

QI GONG : ECHAUFFONS-NOUS !...

Pourquoi « s'échauffer » avant de faire un peu de Qi Gong ? Vous pensez peut-être que ce n'est guère utile : on ne bouge pas si vite que ça ! En fait l'échauffement est une manière de rentrer doucement dans la pratique : la respiration se calme, l'esprit se pose, le corps se détend ... et donc le sang et le Qi peuvent circuler plus facilement.

Sur la vidéo tout commence par **un salut**. Ce salut symbolique nous centre déjà : main droite doigts dirigé vers le ciel, placée comme un axe vertical entre ciel et terre, paume ouverte, pacifique (!). La main gauche est posée sur le Dan Tian, zone « centrale », axe horizontal « ceinture », centre énergétique par excellence (notre chaudron !), centre de gravité.

Dans cette proposition d'échauffement de base, nous allons d'abord favoriser la circulation de sang et du qi dans tous le corps : **frotter les mains, les poignets, le plexus**, puis frotter en **diagonale du plexus vers l'épaule**, masser **la nuque**. Puis en tapotant nous allons suivre les méridiens yin **en descendant par l'intérieur du bras** (Poumon, Cœur, Maître Cœur) puis yang **en remontant sur l'extérieur du bras** (Gros Intestin/Triple réchauffeur/Intestin grêle). Ensuite nous allons **masser le dos** d'abord de chaque côté de la colonne, verticalement et ensuite horizontalement. Nous tapotons à nouveau **en descendant sur les jambes à l'arrière** (Vessie) et faire vibrer les côtés (Vésicule biliaire / Estomac) suivant les méridiens de nouveau jusqu'aux chevilles avant de tapoter les pieds et **remonter par l'intérieur** (Rein/Rate/Foie).

Rappel : les articulations sont des zones de blocage énergétique, on peut donc insister sur les poignets, les coudes, les épaules, les chevilles, les genoux, les aines...)

Ensuite il est important de **respirer** et de **concentrer son esprit** en toute légèreté, on respire à son rythme, on conserve son axe et on profite des mouvements d'ouverture pour inspirer au mieux. Pensez ensuite à bien expirer jusqu'au bout avant de recommencer.

A la fin, les femmes posent la main droite sur le Dan Tian, les hommes, la main gauche. On respire tranquillement...

Les mouvements peuvent être répétés en plus grand nombre que sur la vidéo en fonction des besoins de chacun, et ces exercices peuvent aussi être une introduction à la pratique du Tai Ji Quan - à compléter avec les exercices de la vidéo spécifique au Tai Ji Quan...

Bonne pratique !