

# Chapitre 13/7. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Troisième cérémonie

- Troisième cérémonie. Les poumons et le gros intestin
  - 1. La danse sacrée du Soleil
  - 2. Déployer les ailes sous les rayons du Soleil couchant
  - 3. Couper le roseau à droite
  - 4. Couper le roseau à gauche
  - 5. Ratisser les glands
  - 6. La protection avec le plumage empoisonné des ailes
  - 7. Le dragon qui plane
  - 8. Le dragon regarde sa queue
  - 9. La protection avec le plumage empoisonné
  - 10. Le dragon qui plane
  - 11. Le dragon regarde sa queue
  - 12. Balayage avec la main gauche
  - 13. Le bambou balance ses branches dans le vent
  - 14. La danse sacrée du Soleil
  - 15-26. Répétition de séquences 2 à 13 en les inversant.

## Troisième cérémonie. Les poumons et le gros intestin

La cérémonie précédente s'achève avec l'apaisement du Qi et la décontraction du corps. Reporter l'attention sur la projection des canaux I et II pris comme une unité. Descendre l'énergie de l'estomac dans le gros intestin, et monter le Qi de la rate aux poumons. Les zones de contrôle de l'attention sont les extrémités des pouces et des index, le point ren zhong, les ailes et le bout du nez, et le point da zhui. La principale direction de travail pour cette troisième cérémonie est l'Ouest, il faut donc se préparer à abandonner la direction du Sud.

### 1. La danse sacrée du Soleil

Lancer les mains au-dessus de la tête et, à la faveur d'un petit saut, tourner de 90 degrés sur la droite, tout en levant la jambe droite, le genou plié, la cuisse en avant, pour atterrir puissamment et solidement sur le pied gauche. Au moment du contact avec le sol, écarter largement les pouces et les index dépliés, en repliant les autres doigts, et joindre entre elles au-dessus de la tête, les membranes entre les pouces et les index de chaque main. Le corps est à présent tourné vers l'Ouest, le regard dirigé en avant (ill. 13.109).



## 2. Déployer les ailes sous les rayons du Soleil couchant

En maintenant les doigts toujours tendus, ouvrir lentement les bras sur les côtés jusqu'à ce que les points lao gong soient au niveau des points tai yang (creux temporaux). Simultanément avec le mouvement de la main droite et dans le même rythme, tourner la cuisse droite sur la droite en gardant une correspondance verticale avec la main (ill. 13.110).



13.110

## 3. Couper le roseau à droite

Déposer le pied droit au sol sur le côté. Garder le poids du corps sur la jambe gauche en laissant la jambe droite "vide" (sjuj bu). Déplier tous les doigts, mais en continuant à maintenir avec effort les pouces aussi éloignés que possible des autres doigts. Tourner la paume gauche vers le haut, et en puisant à la manière d'une louche, déplacer cette main vers la droite, en passant devant le diaphragme. Le corps tourne de 90 degrés vers la droite en suivant la main, le visage est face au Nord. Après la rotation, la main gauche avance en avant et vers le haut jusqu'au niveau des yeux, et la main droite, en gardant la paume vers le bas, passe au-dessus d'elle en descendant jusqu'au niveau du point qi hai. Porter le regard sur la ligne qui relie les extrémités du pouce et de l'index gauches (ill. 13.111).



13.111

#### 4. Couper le roseau à gauche

En tournant sur les talons de 180 degrés vers la gauche, pivoter en direction du Sud, en déplaçant le poids du corps sur le pied droit et en vidant la jambe gauche (sjuj bu). Seule la main droite ne change pas de position, la paume toujours face à la terre, les doigts tournés vers l'avant. Le regard est toujours sur la main gauche (ill. 13.112).



13.112

## 5. Ratisser les glands

Déplacer le centre de gravité sur la jambe gauche en gun bu. En accomplissant un mouvement d'une amplitude maximale, la main droite décrit sur le côté droit un arc de cercle en se levant jusqu'au niveau de la tête puis en s'élançant vers la gauche, la paume à présent toujours dirigée vers le sol (ill. 13.113).



13.113

Quand la paume droite surplombe la gauche, (ill. 13.114) celle-ci, à son tour, décrit un arc de cercle, par un mouvement de l'avant-bras et de la main (l'épaule restant fixe) un peu à gauche, en haut et à droite, en recouvrant la main droite à une distance d'environ 10 cm.



13.114

Ensuite la main droite continue à descendre vers l'aîne droite, et la gauche, en la contournant par l'intérieur, se retourne et se redresse vers l'avant en formant une faucille avec l'équerre formée par le pouce et l'index, paume vers le ciel. Le regard est dirigé face au Sud (ill. 13.115).



13.115

## 6. La protection avec le plumage empoisonné des ailes

Déplacer le poids du corps sur la jambe droite en position gun bu droite et tourner le corps de 120 degrés vers la droite, le visage vers le

Nord-Ouest. L'avant-bras gauche saisit l'avant-bras droit et le soulève devant au-dessus de la tête (ill. 13.116). Sans perdre le contact, les deux avant-bras décrivent un arc de cercle au-dessus de la tête jusqu'à l'occiput.



13.116

## 7. Le dragon qui plane

Descendre sur la jambe droite en la pliant et en étirant la gauche en position du serviteur (pu bu), incliner le corps en avant vers l'Ouest. Les bras, en poursuivant le mouvement précédent, se séparent, et en passant sous les aisselles, rejoignent les côtés en tournant les mains vers l'intérieur jusqu'à ce que les paumes soient face au ciel. Lorsque la main gauche passe sous son aisselle, en contournant l'articulation de l'épaule, le regard se dirige sur elle et s'y maintient jusqu'au déploiement complet des ailes (ill. 13.117) (Sur la vidéo, l'ordre des séquences 8, 9 10 et 11 est légèrement différent)



13.117

## 8. Le dragon regarde sa queue

Tourner le buste de 180 degrés vers la droite, en se redressant légèrement. Pour cela, soulever un peu le centre de gravité et prendre la position gun bu à droite. Au cours du mouvement pivotant, les bras largement ouverts décrivent un arc de cercle autour du corps. Les paumes sont tout le temps dirigées vers

le haut, mais la main droite reste tournée vers l'intérieur, tandis que la gauche se tourne à l'extérieur au début de son mouvement. Les bras arrêtent leur vol seulement lorsque le bras gauche se trouve au-dessus de la jambe droite, et le droit au-dessus de la jambe gauche. Le regard se dirige vers le talon gauche (ill. 13.118).



13.118

### **9. La protection avec le plumage empoisonné**

Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche en gun bu gauche. Tourner le corps de 180 degrés vers la gauche, le visage vers le Sud-Ouest. En utilisant l'inertie de la rotation, la main droite se tourne vers l'extérieur, et l'avant-bras droit se saisit de l'avant-bras gauche. Répéter ensuite la séquence 6, mais en l'inversant (gauche/droite).

### **10. Le dragon qui plane**

Même chose que la séquence 7, mais en l'inversant (gauche/droite).



### **11. Le dragon regarde sa queue**

Même mouvement que pour la séquence mais en l'inversant (gauche/droite).



## 12. Balayage avec la main gauche

Ramener le corps dans la position ma bu, le visage vers l'Ouest. Après avoir tourné le bol de la paume vers le sol, déplacer la main gauche devant le buste vers la droite du corps, au niveau du diaphragme. La main droite, le bol de la paume également retourné vers le bas, reste près de l'épaule gauche (ill. 13.119).



13.119

## 13. Le bambou balance ses branches dans le vent

En se redressant sur les jambes, étirer le corps vers le haut, le point bai hui cherchant à arracher le corps du sol. Décroiser les bras en retournant les mains vers le ciel. Plier les coudes et les ramener en arrière pour que les mains, par le tranchant des paumes, touchent les surfaces latérales du thorax (ill. 13.120).





13.120

Étirer avec force les bras en avant, en gardant la même position des paumes, tout en descendant pour revenir dans la position du cavalier (ma bu) et en maintenant le buste vertical (ill. 13.121).



13.121

Puis, après avoir reporté le centre de gravité sur le pied gauche en gun bu gauche latéral, balancer vers la gauche les avant-bras et les mains positionnés horizontalement, la paume droite se retournant vers le bas, tandis que la gauche reste dirigée vers le haut. Le regard accompagne l'ondulation des bras (ill. 13.121). Sans interrompre le mouvement, transférer le poids du corps sur la droite en gun bu droit latéral. Après avoir inversé la position de chaque paume (vers le ciel et vers le sol), balancer les bras vers la droite.

## 14. La danse sacrée du Soleil

Lever les bras au-dessus de la tête tout en sautant en l'air, mais sans tourner vers la droite, répéter la séquence 1 en l'inversant c'est-à-dire en levant la cuisse gauche et en se tenant sur la seule jambe droite.

## 15-26. Répétition de séquences 2 à 13 en les inversant.



À l'issue de la cérémonie, le poids du corps est sur le pied gauche en gun bu gauche. Les bras ont accompli le mouvement de balancier vers la gauche. Le regard est sur les paumes (ill. 13.122).

