

四季功

QI GONG DES SAISONS (Si Ji Gong)

selon WANG ZHI PING

Pratiques pour l'inter-saison

- Sphères organiques concernées : Rate/Estomac - Triple Réchauffeur
- Sons thérapeutiques associés :
 - HOU 呼 (Rate)
 - XI 嘻 (Triple Réchauffeur)

Exercices :

1. Les deux mains supportent le ciel (Shuang Shou Tuo Tian)
雙手托天
2. Le grand dragon détend son cou (Da Long Shen Jing)
大龍伸頸
3. No Zha scrute l'océan (No Zha Tan Hai)
哪吒探海
4. Décrire des cercles horizontaux avec la taille (Ping Yuan Niu Yao)
平圓扭腰
5. Réguler le réchauffeur inférieur et médian (Tiao Zhong Xia Jiao)
調中下焦
6. Relâcher le réchauffeur supérieur (Song Chi Shang Jiao)
鬆弛上焦
7. La grue blanche détend ses ailes (Bai He Song Chi)
白鶴鬆翅
8. La grue blanche secoue ses ailes (Bai He Dou Chi)
白鶴抖翅
9. Automassages

Pratique pour l'été et l'automne

- Sphères organiques concernées : Cœur/intestin grêle/maître-cœur (été)-
poumons/gros intestin (automne)
- Sons thérapeutiques :
 - HE 呵 (cœur)
 - SSSS 泗 (Poumons)

Exercices :

1. Balancer souplement les bras en avant et en arrière (Qian Hou Shuai Bi) (P)

前後甩臂

2. Gauche et droite tournent le treuil (Zuo You Lu Lü) (C)

左右轆轤

3. Ba Wang bande l'arc (Ba Wang La Gong) (P/C)

霸王拉弓

4. L'immortel pousse la tablette de pierre (Xian Ren Tui Bei) (P)

仙人推碑

5. Le grand oiseau roc arque ses ailes (Da Peng Gong Chi) (P)

大鵬拱翅

6. Le grand roc déploie ses ailes (Da Peng Zhan Chi) (P/C)

大鵬展翅

7. Secouer la tête et remuer le coccyx (Yao Tou Bai Wei) (C)

搖頭擺尾

8. L'oisillon reçoit sa nourriture (You Niao Shou Shi) (C)

幼鳥受食

9. La grue blanche secoue ses ailes (Bai He Dou Chi) (C)

白鶴抖翅

10. Automassages

Pratique pour l'hiver

- Sphères organiques concernées : Reins/Vessie
- Sons thérapeutiques :
 - Chui (prononcer Tchouei) 吹 (Reins)

Exercices

1. Les deux mains tiennent les pieds (Shuang Shou Pan Zu)

雙手攀足

2. Le phoenix déploie ses ailes (Feng Huang Zhan Chi)

鳳凰展翅

3. Tourner la tête pour regarder la lune (Hui Tou Wang Yue)

回頭望月

4. Le grand ours assouplit sa taille (Da Xiong Ruan Yao)

大熊軟腰

5. Automassages

Pratique pour le printemps

- Sphères organiques concernées : Foie/ vésicule biliaire
- Sons thérapeutiques : Xu (prononcez chhhh) 噓

Exercices :

1. Soulever la main à gauche puis à droite (Zuo You Dan Ju)

左右單舉

2. Le singe blanc cueille la pêche (Bai Yuan Zhai Tao)

白猿摘桃

3. Lo Han s'incline (Lo Han Da Gong)

羅漢打躬

4. Zhong Wan haut et en bas (Zhong Wan Qi Fu)

中腕起伏

5. Automassages