie le canal de la rate en étirant les canaux du Foie et de la Vésicule. Il permet d'améliorer la circulation et il augmente le flux énergétique dans la poitrine et la partie supérieur du corps. Il vous fait vous sentir plus "ouvert" et plus fort.

9- LES PAUMES QUI POUSSENT

Concentrez-vous sur le point LAOGONG et le méridien de ceinture.
Cet exercice aide la digestion et régularise le transit intestinal, l'attention est portée autour du Dantian inférieur.

10- LES MAINS ONDULENT COMME LES NUAGES

Faites attention à ce que les points LAOGONG soient en face du centre du Dantian inférieur.
Cet exercice apaise le mental grâce à l'attention douce que l'on pose sur les mains.

11- TOUCHER LA MER ET REGARDER LE CIEL

Les points LAOGONG sont alignés sur le point ZUZANLI
Grâce à l'augmentation du flux d'énergie dans les méridiens du coeur et des poumons, cet exercice est préconisé en cas de dépression et de mélancolie.

12- POUSSER LES VAGUES

Concentrez-vous sur le point LAOGONG pendant que le point HEGU est aligné sur le point QIHU.
Cet exercice est bon pour le Rein et la fonction biliaire grâce à l'image de l'eau. Il permet d'alléger les tensions et l'anxiété.

13- LE VOL DU PIGEON

On doit amener les points LAOGONG ensemble.
Aide à réduire la dépression en augmentant le flux d'énergie dans le haut du corps et le long du méridien du coeur.

14- FRAPPER

Se concentrer sur le point LAOGONG
Aide la digestion et le transit intestinal. En renforçant le Qi défensif, il augmente la résistance face à l'adversité et aux conditions de vie.

15- LE VOL DE L'OIE SAUVAGE

Se concentrer sur LAOGONG, et ressentir la connexion avec YONGQUAN.

Ronnie Robinson 1 Littlemill Drive Glasgow G53 7GF Scotland UK

T: +44 141 810 3482 E: secretary@taichiunion.com

W: www.chirontaichi.co.uk

W: www.taichicalledonia.com

Cet exercice ouvre et répand le Qi dans le torse, renforce les poumons et réduit la tristesse et le sentiment de solitude.

16- TOURNER LE VOLANT

Se concentrer sur LAOGONG

Mobilise le Qi et le sang à travers les mains, bon exercice pour disperser le Qi stagnant dans le méridien du foie et de la vésicule biliaire. Il améliore la vitalité en éliminant les déchets, en nettoyant les reins et en stimulant les fonctions intestinales et biliaire.

17- MARCHER EN FAISANT REBONDIR LA BALLE

Faire se connecter LAOGONG ET YONGQUAN.

améliore la coordination en équilibrant le côté gauche et le côté droit de l'hémisphère cérébral.

18-SAO GON (calmer le Qi)

Faire passer LAOGONG à travers le Dantien supérieur, moyen, et inférieur, et accumuler le Qi dans le Dantien inférieur. *Calme le mental et accumule l'énergie*