

Tai-chi qi gong bouddhiste

8 mouvements

Ouverture à gauche

1. Poussez la tête du lion

Comme Mme PAN on prend sa tête dans les mains et on pousse en expirant quatre fois

2. Regarder la lune par la fenêtre

On pose la jambe gauche tendue devant soit en posant la talon et en soulevant le bout du pied ; puis on forme une fenêtre avec les bras côté droit et on regarde au travers on expire puis on fait de l'autre côté jambe droite tendue et on regarde sur la gauche trois fois de chaque côté

3. L'énergie remplie l'arc en ciel

Pied joints on fait comme repousser le singe, la main passe au-dessus de la tête on bloque la respiration et on expire en poussant trois fois de chaque côté

4. Poussez le bateau en sens inverse du courant

Jambe gauche devant et on travaille sur les hanches comme si on poussait un bateau en expirant trois fois, puis on ramène la jambe gauche et on se met sur la jambe droite et on fait la même chose trois fois !

5. Le coq d'or sur une patte

Debout corps relaxé et droit esprit calme

En inspirant les bras se lèvent latéralement jusqu'au niveau des épaules paumes vers la terre. La cuisse droite s'élève jusqu'à l'horizontal les pieds pointés vers le sol. On bloque la respiration pendant quelques instants. En expirant les bras se croisent devant le ventre main relâchées et au recommence avec l'autre jambe trois fois de chaque côté.

6. Le grand oiseau prend son envol

Pied joints on écarte le pied à gauche et on fait des mouvements de battement d'ailes très lents comme un oiseau trois fois. On ramène le pied au centre et on repart vers la droite pour faire la même chose trois fois.

7. Le dragon joue avec les étoiles

On sépare à gauche de la largeur des épaules ensuite on avance la jambe gauche en avançant les bras vers le ciel la jambe arrière est tendue et repose sur la pointe du pied droit, on revient au centre et on repart avec la jambe droite devant trois fois de chaque côté !

8. Recentrer les énergies

Pieds joints bras gauche devant paumes de la main vers le ciel et bras droit dans le prolongement en arc de cercle et on marche lentement en faisant des pas modérés en suivant un cercle imaginaire ; quand on revient à son point de départ et on repart de l'autre côté jusqu'à revenir de nouveau au premier point de départ ! Là pieds écarté on recentre les énergies en ramenant les bras devant 3 fois et on referme avec le pied gauche.