

## La Paume de Bouddha

### Mouvements répétitifs : entre 12 et 20 mouvements, selon D'après D. Braibant

#### Paume N° 1 : moulinets

Jambe avant légèrement fléchie, main posée sur la cuisse, jambe arrière tendu. Doigts tendus, moulinets (comme pour lancer du Qi) dans un sens. Puis changer de jambe. Même opération en faisant les moulinets dans l'autre sens.

#### Paume N° 2 : moulinets croisés

Pieds écartés largeur d'épaule. Faire des moulinets croisés vers l'avant, bras tendus, avec flexions jambes d'accompagnement. Puis idem dans l'autre sens.

#### Paume N° 3 : le Qi percute le sol

Inspirer en tirant les paumes vers le ciel, tranchant des mains sur la poitrine. Expirer lentement en envoyant le Qi par le bout des doigts tendus, avec un léger à coup à hauteur du Dan Tian, en fléchissant un peu les jambes et contractant les abdominaux.

#### Paume N° 4 : Le Qi monte et descent

Pieds écartés largeur d'épaule, Paume Terre, poignets cassés, doigts face à face à hauteur du Dan tian. Inspirer en montant jusqu'au Dan Tian supérieur, puis expirer en redescendant, avec un léger à coup à hauteur du Dan Tian. Sentir montée et descente du Qi.

#### Paume N° 5 : prendre et le Qi et l'envoyer vers le sol

Pieds écartés largeur d'épaule, monter les bras paumes ciel (mains encuillère) en cambrant à la fin, les paumes passant au-dessus et en arrière de la tête, le regard suit (on remplit les mains de Qi). Puis redescendre paumes Terre (le Qi passe par la tête et le corps), avec un coup sec en fin de course pour lancer le Qi vers le sol, en flechissant.

#### Paume N° 6 : les paumes communiquent

Pieds écartés largeur d'épaule, inspirer en montant les bras sur le côté, paumes face à face. Puis redescendre au niveau du Dan Tian en expirant. A partir de là, rapprocher et éloigner les paumes à un rythme légèrement rapide, comme si les paumes étaient retenues par un élastique, inspire et expire.

#### Paume N° 7 : les paumes communiquent - suite

Idem mais les paumes l'une au-dessus de l'autre dans l'axe du corps (comme si on tient un ballon de plage). Puis pivoter sur le côté, même travail. Retour au centre, inverser les paumes, même travail, puis pivoter de l'autre côté. Et ainsi de suite.

#### Paume N° 8 : pousser le Qi

Jambe avant légèrement fléchie, une main, dos au contact des reins. A hauteur, poitrine, doigts tendus paume ciel, inspirer en tirant le coude vers l'arrière, main au niveau du pectoral, expirer poignet cassé en dépliant le bras vers l'avant (pousser le Qi), côté jambe tendue. Idem de l'autre côté en inversant jambes.

#### Paume N° 9 : pousser le Qi sur les côtés

Idem, mais latéral. On pousse le Qi côté jambe tendue. Faire une série d'un côté, et une série de l'autre côté.

## La Paume de Bouddha

### **Paume N° 10 : pousser le Qi avec vigueur**

Idem exercice 8 mais en poussant le Qi d'un coup sec et en retournant paume vers le sol, main en crochet vers l'extérieur : le Qi sort en un jet rapide et puissant par le bout des doigts. Puis de l'autre coté

### **Paume N° 11 : pousser le Qi avec vigueur vers le sol**

Idem exercice 10, mais en poussant le Qi d'un coup sec vers le sol (on percute), poignet cassé paume Terre. Expiration puissante et rapide. Idem de l'autre coté

### **Paume N° 12 : envoyer le Qi**

Bras tendus vers l'avant (hauteur poitrine), poignets collés. Fléchir les paumes puis les biceps vers la poitrine, en flechissant. Puis les déplier d'un coup sec en expirant, pour envoyer le Qi par les 2 paumes en extension, en redressant les jambes, dans un sursaut.

Pour commander le DVD de démonstration :

<https://youtu.be/J9TS4pDsNgY>