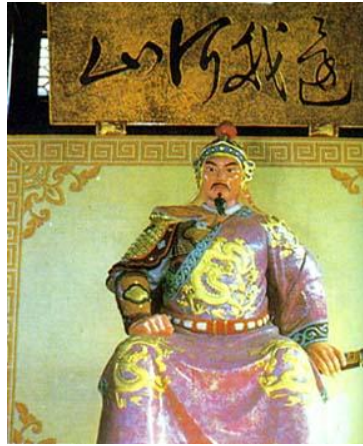




Le CHI-QONG HUIT PIECES DE BROCARD

DU GENERAL HU FEI (XII^{es}) :

Liste des prises

CHI QONG YANG :

Position repos (P.R) :

propice au centrage sur soi et au détachement, méditation.

1. **Prendre la lune dans ses bras :** *en position assise, respirer calmement 1mn avec les bras en rond. A gauche, à droite.*

Position repos (P.R)

2. **Pousser le ciel avec les 2 bras :** *Monter sur la pointe des pieds en poussant les Bras vers la haut, plier le tronc gauche droite, descendre l'air dans le tan tien ;*
P.R
3. **Remplir l'énergie du centre de rencontre :** *monter les mains, poser sur la fontanelle, descendre dans le tan tien*
P.R
4. **Descendre l'Air dans le Tan Tien :** *en position cavalier, descendre l'air dans le tant tien, remonter et pousser le souffle à l'extérieur*
P.R
5. **Le pêcheur rame :** *position fléchie/assise en fermant (remplir) ; en ouvrant (vider)*

P.R

6. **Tourner la tête « Pour enlever les 5 fatigues et les 5 blessures »** : les mains sur les reins, tourner la tête en respirant chaque mouvement

- les 5 fatigues = cœur, poumons, foie, rate, rein.
- Les 5 blessures = angoisse, chagrin, colère, amertume, lassitude.

P.R

7. **Tendre l'arc pour tirer sur le tigre** : x 15.

P.R

8. **Tourner la tête et la queue pour enlever le feu du cœur** : x15 ; en position cavalier, enrouler le bas du dos, tourner et vriller le corps, la tête vers le ciel en fin de mouvement

P.R

9. **Sortir le poing et regarder avec volonté pour augmenter la puissance** : x15 . En position cavalier, ouvrir le bras le poing fermé, ramener ;gauche, droite.

P.R

10. **Si tu veux soigner l'estomac et la rate** : X15 ; ou tourner la tête et regarder la lune.

P.R

11. **La tortue d'or** : x15 : ramener les coudes avec les poings serrés en position tortue.remonter, recommencer.

P.R

12. **LAQ** « pour enlever toutes les maladies » X 15 ; se balancer d'arrière en avant, mains jointes, sur la pointe des pieds.

P.R

13. **Final** : massage sens contraire des aiguilles d'une montre (sens énergétique), puis frapper avec les poings ; nouveau massage.

POSITION REPOS



Le général Yue Fei au tir à l'Arc.

*La Mère de
Yue Fei calligraphiant dans son dos la maxime
qu'il appliquera toute sa vie : « fidèle à la patrie
plus que la mort » ; peinture du mausolée de Yue
Fei, Hangzhou.*



CHI-QONG HUIT PIECES DE BROCARD DU GENERAL HU FEI (XII^{ème})

2^{ème} partie

CHI QONG YIN

Position repos :

position de méditation propice à « faire le vide » et se régénérer.

1. **Prendre l'assiette d'or :** *assis en tailleur, rond de bras statique, 1 mn.*

P.R

2. **Ouvre les bras comme le chiffre 1 :** 1 mn

P.R

3. **Claquer les dents + Prendre la montagne la plus haute de Chine :** x 15

Après avoir claqué les dents 30 fois, boucher les oreilles avec les paumes, fermer et ouvrir les coudes.

P.R

4. **Frapper le tambour céleste, ou « les oreilles de jade » :** x 15 ; *boucher les oreilles avec les paumes : frapper en pichenettes derrière la nuque, puis boucher l'oreille avec le pouce et relâcher (x30 ; soigne intestin grêle et triple réchauffeur)*

P.R

5. **Avaler 3 fois la salive et tourner la tête x 15 :**

Salive = guérit le méridien du rein ; tourner la tête = travail sur vessie et vésicule biliaire

P.R

6. Chi-Qong des yeux :

- *Masser les points sinus entre le pouce et l'index de haut en bas, x15 droite et gauche*
 - *Puis avec les pouces, en tournant vers l'intérieur, x 15*
 - *Masser le coin de l'œil avec les index, tourner vers l'intérieur, x15*
 - *Masser sous les yeux en tournant vers l'intérieur avec les index, x 15*
 - *Les pouces sur les tempes, masser les sinus en haut et en bas, x 15*
- *Souplesse musculaire des yeux , vivacité :*
 - *Tourner les yeux à droite à gauche, x 15*
 - *En haut en bas, x 15.*

P.R

- 7. La sèche nage :** *ramener les mains en pression interne dans la paume x 15, puis expulser x 15 : mains devant, sur côté, en haut.*

P.R

- 8. La grue blanche déploie ses ailes :** *ramener les bras paumes vers le ciel en pointe vers le tan tien x 15, puis paumes vers le sol x 15*

P.R

- 9. Assis par terre pour porter le ciel :** *1 mn, bras en couronne au dessus de la tête.*

P.R

- 10. Les 2 mains tournent les 2 roues :** *jambes allongées, tourner vers soi x 15, puis dans l'autre sens.*

P.R

- 11. Pousser, appuyer et attraper les pieds : x 15**

P.R

- 12. Masser les portes de l'essence :** *3 séries de 15, après avoir frotté les paumes, chauffer les reins.*

P.R

Les 3 Respirations :

langue collée au palais, yeux mi-clos, respirer en profondeur bouche fermée à son rythme :

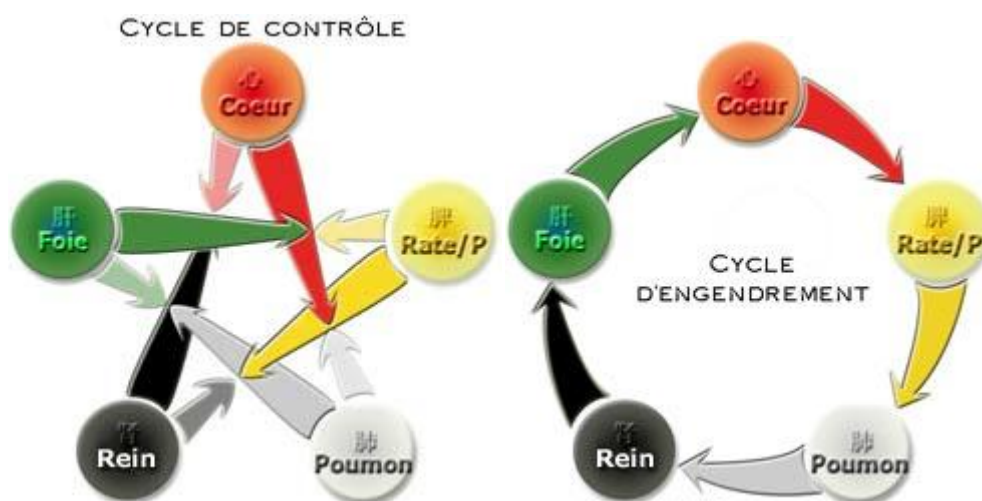
a/ respiration du Ciel : 2 mn

b/ respiration
mn

c/ respiration
du bouton de

de l'Homme : 2

de la terre (ou
lotus) : 2 mn



POUR EN SAVOIR PLUS :

TAÏ-CHI -CHI-QONG EN ENTREPRISE , Cours Marie-Odile CHAU

Sur le lien : www.chine-informations.com, taper Yue Fei et vous trouverez une rétrospective de la vie de ce grand Général d'où nous tenons son Chi-Qong ;
