

WUDANG QI GONG LONG MEN PAI:



PROGRAMME ÉCOLE

Le Qi Gong de la porte du Dragon comporte différentes méthodes dont l'enseignement est abordé progressivement.

Il s'agit d'un système relativement complet mettant en place des pratiques statiques, dynamiques, des automassages, des marches et un enchaînement combiné.

Ces pratiques sont complémentaires, mais peuvent s'enseigner de manière séparée.

Le cursus comprend :

- Les pratiques dynamiques (14 exercices)
- Les postures statiques (6 postures)
- Les automassages
- Le Qi gong des quatre Dragons (Si long gong)
 - Le dragon endormi
 - L'éveil des quatre Dragons
 - Les marches du Dragon
 - Le Dragon en éveil
 - Le Dragon nageur
 - Le Dragon en plein vol
 - Le Dragon ivre
- Les 14 postures (de la séquence) de la porte du Dragon (Shi si shi long men pai)



Liste des pratiques

Pratiques dynamiques :

1. Le jeune dragon de l'inondation plonge dans l'océan
2. Lever le tigre et pousser la montagne
3. L'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel
4. S'incliner devant le temple doré
5. Le dragon et le tigre se rejoignent
6. Tourner à gauche et regarder à droite
7. Tourner le ciel et la terre
8. L'océan secoue à gauche et à droite
9. Le phénix ouvre ses ailes
10. La grue blanche déploie ses ailes
11. Drainer Ren Mai et Du Mai
12. Drainer le triple réchauffeur
13. Le grand aigle déploie ses ailes
14. Gauche et droite en posture basse

Pratiques statiques :

1. Posture tai ji pour nourrir le dan tien
2. Posture liang yi pour nourrir le Yin
3. Posture des 4 directions pour nourrir le yang
4. Posture bagua pour augmenter la pression sanguine
5. La tortue aspire l'énergie yang
6. Le coq d'or sur une patte

Méthode d'automassage :

Les quatre dragons (Si long gong) :

1. Le Dragon endormi
 - a. Enracinement
 - b. Purification
 - c. Accumulation
 - d. Expansion
2. L'éveil des quatre Dragons
 - a. Éveil haut/bas
 - b. Éveil avant
 - c. Éveil gauche/droite
 - d. Éveil arrière
 - e. Condenser le Qi dans la sphère de rétention

3. Les marches du Dragon

a. Le Dragon en éveil

- i. Préparation
- ii. Faire circuler le Qi à trois reprises
- iii. Saluer l'aube
- iv. La paume perçante (aller)
- v. Le dragon s'étire
- vi. La paume perçante (retour)
- vii. Le dragon s'étire
- viii. Faire circuler le Qi
- ix. Collecter le Qi
- x. Fermeture

b. Le Dragon nageur

- i. Préparation
- ii. Faire circuler le Qi à trois reprises
- iii. Pousser la marée
- iv. Le dragon joue avec la perle (aller)
- v. Présenter les paumes au ciel
- vi. Le dragon fait demi-tour en nageant
- vii. Le dragon joue avec la perle (retour)
- viii. Présenter les paumes au ciel
- ix. Le dragon fait demi-tour en nageant
- x. Le dragon plonge
- xi. Faire couler le Qi
- xii. Collecter le Qi
- xiii. Fermeture

c. Le dragon en plein vol

- i. Préparation
- ii. Faire circuler le Qi à trois reprises
- iii. Le dragon volant ou le dragon vole en basse altitude
- iv. Le dragon tourne en vol
- v. Le dragon volant ou le dragon vole en basse altitude
- vi. Le dragon tourne en vol
- vii. Faire couler le Qi
- viii. Collecter le Qi
- ix. Fermeture

d. Le dragon ivre

- i. Préparation
- ii. Faire circuler le Qi à trois reprises
- iii. Le dragon se balance
- iv. La marche du dragon ivre
- v. Le dragon ondule son corps
- vi. Tai Yi debout
- vii. Demi-tour
- viii. La marche du dragon ivre
- ix. Le dragon ondule son corps
- x. Tai Yi debout
- xi. Demi-tour
- xii. Le dragon secoue son corps
- xiii. Faire couler le Qi
- xiv. Collecter le Qi
- xv. Fermeture

4. Les quatorze postures de la porte du dragon (Shi si shi long men pai)

- a. Ouverture
- b. Le dragon bleu étire ses griffes dans les trois directions
- c. Le dragon noir étire sa nuque (à gauche et à droite)
- d. Le dragon jaune enlace un enfant
- e. Le dragon bleu se tient sur une jambe
- f. Vriller le corps dans l'eau
- g. Le dragon noir enlace le Qi trois fois
- h. À travers les nuages et l'eau
- i. Laver le corps dans le courant
- j. Le dragon jaune dance dans les airs
- k. Le dragon bleu balaye des bras
- l. Le dragon bleu remue la queue
- m. Connecter le Ciel et la Terre
- n. Maintenir le Qi dans le Dan Tien

