

Chapitre 14.2 Le Qi gong de Wu Dang. Deuxième sommet ou sommet du Dragon

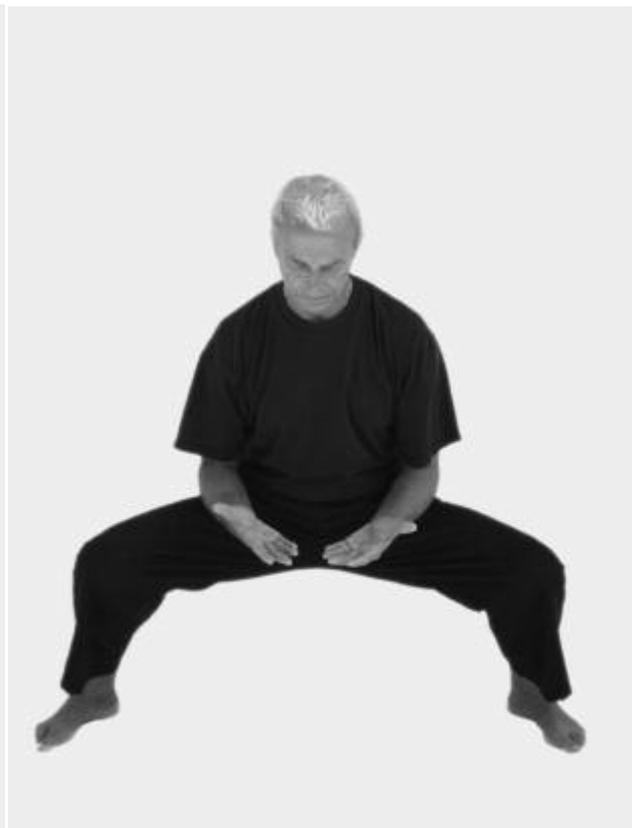
- 14) Concentration du Qi intérieur.
- 15) Faire rouler le ballon.
- 16) Offrande du bol et percée de son fond.
- 17) Offrande du bol et percée de son fond.
- 18) Le Qi céleste frappe la terre.
- 19) Riposte au Ciel.
- 20) Le caïman frappe avec sa queue.
- 21) L'épervier plane.

L'exercice commence en abaissant le centre de gravité sur la jambe droite et en reposant la jambe gauche dans la direction du Nord. Puis en ramenant le poids du corps sur les deux jambes, venir dans la position du cavalier (ma bu), le corps tourné vers l'Est.

14) Concentration du Qi intérieur.

Après s'être concentré sur l'interaction entre l'énergie extérieure et l'énergie intérieure, répéter la séquence 3 (ill. 14.7 - 14.11).





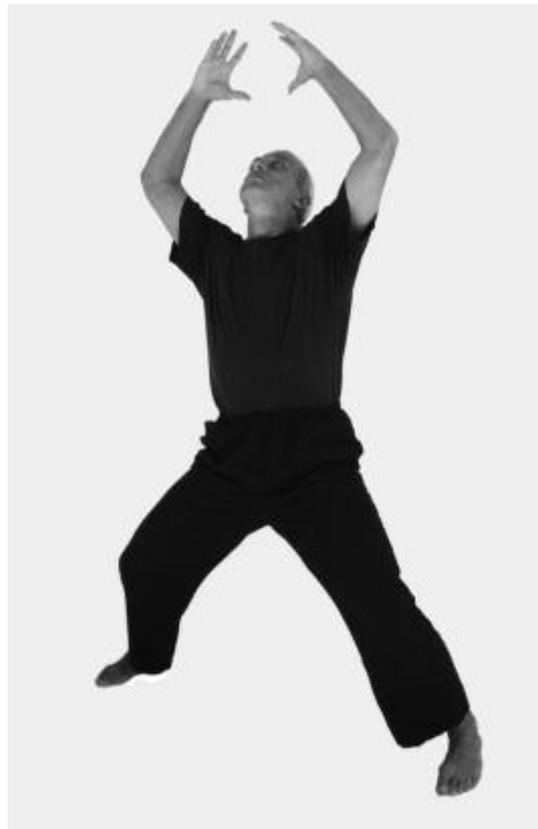
15) Faire rouler le ballon.

Toujours dans la position du cavalier (ma bu), former un caillot d'énergie dans le dan tian du bas, et l'extraire dans les mains entre les paumes tournées l'une vers l'autre (ill. 14.12).



14.12

Lever devant soi ce ballon en l'envoyant sur le sommet oriental, et de là aspirer un caillot propre et frais de Qi (ill. 14.13).



14.13

Faire descendre ce caillot devant le corps et venir au-dessus de la cuisse gauche, (ill. 14.38) puis, en le poussant avec la paume gauche, le déplacer vers la droite jusqu'au-dessus de la cuisse droite. Le regard accompagne le mouvement du ballon (ill. 14.39).



14.38

Maintenant, la main droite fait rouler le ballon vers la cuisse gauche. Le regard accompagne le mouvement du ballon. Pendant les déplacements du ballon, analyser le changement de la structure de l'énergie du ballon lorsque la main yin agit dans la zone yang et vice-versa.



14.39

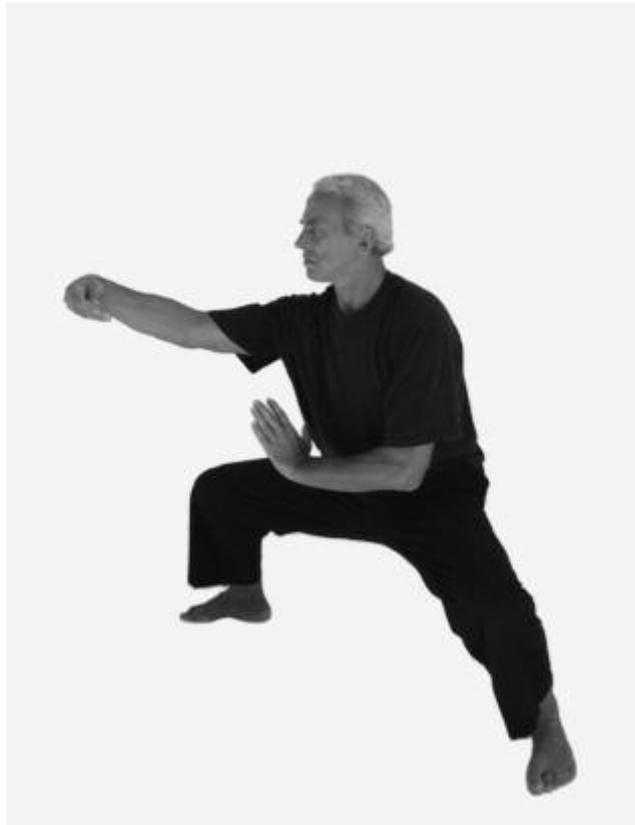
16) Offrande du bol et percée de son fond.

Amener le ballon devant le canal ren mai. Il repose sur la paume droite, alors que la main gauche fait office de couvercle. Plier le poignet droit de manière à diriger en avant le dos de la main, tout en gardant la paume tournée vers le haut. Serrer le pouce contre la paume. Concentrer l'attention sur l'interaction de l'énergie du ballon avec la zone du bol de la paume droite. Écarter l'influence de la paume gauche sur le Qi du ballon en la levant (ill. 14.40).



14.40

Avec un mouvement circulaire remontant légèrement, donner un coup en avant avec le dos de la main droite. Simultanément la paume gauche descend le long du canal ren mai jusqu'à la zone inguinale. Le regard accompagne le mouvement de la main droite qui fait l'offrande du bol (ill. 14.41).



14.41

Puis tout en relâchant le pouce et en ramenant devant soi la main droite orientée verticalement, amener en avant avec un petit mouvement circulaire la main gauche, les doigts dressés vers le ciel et solidement fixés, la paume tournée vers le bas. C'est la percée du fond. Le regard est dirigé sur les extrémités des doigts de la main gauche. Le but de cette interaction entre les mains est de déplacer la zone d'expulsion de l'énergie d'une main vers l'autre (ill. 14.42).



14.42

17) Offrande du bol et percée de son fond.

Le travail se fait le corps tourné vers chacun des autres points cardinaux. À chaque rotation vers la droite, l'attention est concentrée sur la partie du corps tournée vers l'Est.

Tourner le corps de 90 degrés à droite, transférer le poids du corps sur la jambe droite et accomplir l'offrande du bol au Sud. La paume gauche, les doigts vers le haut, revient vers le buste en décrivant un petit arc (ill. 14.43).



14.43

En continuant le mouvement selon une trajectoire ovale, les mains échangent de nouveau de place, la main gauche accomplissant la percée du fond. Simultanément avec le mouvement en avant de la main gauche, crocheter le pied gauche sur la cheville droite (ill. 14.44).



14.44

Ensuite dans un mouvement de rotation de 90 degrés sur la droite, amener et poser le pied gauche sur la droite (croisé devant la jambe droite). Accomplir la séquence face à l'Ouest (ill. 14.45 et 14.46).



14.45 - 14.46

Tourner encore de 90 degrés à droite pour venir dans la position gong bu (pied gauche en avant), et effectuer la séquence face au Nord (ill. 14.47 et 14.48).



14.47 - 14.48

18) Le Qi céleste frappe la terre.

Après s'être tourné encore de 90 degrés vers la droite, écarter et abaisser les deux mains vers les côtés, les paumes vers le haut, et lentement commencer à les remonter vers le Ciel. Concentrer l'attention sur l'accumulation de l'énergie yang. Le corps est dirigé vers l'Est. Le regard est dirigé en avant (ill. 14.49).



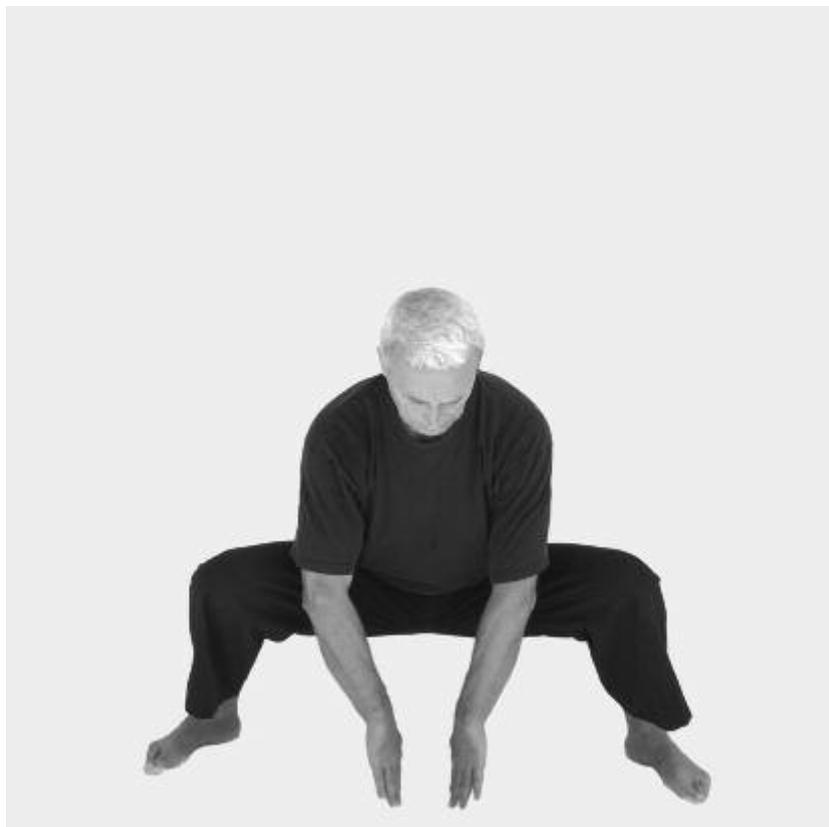
14.49

En continuant à lever les mains, distribuer le poids du corps sur les deux jambes dans la position du cavalier (ma bu). Parvenues au-dessus de la tête, les bols des paumes se renversent, en dirigeant le flux du Qi vers la Terre (ill. 14.50).



14.50

En suivant l'énergie vers le bas, les doigts piquent vers le sol jusqu'à ce que le dos des paumes touchent la terre. Le corps s'incline en avant. Le regard est dirigé vers le bas (ill. 14.51).



14.51

19) Riposte au Ciel.

À présent, en tournant le corps de 90 degrés à gauche vers le Nord, reporter le poids du corps sur la jambe gauche et se redresser. Le pied

droit s'appuie sur la Terre seulement par la pointe. Les deux paumes, en gardant les doigts verticaux, s'élancent vers le haut en suivant le mouvement du corps. Le bras droit se déplie, tandis que le gauche se plie, l'extrémité des doigts de la main gauche venant toucher légèrement le creux du coude droit, plaçant de fait l'avant-bras horizontalement devant le front. Unir l'énergie levée depuis le dan tian du bas au bras droit, et l'expulser à travers le bout des doigts de la main droite. Le regard est dirigé en avant (ill. 14.52).



14.52

20) Le caïman frappe avec sa queue.

Tourner le corps à gauche de 90 degrés vers l'Ouest, en maintenant le poids du corps sur la jambe gauche. Les jambes sont croisées, la jambe droite tendue derrière la gauche. Les deux mains, gardant les paumes en forme de lance, descendent au niveau du visage, alors que les avant-bras sont dans une position verticale. Les paumes sont dirigées l'une vers l'autre, la gauche maintenue un peu plus bas que la droite. Le regard est dirigé sur la paume gauche (ill. 14.53).



14.53

En utilisant la tension de la torsion du corps, lancer rapidement - selon un arc de cercle vers la droite et l'avant - le pied droit au niveau du thorax et frapper la paume gauche (ill. 14.54).



14.54

En reposant, avec l'inertie initiée par le mouvement de rotation, le pied droit plus loin sur la gauche, faire une rotation complète de 360 degrés vers la gauche et, après avoir posé d'une manière stable le pied droit au sol, se pencher en avant pour amener le corps à

l'horizontale. Le bras droit est tendu en avant - légèrement vers le haut, le buste se courbe un peu. La jambe gauche, un peu pliée au genou, fait contre-poids à la main droite. La paume gauche se trouve près du coude droit. Le regard sur la paume droite. Sentir que le corps se gorge du flux de l'énergie yang qui ruisselle du haut. Le corps est incliné vers l'Ouest (ill. 14.55) tel un caïman allongé.



14.55

21) L'épervier plane.

Ramener la jambe gauche vers le bas et avec le pied gauche crocheter la cheville droite. Plier un peu les genoux, descendre le centre de gravité, en tâchant de le fixer dans cette position. Les bras vont former des ailes : le gauche se tend en avant, la paume vers le bas, et le droit en arrière, la paume vers le haut. L'attention accompagne l'énergie qui monte du dan tian du bas dans le bout des doigts et les points lao gong des deux mains. Le regard est dirigé sur la main gauche. Le corps est tourné vers l'Ouest (ill. 14.56).

Cette séquence termine le deuxième sommet.

Porter maintenant l'attention sur l'énergie de l'Ouest et ses effets sur la partie frontale du corps.



14.56