



Etirement des méridiens

Méridien du Poumon

Pieds parallèles ouverts de la largeur des épaules, ouvrir le méridien Ceinture (Dai Mai) et placer les bras à la hauteur des épaules, paumes au sol.

→ Inspiration : ouvrir les bras par les côtés vers le haut à 120° et tirer pouces, poignets, coudes et épaules vers l'arrière (ce qui revient à faire une spirale ouverte externe vers l'arrière avec les avant-bras, la poitrine s'ouvre)

→ Expiration : ramener les mains par les côtés devant la poitrine paume face à soi et se pencher légèrement en avant pour arrondir/sortir le haut du dos au niveau de la 3^e dorsale. On relâche le méridien.

Minimum 3 fois. Refermer sur le Dan Tian

L'effet thérapeutique

Toux, bronchite, essoufflements, asthme, allergies respiratoire...

Agit sur la sphère ORL : perte de l'odorat, voix faible, otite, rhinite, sinusites...

Pathologie de la peau, rides, chutes de cheveux... Agit sur l'immunité...

Agit sur le psychisme : stimule l'optimisme, combat le pessimisme, la nostalgie, le défaitisme.

En résumé régularise les problèmes respiratoires, les pathologies de la peau, stimule l'odorat et l'optimise.

Méridien du Gros Intestin

Pieds parallèles ouverts de la largeur des épaules.

Former une pince avec le pouce et l'index rassembler les autres doigts pour former un bec d'oiseau (simple fouet).

Ouvrir le méridien ceinture (Dai Mai), monter les bras latéralement, mains à hauteur des épaules, coudes fléchis, poignets cassés, bec d'oiseau à la terre. Poser le menton sur la poitrine.

→ Inspiration : rouler la tête sur la droite, l'oreille au-dessus de l'épaule

Dans le même temps, tout en gardant le coude fléchi pousser latéralement avec le dos du poignet (poser la conscience à l'intérieur du poignet). L'index lui, pousse vers la Terre. Le coude et l'épaule quant à eux poussent vers l'avant.

Quand on exerce ces poussées, on est plus dans l'intention que dans la force

→ Expiration : relâcher, ramener la tête dans l'axe du corps en-là roulant doucement.

Faire la même chose à gauche. Minimum 3 fois de chaque côté

L'effet thérapeutique

Facilite et régularise le transit intestinal, régule le gros intestin (côlon irritable, colopathie...)

Libère le Q dans les bras et dans les articulations des bras.

Agit sur la sphère ORL : sinusite, otite, acouphène.

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien Rate-Pancréas

Ouvrir les jambes tendues en cavalier, mains posées sur les plis de l'aine (sur 12Rte et 13Rte)

Dans cet exercice, la respiration est inversée (ne rien forcer car elle se mettra naturellement en place).

Ouvrir le pied gauche 45° et fléchir le genou gauche pour tendre la jambe droite (le pied reste perpendiculaire au tibia).

→ Inspiration : Etirer le méridien en soulevant le gros orteil du pied droit et pivoter légèrement le buste vers la droite les épaules restent sur le même alignement que les hanches, pivoter la tête, le regard et le nombril tourné vers le gros orteil.

→ Expiration : refermer le pied gauche et remonter sur les genoux en revenant au centre

Reproduire le même mouvement à gauche.

Minimum 3 fois de chaque côté

L'effet thérapeutique

Lourdeur des membres, fatigue, déficit immunitaire

Asthme avec beaucoup de glaires

Diarrhée, colite, saignement abondant pendant les règles, Hémorroïdes, Inflammation de la prostate

Méridien de l'Estomac

Pieds joints

→ 1^{er} Inspiration : ouvrir le pied droit à l'avant à 45° en posant uniquement le talon (les orteils sont levés), poids du corps sur la jambe arrière. L'axe du corps est donc placé en diagonal.

→ 1^{er} Expiration : En ouvrant le méridien ceinture Dai Mai (paumes Ciel) les mains partent latéralement (paumes vers l'arrière) pour décrire un cercle vers l'avant (paumes face à face) qui se termine sur Zhong Wan (mains l'une contre l'autre dos à dos). Le bout des doigts pointe et presse Zhong Wan.

Pendant le mouvement le dos s'arrondit ce qui a pour effet de creuser légèrement la poitrine en faisant sortir les dorsales.

→ 2^e Inspiration : croiser les doigts, poser toute la plante du pied droit sur la Terre pour transférer le poids du corps sur la jambe avant, monter les bras (tendus) par l'avant jusqu'au sommet de la tête. Pendant le mouvement les paumes se tournent vers le Ciel. Puis étirer le méridien gauche du visage jusqu'au pied arrière qui s'est retourné pendant le mouvement pour se mettre en appui sur le 2^e orteil (plante du pied vers le Ciel). Pencher le corps en arrière pour bien étirer le méridien. La tête bascule légèrement pour regarder les mains.

→ 2^e Expiration : décroiser les doigts et descendre les bras par les côtés en ramenant le corps dans l'axe les pieds joints.

Faire le même mouvement à gauche.

Minimum 3 fois de chaque côté

L'effet thérapeutique

Douleur plexus solaire, agit sur la digestion, gastrite, ballonnement, Reflux gastro-œsophagien

Hypertension artérielle, céphalée, sinusite

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien de la Vessie

Debout pieds joints

→ Avancer à 45° le pied droit posé sur le talon, la jambe arrière est fléchie, la jambe avant est tendue mais le genou reste souple.

1^{ère} partie

→ Inspiration : monter et étirer les bras au Ciel en croisant les doigts au-dessus de la tête (étirer la colonne vertébrale)

→ Expiration : séparer les mains et les redescendre latéralement puis poser les mains sur la taille, pouce contre 25VB (au niveau de la 12^{ème} côte)

2^{ème} partie

→ Le corps dans l'axe (ex : si on pratique au nord, le corps est dans la diagonale Nord-Est puisque le pied droit est placé à 45°), « s'asseoir » sur la jambe arrière, prendre une inspiration

→ Expiration : la tête de tortue descend vers avant

→ Inspiration : la tête de tortue remonte

Faire la tête de tortue 3 fois de suite, de plus en plus bas (sternum – nombril – genou), le corps suit le mouvement guidé par le menton.

3^{ème} partie

Les mains descendent latéralement

→ Inspiration : enrouler le dos et poser les mains de chaque côté du pied avant, le front se rapproche du genou. Ainsi on étire le Méridien

→ Expiration : remonter en déroulant la CV, bras relâchés

Ramener le pied droit et recommencer tout l'étirement avec le pied Gauche en avant.

L'effet thérapeutique

Cystites, lombalgie,

Coliques néphrétiques

Torticolis

Hypertension, agitation psychique, agressivité

Bouffées de chaleur

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien du Rein

Prendre la posture du cavalier

→ Poser les mains sur les plis de l'aîne, pointes de pieds légèrement ouvertes, descendre en fente latérale en fléchissant la jambe gauche (le pied est dans la direction cardinale dans laquelle on pratique, ex : on pratique au nord, le pied est au nord), la jambe droite est tendue en appui sur son talon, les orteils sont étirés vers la jambe (les orteils pointent le Ciel). Ainsi on ouvre le méridien.

Dans cette posture, on est près du sol.

→ Poser les mains sur le sol devant soi entre les jambes au niveau des 2 genoux (le talon de la jambe d'appui – donc de la jambe gauche pour cet exercice – peut se soulever). Le tronc doit être le plus droit possible.

→ Faire 3 mouvements « tête de tortue » :

La tête bien posée sur son axe, menton effacé pour ouvrir la nuque, prendre une inspiration

→ Expiration : La tête descend vers le bas puis vers l'avant

→ Inspiration : la tête de tortue remonte.

Dans ce mouvement le dos est sollicité et effectuée une ondulation guidée par le menton.

Revenir en posture cavalier et faire le même exercice de l'autre côté.

L'effet thérapeutique

Angine à répétition,

Lombalgies

Cystites, Infection rénale, agit sur la prostate, diminution du désir sexuel, éjaculation précoce

Méridien du Foie

Pieds parallèles, posture du cavalier assez large (important car permet d'ouvrir l'aîne) – respiration inversée comprimée. Les mains devant soit au niveau de la poitrine (soit croisées, soit tenant une balle de Qi)

La respiration est inversée, avec une rétention quand on est en bas.

→ Inspiration : Ouvrir le pied droit à 45°, descendre en appui sur la jambe droite, la jambe gauche reste tendue, son pied est posé au sol et forme un angle à 90° avec le tibia. Les mains devant soit au niveau de la poitrine.

Dans le même temps, ouvrir le bras droit en étirant le coude vers le ciel et la paume au niveau de l'aisselle face à la terre pendant que le bras gauche longe la jambe gauche, paume de main à la terre, bout des doigts vers l'avant. La tête regarde à gauche.

→ Expiration : Revenir au centre, repositionner les pieds, les mains se croisent devant la poitrine (Il existe une version où les mains tiennent une balle de Qi qui s'étire quand on descend).

Effectuer le mouvement 3 fois minimum. Puis faire la même chose de l'autre côté.

A noter : coudes légèrement arrondis, garder l'élasticité dans le corps, l'axe du tronc et de la tête droite.

L'effet thérapeutique

Hémorroïdes, Congestion veineuse, syndrome prémenstruel, règle douloureuse,

Digestion lente, céphalées Chroniques, acouphènes, vertiges, anxiété, fatigue, insomnie, irritabilité,

Dysfonctionnement de la thyroïde, syndrome prémenstruel, règle douloureuse, cystite

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien de la Vésicule biliaire

Pied largeur épaules – mains près du ventre, doigts entrelacés. **Pas de rétention du souffle pendant le mouvement.**

→ Inspiration : ouvrir le pied droit vers l'extérieur à 90°, placer le poids du corps sur la jambe droite. Les mains croisées, les paumes se retournent vers l'extérieur et monte par la droite au-dessus de la tête, le corps monte en torsion. Le pied arrière (gauche) effectue un pivot depuis le dessus du gros orteil jusqu'au 4ème orteil, en même temps étirer (sans les tendre) les bras vers le ciel (les mains restent dans l'axe – idée de pousser le Ciel tout en grand un arrondi). Le corps se penche (ce qui permet d'ouvrir Dao Bao) pour regarder le pied gauche par-dessous l'épaule droite sans baisser la tête.

→ Expiration : revenir dans l'axe, rentrer le pied droit et recommencer à gauche.

Recommencer 3 fois de chaque côté.

Dans la spirale, au retour de face les mains se repositionnent paumes vers la Terre.

Dans ce mouvement le buste est étiré vers le haut mais les bras restent en cercle.

L'effet thérapeutique

Migraines, douleurs oculaires, conjonctivites, allergies saisonnières, règles douloureuses, douleurs inter costales, Calcul vésiculaire

Méridien du Coeur

Pieds ouverts largeur des épaules.

→ Inspiration : ouvrir méridien ceinture Dai Mai et ramener les bras devant soi à la hauteur des épaules

→ Expiration : croiser les bras devant soi devant la poitrine (les poignets se retrouvent donc l'un sur l'autre, main gauche dirigée vers la droite et main droite dirigée vers la gauche). Les mains sont complètement relâchées et molles : les doigts tombent vers le sol

→ Inspiration par le nez : retourner les bras par l'extérieur et les monter au-dessus de la tête (spirale ouverte-interne) tout en les décroisant. Les bras se retrouvent au-dessus de la tête très légèrement vers l'avant (ATTENTION, ne pas les faire aller vers l'arrière afin de ne pas fermer Ming Men). Les paumes sont au Ciel et les bouts des doigts se font face. Étirer en bloquant : auriculaires, poignets, coudes et épaules. Dans l'étirement le bout des doigts s'éloigne un peu : il arrive un moment où l'on est au bout de l'étirement, c'est la fin de l'inspiration.

Dans cet étirement les bras s'écartent un peu.

Attention : si on étire trop vers l'arrière on cambré les lombaires or les lombaires ne doivent pas être cambrées.

→ Expiration par la bouche : Tout en prononçant le son Aaaaa (comme un soupir de relâchement) on ouvre les bras au-dessus de la tête puis sur les côtés, on dessine un cercle avec les bras paumes sol en rentrant la poitrine (ce qui a pour effet de sortir les 4^{ème} et 5^{ème} dorsales) jusqu'à croiser les bras devant la poitrine (poignet l'un sur l'autre). On est revenu à notre posture initiale.

Recommencer l'étirement 3 fois minimum. Refermer sur le Dan Tian

On recherche l'étirement du Mdn du 1^{er} point (sous l'aisselle) jusqu'au dernier pt (au bout de l'auriculaire).

L'effet thérapeutique

Douleurs cardiaques, oppression de la poitrine, Tachycardie, troubles du rythme cardiaque, hypertension artérielle, Hyper-émotivité, crise d'anxiété, crise de panique, Dépression, Insomnie, aérophagie, spasmes digestifs brutaux
Ulcération de la langue, bégaiement, aphasie.

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien de l'Intestin grêle

Pieds ouverts de la largeur des épaules

→ Inspiration : ouvrir Dai Mai

→ Expiration : monter les bras à hauteur des épaules et à l'avant, paumes au sol

→ Inspiration : Les omoplates tirent vers l'arrière par l'extérieur, on étire les auriculaires (on peut sentir l'étirement dans le petit doigt) et l'angle externe du poignet, les bras sont calés (poignets et coudes verrouillés).

Dans cet étirement c'est comme si on faisait tourner une balle de tennis sous les paumes de mains en forme de ½ cercle vers l'extérieur. Le mouvement par des omoplates, seules les omoplates sont mobilisées. C'est le mouvement des omoplates qui entraîne les bras.

→ Expiration : relâcher les omoplates et revenir par ½ cercle par l'intérieur.

Recommencer 3 fois dans un sens puis dans le sens inverse (de l'intérieur vers l'extérieur)

Fermer en ramenant les mains au Dan Tian.

L'effet thérapeutique

Douleurs et ankylose des épaules, coudes et poignets, acouphène et perte de l'audition,

Vertiges, hypertension artérielle, hyper-émotivité.

Diarrhée d'origine émotionnelle

Méridien de l'Enveloppe du Cœur (péricarde)

Pieds ouverts largeur des épaules

→ Inspiration : Ouvrir Dai Mai

→ Expiration : Monter les bras au niveau de la poitrine, les coudes arrondies les mains faces au corps.

→ Inspiration par le nez : Pivoter les mains vers l'extérieur, monter les bras arrondis au-dessus de la tête en étirant le majeur vers le haut (on peut ressentir l'étirement dans le majeur). Minuscule rétention du souffle dans l'étirement.

→ Expiration par le nez et ensuite par la bouche :

1^{ère} partie de l'expiration par le nez, relâcher en ouvrant les bras sur les côtés

Finir l'expiration en ouvrant la bouche tout en prononçant le son Aaaaa (de soulagement). Dans cette seconde partie de l'expiration on ramène les mains devant la poitrine, paumes face à la poitrine, le dos s'arrondit (ce qui fait sortir les 4^{ème} et 5^{ème} dorsales). On commence à prononcer le son Aaaaa quand les bras sont au niveau des épaules.

Recommencer 3 fois minimum. Fermer en ramenant les mains au Dan Tian.

Dans cet exercice on pratique la respiration inversée :

Inspiration : 1/Foyer inférieur – 2/ Foyer médian – 3/Foyer supérieur

Expiration : 1/Foyer inférieur – 2/ Foyer médian – 3/Foyer supérieur

L'effet thérapeutique

Agitation psychique, Crise de nerf, Crise de panique, Peurs inexplicables,

Insomnies et cauchemars, sommeil agité

Règles douloureuses, Syndrome prémenstruel.

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***



Méridien du Triple réchauffeur

Pieds ouverts largeur des épaules. RESPIRATION INVERSEE

→ Inspiration : Les bras allongés devant soi à la hauteur du Dan Tian, les pouces en contact avec les annulaires, les autres doigts se joignent en bec de perroquet.

→ Expiration : Pointer le nombril avec les doigts (les doigts se rapprochent du Dan Tian) puis ouvrir Dai Mai.

→ Inspiration : Les bras montent latéralement à la hauteur des épaules, les poignets sont cassés et le bec d'oiseau est face à la terre (donc bout des doigts contre la Terre).

→ Expiration : Ramener les becs d'oiseau devant la poitrine en fléchissant les coudes (ils se rapprochent de l'axe), omoplates sorties, poignets bloqués au niveau des épaules (image : petit chien qui se dresse sur ses pattes arrière avec les 2 pattes avant fléchis devant son poitrail).

→ Inspiration : comprimée par le nez en 3 saccades :

1^{er} en comprimant le ventre, on est au niveau du Foyer inférieur,

2^e en comprimant le plexus solaire, on est au niveau du foyer médian

3^e en comprimant la poitrine, on est au niveau du foyer supérieur

Pendant ces 3 saccades, c'est l'inspiration qui fait monter les bras. Le Qi se déplace d'un foyer à l'autre.

C'est le ventre qui fait les 3 inspirations et on crée ainsi une compression dans chaque étage.

→ Expiration par la bouche en 3 cercles vers l'extérieur de plus en plus grand :

1^e libère le bas ventre (premier Haaa assez court)

2^e libère le plexus (second Haaa court)

3^e très grand cercle en lançant les bras vers le ciel avec le son Haaaaa qui est très long. Finir l'expiration en redescendant les bras par les côtés.

C'est le ventre qui fait les 3 expirations et qui libère chaque étage.

Recommencer 3 fois minimum. Fermer en ramenant les mains au Dan Tian.

Effets thérapeutiques

Tachycardie, essoufflements, asthme, troubles neuro-végétatifs du plexus cardiaque

Ballonnements, reflux gastriques et oesophagiens, aérophagie, éructations, hoquets

Troubles neuro-végétatifs du plexus solaire

Cystite, prostatite, hémorroïdes

***En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation***