

## LES VINGT MOUVEMENTS

L'union de la respiration et du mouvement nourrit le souffle intérieur. Il faut du temps et de la patience pour que le souffle intérieur circule librement dans le corps. Cet exercice de Qi-gong exposé ci-dessous développe l'énergie intérieure afin de la libérer de ses entraves. La majorité des maîtres de l'école Yàng connaissent cette méthode, l'appréciaient comme un trésor et ne l'enseignaient pas à la légère. Si quelqu'un considère cette pratique comme l'exercice des huit postures (Bâ-duàn jīn), et l'entraîne pour la respiration profonde, le bienfait est alors encore plus grand. Que nos amis de Tàì-jì ne le regardent pas indifféremment.

Dans les mouvements que nous exposons, il est nécessaire que la respiration soit naturelle. L'inspiration comme l'expiration s'effectuent doucement, légèrement, lentement, comme on tire un fil de soie. La rapidité, l'oppression ou l'inhibition doivent être évitées.

1. - Comme dans la position préparatoire de Tàì-jì, les pieds s'écartent parallèlement. La tête est droite, les yeux regardent vers l'avant horizontalement, la langue roulée contre le palais supérieur, les lèvres s'unissent. La respiration s'effectue par le nez. L'air du foyer moyen se distingue en deux couches : supérieure et inférieure. L'air supérieur est expulsé par le nez, l'air inférieur s'enfonce progressivement dans le champ de cinabre. Les épaules sont détendues et les coudes sont relâchés. La poitrine est retenue et le dos un peu courbé. Les creux des mains appuient vers le bas, les doigts étendus vers l'avant, sans utiliser la force brute. La région des coudes est légèrement courbée. Le corps se détend et l'esprit est éveillé jusqu'au sommet.

Cette formule contient un mouvement et une expiration.

**Pour les débutants, il convient de commencer d'abord par les mouvements. Quant à la respiration, à la montée et la descente de l'énergie, on peut leur laisser libre cours naturellement, car avant que l'énergie puisse circuler librement dans le corps, il faut du temps et de la pratique. Autrement des conséquences néfastes peuvent résulter d'un contrôle trop grand de la respiration réalisé par les débutants.**

II. - Les deux mains s'écartent et s'élèvent simultanément et horizontalement, à droite et à gauche jusqu'au niveau des épaules. Au cours de l'élévation des bras, l'air est inspiré par le nez tandis que le souffle intérieur (QI) est poussé vers le haut et adhère à la colonne vertébrale et principalement aux vertèbres dorsales. Lorsque l'élévation des bras parvient en haut horizontalement et qu'elle est sur le point de s'arrêter, l'inspiration se change en expiration et le souffle intérieur s'enfonce dans le champ de cinabre (retour au foyer ardent).

Cette formule contient un seul mouvement et deux changements dans la respiration.



III. - Progressivement les deux mains se rapprochent vers l'intérieur et s'embrassent devant la poitrine. L'air supérieur est inspiré par le nez. L'air inférieur embryonnaire adhère aux vertèbres dorsales. La main droite se place au-dessus de la main gauche ; les deux mains forment une croix oblique. Les paumes sont orientées vers le sol. La poitrine est légèrement retenue et le dos un peu courbé.

Les deux mains se renversent simultanément vers le bas, le creux des paumes vers l'intérieur et les doigts s'orientent vers le sol. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le champ de cinabre.

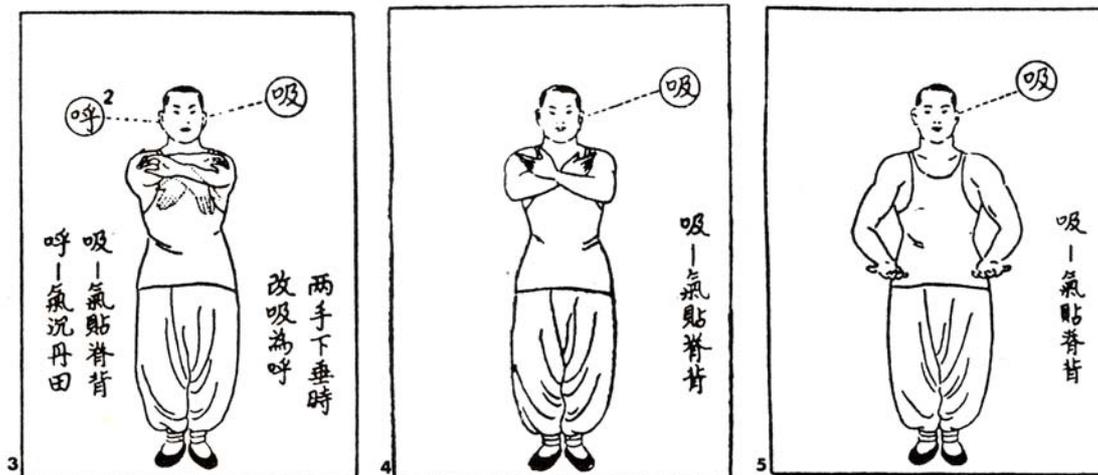
Cette formule contient deux mouvements et deux changements dans la respiration.

IV. - Les deux mains se redressent vers le haut et l'intérieur, la main droite à l'intérieur, la main gauche à l'extérieur. Les paumes s'orientent vers la poitrine ; le corps s'accroupit graduellement vers le bas en fléchissant doucement les genoux. L'air supérieur est inspiré, l'air inférieur adhère à la colonne dorsale.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.

V. - Simultanément les deux mains descendent jusqu'à côté des deux hanches. Les creux des paumes sont orientés vers le haut, les doigts étendus vers l'avant. Le corps s'élève progressivement et les genoux se redressent doucement. L'air supérieur continue à être inspiré et l'air inférieur continue à adhérer au dos.

Cette formule contient un mouvement et une continuation de l'inspiration.



VI. - Les deux mains s'étendent en même temps vers le haut et en avant jusqu'au niveau de la poitrine. Les creux des paumes sont orientés vers le ciel et les doigts vers l'avant.- Le corps s'accroupit progressivement et les deux genoux fléchissent doucement. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.

VII. - Simultanément les deux mains s'écartent horizontalement, à droite et à gauche. Les creux des paumes sont orientés vers le haut et les doigts sont étendus vers l'avant. Durant ce mouvement, l'inspiration s'effectue lentement et l'air inférieur adhère à la colonne vertébrale. Lorsque l'extension des bras et des mains arrive à son aboutissement l'inspiration se change en expiration et le corps s'élève progressivement. Les genoux se redressent et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient un mouvement et deux changements dans la respiration.

VIII. - Les deux mains s'élèvent doucement vers le haut et les bras plient vers l'intérieur. Les deux paumes se transforment alors en poings jusqu'à côté des oreilles. Les gueules du tigre (le creux des poings) s'orientent vers le haut. Les poings ne sont pas trop serrés et le mouvement des bras

n'est pas raide. Le corps est souple et à l'aise. La poitrine est légèrement retenue et le dos un peu courbé. Lentement et graduellement le corps se tapit et les genoux fléchissent. L'air supérieur est inspiré, l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.



IX. - Les deux poings tournent en même temps vers l'extérieur, les deux gueules du tigre sont face à face, les creux des poings s'orientent vers l'extérieur. L'air supérieur continue à être inspiré, l'air inférieur adhère à l'épine dorsale. L'inspiration de la huitième formule continue dans cette neuvième formule.

Cette formule contient un mouvement et une continuation de l'inspiration.

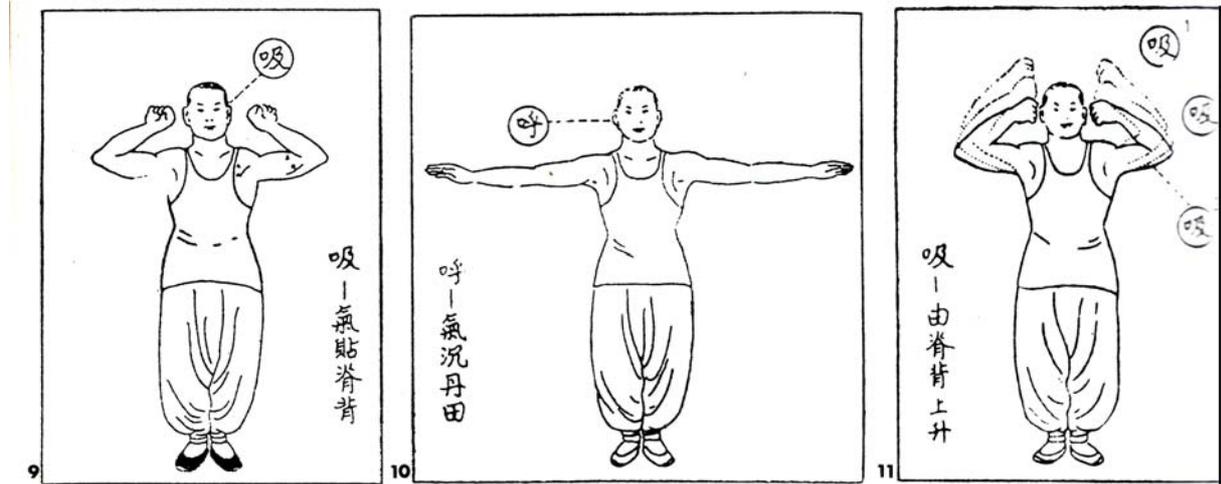
X. - Les poings se transforment en paumes, les deux bras s'écartent horizontalement à droite et à gauche ; les creux des paumes sont orientés vers le sol, les doigts étendus vers l'avant. Le corps s'élève lentement et les genoux se redressent doucement. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.

XI. - Les deux paumes se transforment en poings :

- Les bras plient ensemble vers l'intérieur et vers le haut, jusqu'à côté des oreilles. Les gueules du tigre sont orientées vers le haut, la poitrine est légèrement retenue et le dos un peu courbé. Le corps se tapit lentement et les genoux fléchissent progressivement, comme dans la huitième formule. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale ;
- les deux poings continuent à s'élever jusqu'aux tempes. Le corps s'élève lentement et les genoux se redressent progressivement. L'air supérieur continue à être inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale ;
- les deux poings continuent à s'élever jusqu'au sommet de la tête. L'air supérieur continue à être inspiré, l'air inférieur adhère toujours à l'épine dorsale.

Cette formule contient trois mouvements et un changement dans la respiration.



XII. - Les deux poings se transforment en paumes :

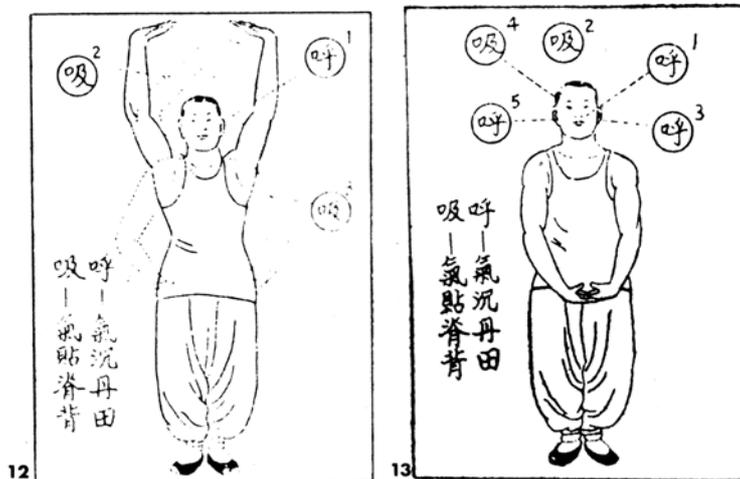
- les deux paumes se soulèvent simultanément vers le haut, les creux des paumes orientés vers le ciel. Les doigts sont face à face. Le corps s'élève encore et les genoux se redressent de nouveau de sorte que les talons quittent le sol. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn ;
- les deux mains se croisent et forment une croix oblique, la main droite au-dessus de la main gauche. Les creux des paumes s'orientent vers l'extérieur. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale ;
- les deux mains s'abaissent ensemble en même temps jusqu'au côté des hanches. Les creux des paumes sont orientés vers le haut, les doigts étendus vers l'avant. En même temps, le corps descend lentement et les talons retournent en contact avec le sol. L'air supérieur est encore inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

Cette formule contient trois mouvements et deux changements dans la respiration.

XIII. - La tête est droite et les deux paumes s'unissent vers l'intérieur et devant l'hypogastre. Les deux paumes se placent face à face. Le dos de la paume gauche colle au creux de la paume droite. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

- Les mains et les bras demeurent immobiles. La tête, en suivant la taille et les jambes, tourne vers la gauche et en arrière jusque-là où elle ne peut plus tourner. L'air supérieur est inspiré, l'air inférieur adhère à l'épine dorsale ;
- La tête, la taille et les jambes retournent à la position de départ. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn ;
- La tête, en suivant la taille et les jambes, tourne vers la droite, s'oriente et regarde vers l'arrière jusque-là où elle ne peut plus tourner. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur colle à l'épine dorsale.
- La tête retourne à la position de départ. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient cinq mouvements et cinq changements dans la respiration. Il est possible de tourner et de retourner plusieurs fois la tête, la taille et les jambes, à la condition qu'on s'arrête dans la position de départ.



XIV. - Les creux des paumes se renversent simultanément vers le sol et le dos des mains s'orientent vers le haut. Le corps se courbe et s'incline vers l'avant et le bas. Les paumes touchent le sol et les doigts se placent face à face. Les genoux restent droits sans aucun fléchissement. Lorsque les débutants ne parviennent pas à toucher le sol, ils ne doivent pas forcer. Avec la pratique, l'épine dorsale devient souple et les mains peuvent spontanément toucher le sol. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule peut être répétée deux ou trois fois pour obtenir la souplesse de la colonne vertébrale par la courbure et l'élévation.

XV. - Le corps se redresse debout et droit. Les deux avant-bras se croisent en formant une croix oblique. Les creux des paumes sont orientés vers l'intérieur, la main droite étant placée à l'extérieur. La poitrine est légèrement retenue et le dos un peu courbé. Le corps s'accroupit doucement et les genoux fléchissent progressivement. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

XVI. - La main gauche s'élève vers le haut, la paume orientée vers le ciel. En même temps, la main droite s'appuie vers le bas, la paume orientée vers le sol et les doigts étendus vers l'avant. Le corps se redresse peu à peu et les genoux se redressent doucement et verticalement. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

- Parties du haut et du bas, les deux mains se rejoignent en formant une croix oblique devant la poitrine, la main gauche étant placée à l'extérieur. La poitrine est un peu retenue et le dos est légèrement courbé. Le corps s'accroupit lentement et les genoux fléchissent doucement. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

Cette formule contient deux mouvements et deux changements dans la respiration.



XVII. - La main droite s'élève vers le haut, la paume orientée vers le ciel. En même temps, la main gauche s'appuie vers le bas, la paume orientée vers le sol. Le corps se redresse peu à peu. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

- Parties du haut et du bas, les deux mains se rejoignent en formant une croix oblique devant la poitrine, la main droite étant placée à l'extérieur, La poitrine est légèrement retenue et le dos un peu, courbé. Le corps s'accroupit lentement et les genoux fléchissent doucement. L'air supérieur est inspiré, l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

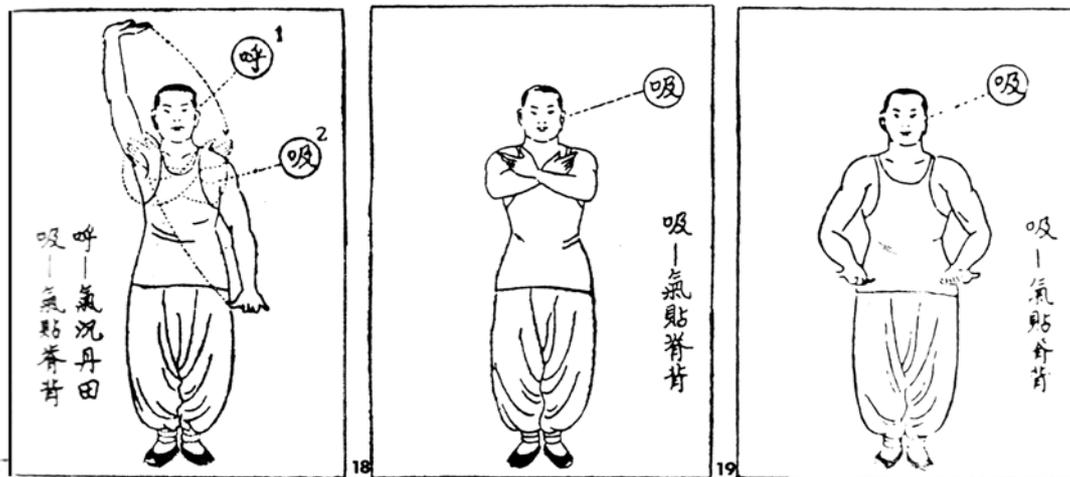
Cette formule contient deux mouvements et deux changements dans la respiration.

XVIII. - Les deux mains se renversent vers le bas, les creux des paumes vers l'intérieur, les doigts orientés vers le bas. Le corps s'élève et les genoux se redressent. L'air supérieur est expiré, l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.

XIX. - Les deux avant-bras se renversent de l'intérieur vers l'extérieur, de bas en haut ; l'avant-bras droit est placé à l'intérieur. Le corps se tapit et les genoux fléchissent. L'air supérieur est inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.



XX. - Les deux mains s'abaissent parallèlement jusqu'à côté des hanches. Les creux des paumes sont orientés vers le ciel et les doigts étendus devant. Le corps s'élève un peu et les genoux se redressent progressivement. L'air supérieur continue à être inspiré et l'air inférieur adhère à l'épine dorsale.

Cette formule contient un mouvement et une continuation de l'inspiration.

XXI. - Les mains s'écartent un peu à droite et à gauche, puis s'élèvent jusqu'au niveau des côtes. Puis elles se renversent et s'appuient vers le bas, les paumes orientées vers le sol. Le corps et les genoux continuent à se redresser et l'on retrouve la position de la première formule. L'air supérieur est expiré et l'air inférieur s'enfonce dans le Dàn-tiàn.

Cette formule contient un mouvement et un changement dans la respiration.

Lorsque la série s'achève, on demeure calme et immobile un certain temps pour que la circulation du sang et de l'énergie s'apaise.