

Les 7 Qi Gong du Professeur LEUNG KOK YUEN
(Transmis par Jean PELISSIER)

Structure d'une séance :

Le réveil du printemps

S'installer dans la position de base

Ouverture et fermeture

Enchaînement des 7 Qi Gong (de 3 à 7 fois ou plus pour chaque)

Ouverture et fermeture

Ouverture et fermeture

Ouverture et fermeture (montée, descente)

Ouverture et fermeture des mains (latéralement)

Qi Gong 1 : Hommage aux étoiles (2 mouvements)

Lever et abaisser (jambes fléchies en baissant, bras tendus, poignets cassés)

Etendre et fléchir le tronc (jambes tendus en abaissant)

Qi Gong 2 : Qi Gong des 100 merveilles (2 mouvements)

Avancer (mains au Dan TIAN)

Reculer (dos des poings sur 23 V)

Qi Gong 3 : Qi Gong du dragon rouge (2 mouvements)

La nuque reste raide (avance jambe gauche, bras droit devant, bras gauche arrière)

La nuque tourne (avance jambe droite, bras gauche devant, bras gauche arrière, tête à droite)

Qi Gong 4 : Qi Gong de la paix intérieure (1 mouvement)

Appui pied droit, cuisse gauche // sol, bras droit allongé droite, main gauche posée jonction épaule poitrine. Idem de l'autre côté alternativement.

Qi Gong 5 : Qi Gong du cavalier (1 mouvement)

Cavalier bien fléchi, poings au 23V. Pivot du tronc sur l'inspire, en 2 fois de chaque côté, 7 fois.

Qi Gong 6 : Massage des 3 trésors (4 temps)

1° temps : cantus interne, sourcils, tempes descend joues. 2° temps : remontée au-delà cantus, et descente ailes nez, joues. 3° temps : montée et descente sur les tempes. 4° temps : montée tempes, descente par la nuque.

ℓ

Qi Gong 7 : Qi Gong du guerrier (deux mouvements)

Les poings serrés. Coudes en arrières, poings dirigés vers haut. Coup de pied en avant, droit puis gauche alternativement.

Marche avec balancier. Avance pieds gauche appui talon, tronc et bras tournent à gauche, pis idem à droite, et alternativement.

Ouverture et fermeture

Ouverture et fermeture (montée, descente)

Ouverture et fermeture des mains (latéralement)