










Le Qi Gong des 9 petits cieux

Source : DVD - Ecole Fa Taiji – Jean-Jacques Galinier et Jean-Philippe Giudice

1	<p>Ciel</p> <p>Axe vertical</p>		<p><i>Pieds et jambes joints – Genoux relâchés – Fessiers, abdos et périnée contractés – Nuque étirée – Menton légèrement ramené en direction du sternum – Sommet du crâne étiré en direction du ciel.</i></p> <p>Joignez vos mains devant le cœur.</p> <p>Inspirez : montez votre bras droit – descendez le bras gauche. Les mains tracent un axe le long de la ligne médiane du corps. Sentez-vous bien aligné entre le Ciel et la Terre.</p> <p>Ecartez un peu les bras.</p> <p>Expirez : relâchez les genoux et le bas du dos. La main gauche cherche à toucher la Terre. En même temps étirez la nuque. Le sommet du crâne et la main droite cherchent à toucher le ciel. Ne bloquez pas les articulations des coudes et des genoux.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu.</p> <p>Expirez : étirez-vous à nouveau.</p> <p>Laissez vos mains glisser le long de l'axe et les joindre devant le cœur.</p>
2	<p>Terre</p> <p>Axe horizontale</p>		<p>Ouvrez le pied gauche. Déplacez le poids du corps sur votre jambe droite puis la gauche. Revenir au centre et bien vous ancrer.</p> <p>Vos mains, comme une fleur de lotus, s'ouvrent. Vos bras s'allongent sur les côtés, (les pétales du lotus s'envolent vers l'est et l'ouest). Vos paumes sont orientées vers le ciel, vos coudes sont légèrement relâchés.</p> <p>Relâchez vos genoux, basculez le bassin, relâchez le coccyx. Étirez la nuque. Votre sommet du crâne cherche à toucher le ciel. Regardez au loin, sans fixer quelque chose. Votre dos est plat, la région des reins légèrement arrondie (pas de creux lombaire), les omoplates comme bien alignées au-dessus.</p> <p>Expirez : avec l'intention d'un étirement des coudes jusqu'au bout des doigts.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu.</p> <p>Expirez : étirez à nouveau.</p> <p>Inspirez : relâchez les bras, les garder à la même hauteur.</p>

3	Eau - Lune		<p>Installez-vous dans la posture du cavalier. Votre bassin ne doit pas se laisser entraîner par le mouvement suivant, donc ajoutez un tonus supplémentaire dans votre jambe et votre bassin du côté droit.</p> <p>Votre bras gauche s'arrondit vers l'arrière et comprime légèrement le côté gauche, les doigts pointent vers les reins. Votre bras droit s'arrondit vers l'avant et le bout des doigts vise l'épaule gauche.</p> <p>Tournez la taille à gauche, vos bras suivent le mouvement.</p> <p>Le poids de votre corps est réparti à 50% sur chaque jambe. Ne lâchez pas l'arc des jambes, ne laissez pas le bassin se faire entraîner par le mouvement. Vos genoux sont restés à l'aplomb de vos pieds.</p> <p>Expirez : creusez le sternum. Sentez une pression intérieure qui se dirige vers vos omoplates, qui arrondit vos bras et arrive au bout des doigts.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu. Sentez la pression refluer du bout des doigts vers les omoplates</p> <p>Expirez : creusez le sternum, laissez à nouveau la pression glisser jusqu'au bout des doigts.</p> <p>Inspirez : relâchez les bras, les amener à la hauteur du bassin.</p>
4	Feu - Soleil		<p>Vos mains se posent sur chaque iliaque.</p> <p>Installez-vous à nouveau dans la posture du cavalier. Votre bassin ne doit pas se laisser entraîner par le mouvement suivant, donc ajoutez un tonus supplémentaire dans votre jambe et votre bassin, cette fois du côté gauche.</p> <p>Tournez la taille à droite.</p> <p>Le poids de votre corps est réparti à 50% sur chaque jambe. Ne lâchez pas l'arc des jambes, ne laissez pas votre bassin se faire entraîner par le mouvement. Vos genoux sont restés à l'aplomb de vos pieds.</p> <p>Étirez les bras vers le haut, en triangle (largeur épaule-mains jointes).</p> <p>Expirez : penchez un peu la tête. Laissez glisser la main gauche pour étirer votre corps, du pied gauche au bout des doigts de la main gauche.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu l'étirement.</p> <p>Expirez : recommencez.</p> <p>Inspirez : relâchez les bras, les joindre devant la poitrine puis les laisser descendre.</p>

5	Terre		<p>Reculez la jambe droite, appuyez fortement sur le bol du pied.</p> <p>A partir de la poitrine ouvrez les bras à droite et à gauche, paumes vers le ciel.</p> <p>Contactez les abdos, les fessiers et le périnée.</p> <p>Expirez : descendez dans la posture. Poussez le bassin vers l'avant. Ça relâche le psoas/iliaque de la jambe avant. Ça étire l'intérieur de la cuisse et le psoas de la jambe arrière.</p> <p>Inspirez : remontez un peu.</p> <p>Contactez à nouveaux les abdos, les fessiers et le périnée.</p> <p>Expirez : descendez dans la posture.</p> <p>Inspirez : relâchez les bras puis les laisser descendre.</p>
6	Montagne		<p>Ramenez la jambe droite, puis la déplacer un peu à l'écart. En même temps, croiser les bras à la hauteur du coeur puis les écarter et prendre la posture du chandelier. Fermer les poings, sans y mettre de tension.</p> <p>Amenez les bras sur le devant, les coudes un peu plus écartés que les poings (ça forme l'image d'une montagne).</p> <p>Expirez : fléchissez sur vos quadriceps. Serrez dos, poitrine, fessiers et périnée, avec l'idée d'une compression osseuse, d'essorage, pour chasser les toxines.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu.</p> <p>Expirez : contactez à nouveau.</p> <p>Inspirez : relâchez les avant-bras, les bras restent à la hauteur des épaules. Les paumes des mains s'orientent vers l'avant.</p>
7	Fumée / Lac		<p>Déplacez le poids du corps sur la jambe gauche.</p> <p>Pivotez sur la pointe du pied droit. Le corps, la tête et les bras pivotent dans l'axe du pied droit.</p> <p>Posez le talon droit puis soulevez la pointe du pied .</p> <p>Expirez : penchez le haut du corps vers l'avant, en pliant le corps au niveau de la taille (révérence).</p> <p>Le dos ne creuse pas, la tête reste dans l'axe du dos.</p> <p>Ca étire l'arrière des genoux.</p> <p>Retour à l'horizontal... au calme...</p> <p>Inspirez : relâchez un peu.</p> <p>Expirez : penchez-vous à nouveau.</p> <p>Inspirez : relâchez les bras. Restez sur la jambe gauche.</p>
8	Volcan		<p>Redressez-vous.</p> <p>Pivotez le pied droit sur le talon afin qu'il se retrouve parallèle au pied gauche.</p> <p>Gardez le poids du corps sur la jambe gauche.</p> <p>Amenez le bras gauche au-dessus de la tête.</p> <p>Le bras droit est étendu sur le côté.</p> <p>Fermez les poings.</p>

			<p>Inspirez : comprimez la pression dans les bras en les rapprochant du corps.</p> <p>Expirez : libérez la pression du volcan en balançant le poids du corps de la jambe gauche sur la droite. Les bras bougent comme une roue dont le pivot serait le cœur. La main droite se projette vers la gauche, le poing s'ouvre. La main gauche se relâche et part vers l'arrière.</p> <p>Le bras droit descend près du sol jusque devant le pied droit.</p>
9	Nuage		<p>Montez le bras droit qui ramène la jambe gauche. Le bras gauche rejoint le droit au-dessus de la tête, les mains se rejoignent, paumes l'une sur l'autre.</p> <p>Etirez-vous, sans bloquer les articulations des coudes et des genoux.</p> <p>Contactez les abdos, les fessiers et le périnée.</p> <p>Ouvrir la poitrine.</p> <p>Orientez le bout des doigts vers le sol, relâchez la nuque, arrondissez le dos. Lorsque tout le haut du corps est relâché en direction du sol, relâchez les mains. Posez-les à l'arrière des jambes.</p> <p>Expirez : tirez avec vos bras pour amener votre ventre un peu plus près des cuisses.</p> <p>Inspirez : relâchez un peu.</p> <p>Expirez : contactez à nouveau.</p> <p>Inspirez : relâchez les mains. Remonter.</p>