

Les Secrets du Vieux Maître

LES "PONTS DE FER"

Cette méthode de renforcement est l'un des entraînements dits internes des moines de Shaolin.

(Shaolin Bakua Wuxing Gong)

Cette méthode de Qi Gong traditionnel des cinq éléments se fait selon l'élément dominant de chaque saison. Exercice à haut pouvoir thérapeutique. Les exercices s'enchaînent donc au rythme des saisons. Il faut en effet éviter d'en pratiquer un

isolément au risque de provoquer un déséquilibre dans la circulation des cinq éléments. La méthode de base consiste à débiter le série (et d'insister davantage) par l'exercice correspondant à l'élément qui gouverne la saison.

Nous entrons en ce moment dans l'automne, saison qui correspond aux poumons et donc au métal. Il faut veiller à ne pas enchaîner les exercices dans l'ordre de destruction des cinq éléments comme par exemple pratiquer la forme des reins après celle du cœur (eau et feu !). Ces exercices sont d'abord pratiqués assis, puis allongés sur trois appuis (tabourets, chaises...) et finalement, avec un ou deux appuis, ce qui peut éventuellement donner une base importante pour certains Qi Gong durs. Dans tous les cas vous aurez une amélioration importante de l'état général, puis d'un renforcement du corps.

Chaque exercice se répète par séries de cinq selon le niveau de chacun et l'élément dominant. Après un temps de repos, vous pouvez refaire d'autres séries de Cinq.

Le cycle d'engendrement serait donc le suivant si l'on commence à l'automne : la forme des poumons, des reins, du foie, du cœur, et de la rate/estomac.

Le métal des poumons sous l'action du feu nourrit l'eau des reins qui, absorbé par la terre, nourrit le bois du foie qui, tranché par le métal, nourrit le feu du cœur qui, éteint par l'eau, engendre la terre de la rate.

Métal

La forme pour les poumons

Elle se pratique de préférence pendant 72 jours après le début de l'automne.

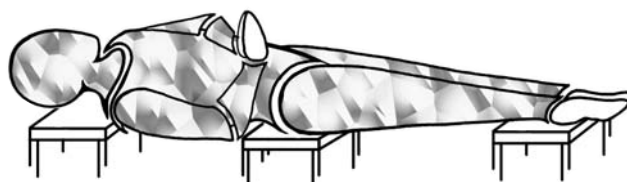
1) Position assise

Asseyez-vous sur une chaise, relâchez la poitrine, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules, les jambes pliées à 90°, les mains jointes appuyées sur le Dan Tian. Lentement rentrez votre ventre et gonflez vos poumons, puis bloquez votre respiration poumons pleins le plus longtemps possible, expirez alors en essayant de conduire le souffle dans le dos et de la faire redescendre dans les reins. Répétez cela cinq fois.



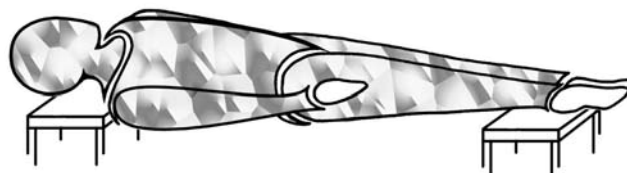
2) Position couchée

Faites le même travail que précédemment avec trois appuis.

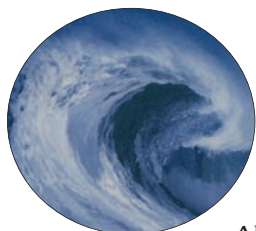


3) Position en pont de fer

Idem avec deux appuis.



Par Philippe RAFFORT, professeur de Tai Ji Quan style CHEN et spécialiste du Wushu



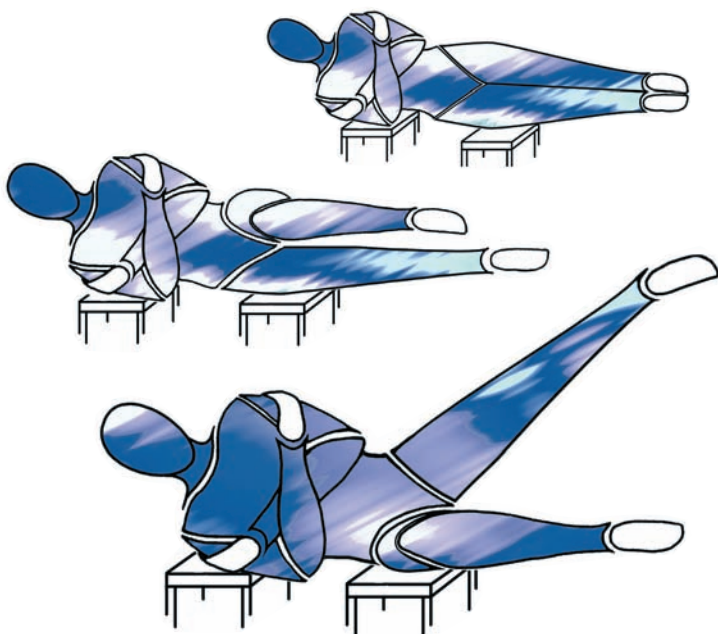
Eau

La forme des reins

Elle se pratique pendant 72 jours après le début de l'hiver.

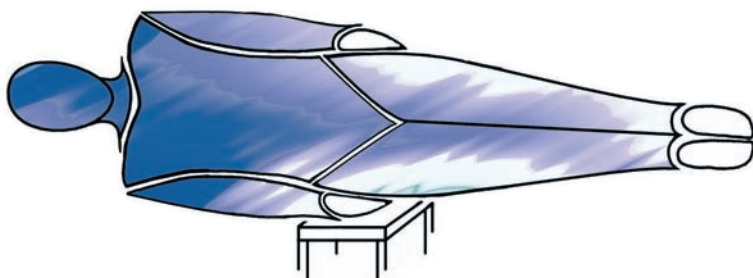
1) En position allongée sur le côté

Allongez-vous sur deux tabourets de manière à avoir peu d'efforts à fournir pour tenir en équilibre, puis croisez vos bras avec une certaine force, les pointes de pieds sont dans l'alignement des jambes. Le mouvement proprement dit consiste à plier une jambe à 90° puis de donner un coup de pied avec une certaine force, alternez ainsi les coups de pied cinq fois de suite. Pratiquez ensuite le corps allongé de l'autre côté.



2) En position de pont

Répétez le même exercice mais en équilibre sur un seul tabouret. Le haut et le bas du corps étant dans le vide, l'équilibre est donc plus difficile à trouver et à maintenir, l'exercice beaucoup plus intense.



Bois

La forme pour le foie

Cette forme doit être de préférence pratiquée au printemps, 72 jours après son début selon les régions.

« est possible de la pratiquer couché, assis et en forme de pont.

1) Pratique assise

Asseyez-vous les jambes croisées naturellement, les plantes de pied vers l'arrière, le corps droit, le point Hui Yin ("porte périnéenne de la Mort et de la Vie") légèrement remonté. Placez les mains jointes, doigts vers l'avant du corps, les poignets en contact avec le Dan Tian. Levez l'avant-bras droit sur le côté droit de la poitrine, en même temps le Qi du Dan Tian remonte également dans la poitrine, à la hauteur des épaules. Poussez avec force la main droite horizontalement sur le côté droit et accompagnez le mouvement en expirant avec la bouche.

Ensuite ramenez la main dans la position précédente et recommencez cinq fois.





Bois (suite)

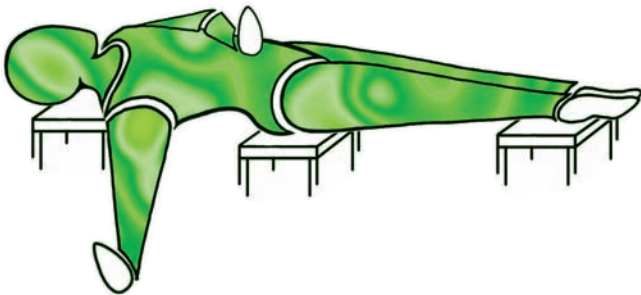
2) Pratique couchée sur trois supports

Allongez-vous sur les tabourets, les jambes jointes, talons en contact et orteils étirés vers l'avant formant une ligne avec la jambe. Prenez la position des mains comme dans la position assise et rentrez légèrement le point Hui Yin. Faites l'exercice de la même façon cinq fois au minimum.



3) Pratique en pont de fer

Prenez la même position mais cette fois, l'exercice est plus intense car le corps n'est tenu que par la nuque et les talons. Aussi, veillez bien à votre sécurité : prévoyez des coussins sous la nuque et au sol en cas de chute, faites bien attention que le support de la tête ne puisse pas reculer, par exemple en le plaçant contre le mur.



Feu

La forme pour le cœur

Cette forme est à pratiquer de préférence pendant 72 jours après le début de l'été. L'exercice est le même que celui du foie mis à part qu'il s'exécute en déplaçant la main gauche. En liant les deux exercices, vous pouvez en position de pont de fer sortir d'abord le droit et sortir ensuite le gauche, en maintenant le bras droit étiré : vous formez alors une croix.



Terre Yang et Yin

La forme pour l'estomac et la rate

Ces techniques sont à pratiquer 18 jours avant chaque début de saison.

1) Position assise

Prenez la position assise comme dans la forme du foie, puis respirez profondément en emplissant le Dan Tian au maximum et bloquez votre respiration. Expirez alors lentement en laissant le bas-ventre reprendre sa position au repos. Faites cela cinq fois de suite.

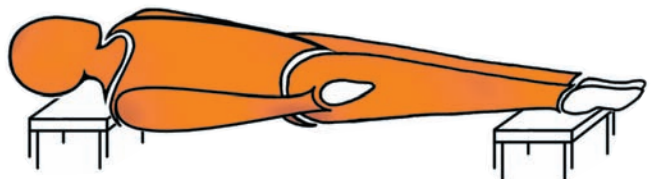


2) En position couchée ou en pont de fer

Les techniques sont différentes selon que vous travailliez sur l'estomac, la rate ou les intestins :

- Entraînement de l'estomac:

Pratiquez l'exercice respiratoire ci-dessus en appui sur trois ou deux tabourets, les bras le long du corps. Les reins suivent le mouvement du ventre dans le même sens, s'élevant et s'abaissant en même temps, cela cinq fois de suite.



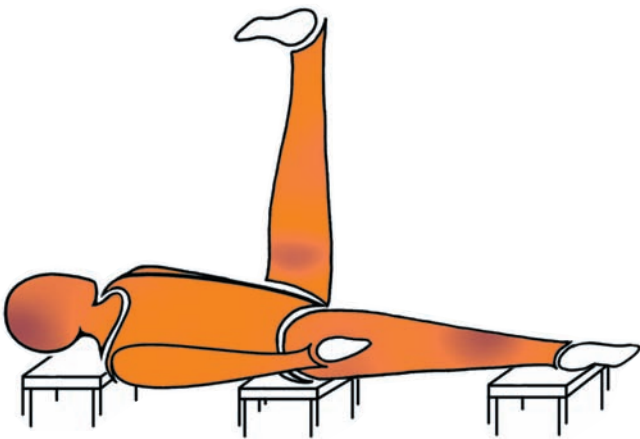
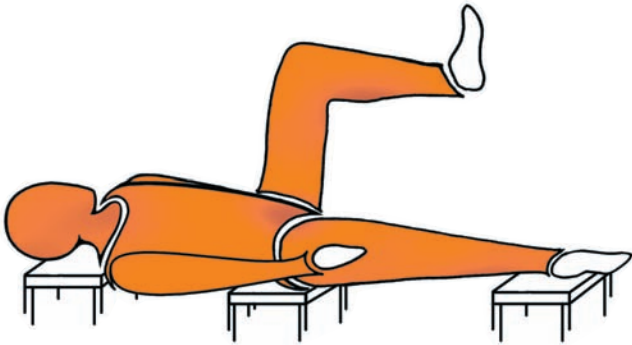
Posture de base à 2 tabourets servant à l'entraînement supérieur des exercices de Qi Gong de Shaolin qui vous sont présentés ici.



Terre (suite)

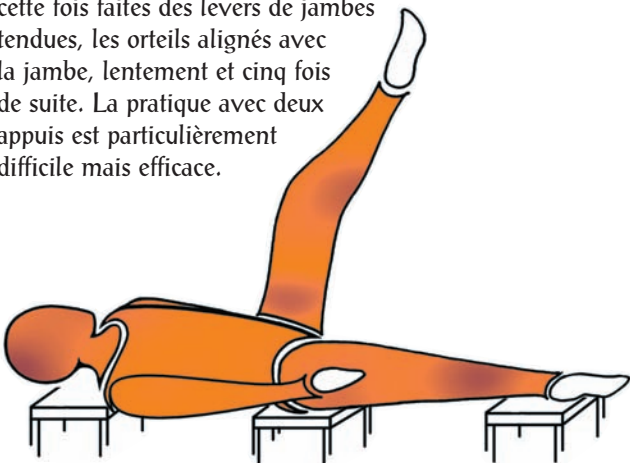
- Entraînement de la rate

Dans la même position que précédemment, sur trois puis deux appuis, les bras le long du corps, donnez alternativement des coups de talons vers le haut, assez lentement et par séries de cinq.



- Entraînement des intestins

Même position que ci-dessus, cette fois faites des levers de jambes tendues, les orteils alignés avec la jambe, lentement et cinq fois de suite. La pratique avec deux appuis est particulièrement difficile mais efficace.



YI QUAN

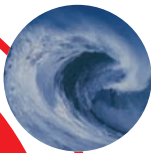
Art interne qui vise au développement de son potentiel à travers la pratique des postures, des gestes lents et de la force explosive issue du travail des principes fondamentaux.

Venez pratiquer cet art de santé et martial avec Jean Luc & Véronique LESUEUR, disciples de Maître LI JIAN YU (autorisation d'enseignement)



Maître LI JIAN YU (disciple très proche du fondateur du Yi Quan (WANG XIAN ZHAI))

Cours sur région parisienne et le 28
Jean Luc & Véronique Lesueur
25, rue des Cailles - 28260 La Chaussée d'Ivry
Tél/fax : 02 37 64 57 66



N'oubliez pas de respecter le cycle naturel des saisons ! Ressentir le Tao n'est pas un acte mécanique induit par la répétition d'une quantité d'exercices physiques, il demande aussi une intelligence qui rend la pratique subtile et vivante. Apprenez à évaluer au fil des séances la dose d'entraînement qui vous correspond : Cela peut être 15 minutes un jour et une heure le lendemain. Privilégiez la qualité de l'entraînement à la quantité. Pour cela, écoutez davantage votre ressenti, votre maître intérieur... P.R.

