

**DOCUMENT TECHNIQUE :**

***Les 8 MERVEILLES***  
**QI GONG Bouddhiste (assis au sol)**

*Echauffement préparatoire :*  
*Auto - massages QI GONG (assis au sol)*

*Les 8 Paumes de PAKUA (assis au sol)*



**Attention :**

*Ces documents pédagogiques n'ont qu'une vocation de rappel et d'aide mémoire, ils ne sont en aucun cas des documents d'approfondissement de ces techniques, car volontairement incomplets. Ces techniques de méditation en mouvements ne sont pas sans effet sur le corps et l'esprit, ils peuvent être positifs ou négatifs, selon l'utilisation que vous en ferez. Aussi, ne travaillez pas de manière intensive sans le contrôle d'un expert, mais plutôt en dilettante et pour le plaisir. Faites cela en attendant de nouveaux moments de pratique en contact direct avec un expert, (Taiji, Qi-gong, Sophrologie, zazen, Pakua ou autre) capable de vous donner des compléments d'informations utiles pour vous et par là même pour enrichir ces techniques.*

*Dan l'attente de vous retrouver avec grand plaisir pour une reprise de ces séries.*

***Bonne pratique à tous***

***L'animateur du stage***

***Thierry Alibert.***

## ***Auto- massages QI GONG (assis au sol)***

### **1. Ondulation de la colonne vertébrale vertèbre par vertèbre**

Mains sur les cuisses, on ondule la colonne en commençant vers l'avant par la tête.

→ *Stimule la circulation dans les 3 foyers et les méridiens rein / vessie.*

### **2. Etirement du corps à l'avant , mains posées derrière la nuque**

En gardant les mains posées derrière la nuque, pencher le corps à l'avant.

→ *Etirement des méridiens rein / vessie*

### **3. Dessiner un arc de cercle avec les bras et tourner le buste pour accompagner les bras**

Les bras sont à hauteur de la poitrine et tournent en dessinant un arc de cercle vers la gauche jusqu'à ce que la main droite se pose sur le genou gauche et la main gauche se pose sur la colonne vertébrale à hauteur des reins (point Mignen). Le buste a tourné à gauche et la main droite repousse légèrement le genou gauche pour augmenter (sans forcer) la rotation du buste vers la gauche. Le regard est dirigé vers l'arrière. Idem de l'autre côté.

→ *Stimule la rate, l'estomac et le pancréas, le foie et les reins*

### **4. Séparer la terre et le ciel en tournant le corps de chaque côté**

Croiser les mains face à la poitrine (main droite à l'extérieur) puis monter le bras droit et retourner la paume droite au ciel et descendre la main gauche face à la terre. Le buste tourne à gauche. Repasser par le centre en croisant les mains (main gauche à l'extérieur) en fléchissant un peu vers l'avant pour masser les organes internes (rate / pancréas). Idem autre côté.

→ *Stimule l'estomac, la rate et le pancréas*

### **5. Ouverture / fermeture de la poitrine avec les bras**

Les bras sont pliés devant la poitrine, paumes vers le sol. Les doigts des 2 mains se font face. On ouvre les bras à l'inspire (bras à 180°) puis on replie les bras devant la poitrine à l'expire.

→ *Stimule le cœur et les poumons.*

## *Les 8 Paumes de PAKUA (assis au sol)*

### **1. Les paumes du ciel**

Bras et mains à l'avant, poignets légèrement cassés, coudes tombant, paumes dirigées vers le ciel - Le regard est dirigé vers le ciel (regard ouvert, contemplatif)

### **2. Les paumes de la terre**

Retourner les paumes face au sol - Regard vers la terre.

### ***"Caresser le sable" 3 fois***

### **3. Les paumes du feu**

Remonter les mains, paumes à l'avant, "comme pour se réchauffer auprès d'un feu" - Le regard s'ouvre à l'avant, s'illumine.

### **4. Les paumes du tonnerre**

Les paumes se retournent, face à la poitrine, bras en arc de cercle. Chaque doigt est connecté avec le doigt correspondant de l'autre main. Le regard se focalise sur l'espace entre les 2 mains, sur le vide laissé entre les doigts.

### **5. Les paumes du vent**

Les bras se placent de chaque côté du corps, paumes dirigées vers l'avant, les doigts de chaque mains se resserrent légèrement et pointent vers les côtés. Le regard est périphérique pour visualiser les deux mains.

### **6. Les paumes de l'eau**

Les mains forment des coupelles "comme pour recueillir l'eau", doigts resserrés, et se placent au niveau du bas ventre (les mains touchent le ventre). Le regard est bas, intériorisé dans la région du Dan Tien inférieur.

### **7. Les paumes de la montagne**

Les mains remontent au niveau de la poitrine pour former un dôme avec les doigts (sans se toucher) en forme de montagne. Regard entre les paumes.

### **8. Les paumes des nuages**

Les mains montent, se rejoignent par le dos des petits doigts en spiralant les avant-bras qui se rejoignent aussi. Les paumes sont face à l'extérieur. Les majeurs et les annulaires se touchent aussi par le dos des doigts. Regard vers le ciel (le regard traverse les nuages).

***Retour aux paumes du ciel***

Idem paume .1 mais les bras sont plus ouverts sur les côtés.

***Retour aux paumes de la terre***

Idem paume .2 mais les bras sont plus ouverts sur les côtés.

***Retour aux paumes sur le Dan Tien***

## *Les 8 MERVEILLES*

### **QI GONG Bouddhiste (assis au sol)**

#### **1. La clé de la respiration abdominale**

- "Remplir les manches"
- On rapproche les mains, paume face paume, les paumes se touchent
- On stimule le 3<sup>ème</sup> œil, (glande pinéale) avec les poussettes
- On ramène paume à paume toujours en contact, puis séparation physique des paumes (quelques centimètres)
- A l'expire, on lâche les bras au sol, index et pouces "reliés"
- On ramène les mains aux genoux (position initiale)

#### **2. La clé de la respiration costale**

- "Remplir les manches"
- On place les mains au niveau des basses côtes
- Respiration costale
- A l'expire, on lâche les bras au sol, index et pouces "reliés"
- On ramène les mains aux genoux (position initiale)

#### **3. La clé de la respiration thoracique**

- "Remplir les manches"
- On place les mains près de chaque aine
- On tend les bras (attention aux épaules, pas de tension)
- Respiration thoracique haute
- A l'expire, on lâche les bras au sol, index et pouces "reliés"
- On ramène les mains aux genoux (position initiale)

#### **4. Le travail sur le regard périphérique**

- Remplir les manches"
- On rapproche les mains, paume face paume, les paumes se touchent, regard focalisé sur la pointe des index
- On sépare les mains pour les amener de chaque côté du corps, sans perdre de vue chaque index (regard périphérique), les paumes poussent vers l'extérieur.
- On lâche les poignets en flexion
- On ramène les mains devant la poitrine (en spirale), contact des petits doigts, puis de chaque doigts par les pulpes, les paumes se touchent et se font face à face
- On ramène les mains aux genoux (position initiale)

#### **5. Rentrer le poignard au fourreau**

- Remplir les manches"
- On referme les poings devant la poitrine
- On ramène les poings fermés au ventre
- On soulève le bras droit face à la poitrine en mouvement circulaire, l'œil du poing se dirige vers le poing gauche qui est resté à côté de la taille.
- On rentre le poignard au fourreau à gauche en tournant le buste à gauche

- On effectue une torsion des bras partant des omoplates et qui se traduit dans les avant bras et les mains (on "essore" avec les mains)
- On remonte le bras gauche face à la poitrine en ramenant le buste, main droite au ventre, poing vers le haut
- Idem à droite
- Faire de chaque côté 3 fois
- A la fin, la main droite remonte à l'avant, niveau poitrine, puis redescend se placer au ventre comme au début
- On ramène les mains aux genoux en ouvrant les poings (position initiale)

#### **6. Vider la gourde**

- Remplir les manches"
- On referme les poings devant la poitrine
- On ramène les poings fermés au ventre
- On étire les poings à l'avant, poings dirigés vers l'extérieur, les avant-bras se touchent
- On ramène les poings au ventre en décrivant un arc de cercle
- On lève la main droite "pour boire la gourde", la tête suit
- On ouvre le bras droit (coude vers l'extérieur), la tête revient en position initiale
- On ramène par les côtés le bras droit
- Idem côté gauche
- Idem les deux bras ensemble
- On étire les poings à l'avant, poings dirigés vers l'extérieur, les avant-bras se touchent
- On ramène les mains aux genoux en ouvrant les poings (position initiale)

#### **7. Tomber sur l'avant et sur les côtés**

- Remplir les manches"
- On place les mains près de chaque aine
- Eriger la colonne vertébrale et laisser tomber le corps à gauche
- Idem à droite
- Idem au centre mais les bras accompagne le corps à l'avant
- On laisse tomber la tête à gauche
- Idem à droite
- Idem au centre
- On revient buste droit, travail des yeux à gauche, puis à droite (1/2 cercle haut-bas puis 1/2 cercle bas-haut) sans bouger la tête
- On ramène les mains aux genoux

#### **8. Frapper du poing vers le ciel**

- Remplir les manches"
- On referme les poings devant la poitrine
- On ramène les poings fermés au ventre en expirant tout l'air des poumons
- On lève rapidement le poing gauche
- On inspire puis on expire en redescendant le poing par l'avant
- Idem à droite mais en haut après l'inspire, on garde l'air dans les poumons en redescendant le bras
- On lève rapidement les deux bras, on expire, on inspire à nouveau en descendant les bras jusqu'à mi-hauteur et on expire à mi descente jusqu'à ramener les poings au ventre
- On ramène les mains aux genoux en ouvrant les poings (position initiale)