

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**



Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

La grue spontanée en 32 mouvements

Par bruno rogissart - © iteqg 29/01/2024

Posture initiale pieds joints,

1. Ouvrir les bras vers l'arrière et le bas. Les paumes orientées vers l'avant, les doigts sont joints et étendus, les pouces sont ouverts, en extension.
2. Effectuer un pas en avant pied gauche. Ramener immédiatement le pied droit en posture du ½ pas. Le poids du corps est donc sur la jambe arrière. Les 2 bras descendent vers le bas les mains face à face en fléchissant légèrement les jambes, en penchant au minimum le buste. Puis les deux bras montent, le dos des mains se connecte (les ailes de la grue vers le haut). Les jambes remontent. Battre 3 fois les ailes.
3. Tourner la tête à droite. Faire un pas à droite dans la flexion, ramener la jambe gauche croisée derrière bras vers le bas, puis ouvrir les bras en montant sur les jambes. Descendre les bras et fléchir les jambes – Battre 3 fois les ailes.
4. En tournant la tête et le regard à gauche, faire un pas à gauche dans la flexion, ramener la jambe droite croisée derrière, même mouvement des bras et des jambes - Battre 3 fois les ailes.
5. Tourner la tête à droite. Faire un pas à droite dans la flexion, ramener la jambe gauche croisée derrière bras vers le bas, puis ouvrir les bras en montant sur les jambes. Descendre les bras et fléchir les jambes – Battre 3 fois les ailes.

A noter 3,4,5 c'est sur le dernier mouvement de descente des ailes que la tête change de direction (elle anticipe sur la direction suivante)

6. tourner en « pas croisé » à 360°, talon gauche et pointe droite, puis talon droit et pointe gauche, en gardant le regard sur l'horizon au fur et à mesure de l'enroulement spiralé, la tête reste sortie. Simultanément ouvrir DAI MAI avec les doigts et laisser les bras s'étendre vers l'arrière en pronation.

7. Tourner le buste à gauche, à droite puis à gauche en gardant les bras étendus vers l'arrière, les paumes vers le haut. Doigts joints et étendus, pouces ouverts, en extension, en faisant un léger mouvement des jambes de haut en bas.

8. En se déplaçant vers la droite, enrouler la spirale des bras pour ouvrant Dai mai de l'arrière vers l'avant et présenter les mains « en plateau », les bras étendus en posture de fente avant jambe droite.

9. En bondissant d'une manière souple, faire un pas en fente avant jambe gauche et placer le dessus du pied gauche dans le creux poplité droit, jambe tendue. Les bras s'étirent alors vers l'arrière.

10. Effectuer un pas en avant avec la jambe droite, puis enrouler directement 3 fois les bras vers l'avant. Ceux-ci tournent comme les ailes d'un moulin vers l'avant, et exécutent de larges mouvements circulaires vers le bas, vers l'arrière, le haut, l'avant.

Effectuer un léger transfert sur vos jambes et contrebalancer le mouvement des bras vers l'arrière par le buste vers l'avant (stimule la zone de shanzhong 17VC)

11. Effectuer un demi-tour à gauche de 180° en pivotant sur les talons en posture fente avant gauche, simultanément et partir du bas lever le bras gauche devant vous et le bras droit derrière vous les doigts en forme de griffes.

Se dresser sur la jambe gauche et lever la jambe droite, pointe du pied vers le bas.

Changer spontanément la position des bras en levant le droit et en abaissant le gauche.

Les doigts restent bien en forme de griffes le regard est porté sur le dos de la main droite.

12. Effectuer 3 pas rapides, souples et bondissants vers l'avant en coordonnant le mouvement des bras avec celui des jambes, à droite, à gauche, à droite, comme pour avancer plus vite. Les doigts sont toujours en forme de griffes.

13. Effectuer 5 petits mouvements de moulinet vers l'avant très rapides en commençant par la main droite, 1,2,3,4,5 en gardant bien la position fente avant droite.

14. Faire demi-tour en pivotant à 180° sur le talon en fente avant gauche

Simultanément séparer les mains qui s'éloignent l'une de l'autre pour déchirer vers le bas et l'extérieur les doigts en forme de griffes.

15. Effectuer un pas croisé sur votre droite, en plaçant la jambe droite devant. Les deux bras se ferment, main droite sous la main gauche, poignets croisés les doigts en forme de griffes.

16. Se dresser sur la jambe droite en levant le genou gauche pointe du pied vers le sol. Les deux bras s'étirent spontanément vers le haut en forme de V les mains en forme de griffes.

A partir de la position 16, répéter intégralement les séquences 1 à 16 de manière identique.

Clôture de la forme « la grue devient un aigle »

En effectuer un petit saut très souple pour passer dans la posture de l'aigle sur la jambe gauche, le talon droit et posé au-dessus du genou gauche les bras enroulés en pronation le regard porté sur la droite

Fin : salut final