



Wu Dang Qi Gong

Ouverture et fermeture

On peut au choix faire l'ouverture et fermer après chaque mouvement ou bien faire l'ouverture et fermer à la fin du dernier mouvement exécuté.

1/ Ouverture

Ouverture, Pieds Jointés, bras de chaque côté du corps

On place sa concentration dans le Dan Tian
On attend un certain temps que le Qi se condense dans le Dan Tian

Quand on ressent cette balle d'énergie, dans une inspiration on la conduit jusqu'à Da Zhui (entre 7^{ème} cervicale appelée la bosse du bison et 1^{ère} dorsale) en passant par Hui Yin (périnée), Coccyx et le long du Méridien Du Mai (le long de la colonne vertébrale)

Puis à l'expiration, au niveau de Da Zhui, on sépare la balle d'énergie en 2 et on conduit latéralement les 2 balles d'énergie jusque sous les aisselles, puis on les fait descendre le long des bras, des avant-bras, dans les paumes jusqu'au bout des 10 doigts. Prendre le Temps de ressentir le Qi dans les Lao Gong et dans les doigts.

EFFETS

Favorise l'activation du Qi dans tous les Méridiens en montant le Jing Qi du Dan Tian dans le le Méridien Du Mai

Active la circulation du Qi dans les Méridien curieux et notamment dans la PCC (petite circulation céleste)

Quand on conduit le Qi jusqu'à la paume des mains, on active les 3 Méridiens Yin du bras

Puis en conduisant le Qi jusqu'au bout des 10 doigts, on active la circulation générale des 12 Méridiens principaux du corps (les 3 Yin et les 3 Yang du bras, 3 Yin et 3 yang de la jambe).

*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*



2/ Fermeture

Inspiration

A la fin de chaque mouvement, les pieds étant souvent ouverts de la largeur des épaules, en expirant ramener le pied gauche vers le pied droit, les bras le long du corps.

Inspiration : écarter les mains sur les côtés, paumes face au Ciel puis lever les bras latéralement pour capter le Qi du Ciel, le Qi Cosmique à sa source au de-là de l'atmosphère terrestre, au de-delà de la voûte Céleste, dans sa forme la plus pure.

Expiration

A l'aide des Lao Gong (palais du labour, point d'acupuncture situé au centre de la paume sous le majeur quand on ferme le point) on fait rentrer le Qi par Bai Hui (point d'acupuncture situé au sommet de la tête) puis en descendant les bras devant le corps on fait pénétrer le Qi dans le corps tout entier. C'est comme une douche cosmique, une douche d'Energie, une rivière d'Energie blanche et lumineuse qui coule dans tout le corps. Les bras de chaque côté du corps, ramener et concentrer cette Energie au Dan Tian.

EFFETS

Prise directe de l'Energie du Ciel qui :

⇒ remplit et éveille les centres supérieurs du corps

⇒ Nettoie le corps énergétique de la tête jusqu'au Dan Tian.

Chaque prise successive d'Energie du Ciel permet de purifier de plus en plus subtilement le corps énergétique.

*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*

3/ Les mouvements

1/ Le dragon de l'inondation plonge dans la mer

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis
Bras le long du corps
Langue au palais facultative

Inspiration

Tout en remontant sur les jambes :
Paumes face à face écartée d'environ 15/20 cm (largeur mamelons)
Pouces levés comme si des fils de lumière les tiraient vers le haut faisant ainsi monter les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules
Fléchir les coudes et ramener les mains devant les épaules, bouts des doigts dans le ciel (les paumes sont toujours face à face écartées de 15/20 cm)
Les épaules et les omoplates ne bougent pas, uniquement les bras

Expiration

Tout en fléchissant les genoux :
Les poignets pivotent , les bouts des doigts dirigés vers la Terre, et toujours paumes face à face écartées de 15/20 cm les mains descendent le long du Méridien de l'Estomac.
Les épaules e les omoplates ne bougent pas, uniquement les bras

Concentration

A l'inspiration : pointe du pouce (aboutissement du Méridien du Poumon)
A l'expiration : le bout des 10 doigts, Lao Gong (paumes des mains)

Effets

⇒ Régularise le Qi et le Sang dans le Cœur, les Poumons, la Rate, l'Estomac, l'intestin grêle et le gros intestin (en fait tous les viscères du thorax et de l'abdomen)
⇒ En prévention et/ou en accompagnement des maladies cardio-vasculaires : concentration sur auriculaire

*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*



2/ L'hirondelle s'envole haut dans le ciel

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis
Bras le long du corps
Langue au palais facultative

Inspiration

Tout en remontant sur les jambes :

Paumes face à la terre, gueule du tigre (mains légèrement creusées, doigts alignés sur le dos de la main, pouce en direction de la Terre), monter les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules. Les omoplates se rapprochent. Tout en gardant les poignets dans l'axe de l'avant-bras, fléchir les coudes et ramener le Qi près des épaules en le ramassant avec les Lao Gong et le bout des doigts.

Les bras dessinent un très léger arc de cercle vers le haut, c'est plutôt la montée et la descente qui donne l'impression d'un arc de cercle plus prononcé.

Expiration

Tout en fléchissant les genoux :

Poignets cassés (bout des doigts dirigés vers le Ciel) pousser les mains latéralement jusqu'à ce que les bras soient presque tendus (pas de raideur). Les omoplates s'écartent.

Les bras dessinent un très léger arc de cercle vers le haut, c'est plutôt la montée et la descente qui donne l'impression d'un arc de cercle plus prononcé.

Concentration

A l'inspiration : Lao gong internes et externes et sur le bout des doigts qui attire le Qi pur
A l'expiration : Lao gong internes et externes et sur le bout des doigts qui repoussent le Qi impur. Pour calmer le Shen on peut aussi porter la conscience dans la base des mains au niveau de 7C (porte de l'esprit)

Effets

⇒ Régularise le Qi et le Sang dans le Foie et la Vésicule biliaire

*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*

3/ Le tigre renverse la montagne

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis
Bras le long du corps
Langue au palais facultative

Inspiration

Tout en remontant sur les jambes :
Bras écartés de la largeur des épaules, paumes face à la terre, gueule du tigre, monter les bras devant soi à hauteur des épaules.
En gardant la largeur des épaules, fléchir les coudes et ramener les mains vers les épaules (ce qui a pour effet d'écartier les coudes vers l'extérieur) en attirant et en ramassant le Qi avec les Lao Gong et le bout des doigts
Les épaules ne se soulèvent pas, elles restent décontractées (baissées), les omoplates s'écartent
Les bras dessinent un très léger arc de cercle vers le haut, c'est plutôt la montée et la descente qui donne l'impression d'un arc de cercle plus prononcé.

Expiration

Tout en fléchissant les genoux :
Poignets cassés (bout des doigts dirigés vers le Ciel) pousser les mains vers l'avant jusqu'à ce que les bras soient presque tendus (pas de raideur dans les bras).
Les bras forment un très léger arc de cercle vers le haut, c'est plutôt la montée et la descente qui donne l'impression d'un arc de cercle plus prononcé.

Concentration

A l'inspiration : Lao gong internes et externes et sur le bout des doigts qui attire le Qi pur
A l'expiration : Lao gong internes et externes et sur le bout des doigts qui repoussent le Qi impur

Effets

⇒ Régularise le Qi et le Sang dans le Cœur, prévient les troubles cardiaques

*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*

4/ S'incliner devant le temple doré

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis
Bras le long du corps
Langue au palais facultative

Uniquement sur la 1^{ère} inspiration

Tout en remontant sur les jambes :
Paumes au ciel, monter les mains devant soi jusqu'à la hauteur du nombril. Ouvrir Dai Mai (Méridien qui fait le tour de la taille) : les mains partent vers l'arrière, décrivent une spirale en partant vers l'arrière, sur les côtés puis reviennent devant à la hauteur de la poitrine, paumes face à la terre, doigts bout à bout.

Expiration

Tout en fléchissant les genoux :
Ouvrir les mains de la largeur des épaules et les descendre en mettant les paumes face à face.
Dans cette descente, elles décrivent un grand cercle en se rapprochant. Au niveau du Dan Tian, les doigts sont bout à bout, paumes dirigées vers le Ciel.
On peut imaginer qu'on caresse un ballon d'énergie. On peut imaginer qu'on caresse nos poumons.

2^{ème} inspiration

Tout en remontant sur les jambes :
Les mains se tournent, les paumes en direction de la Terre, les doigts sont bout à bout. Monter les mains à la hauteur de la poitrine.

2^{ème} expiration

Tout en fléchissant les genoux :
Ouvrir les mains de la largeur des épaules et les descendre en mettant les paumes face à face.
Dans cette descente, elles décrivent un grand cercle en se rapprochant. Au niveau du Dan Tian, les doigts sont bout à bout, paumes dirigées vers le Ciel.
On peut imaginer qu'on caresse un ballon d'énergie. On peut imaginer qu'on caresse nos poumons.
Tout en fléchissant les genoux :
Ouvrir les mains de la

Ensuite reprendre le mouvement à partir de la 2^{ème} inspiration

Concentration

A l'inspiration : bout des doigts qui attirent et ramasse le Qi pur
A l'expiration : Lao gong qui font pénétrer le Qi pur dans le thorax

Effets

⇒ Régularise le Qi et le Sang des poumons. Excellent pour les asthmatiques

*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*

5/ L'aigle ouvre ses ailes

Pieds joints, bras le long du corps
Langue au palais facultative

Inspiration

Avancer le pied droit à 45° et porter le poids du corps sur cette jambe (fléchir sur le genou) tout en montant le bras droit dans la même direction, paumes dirigées vers le ciel.

Tout en continuant de monter le bras droit à la verticale (prendre l'oreille comme point de repère, bouts des doigts regardent le ciel), le corps s'assoie sur la jambe gauche (le poids du corps qui était sur la jambe avant droite est passé sur la jambe arrière gauche) pendant que l'avant du pied droit se soulève et s'appuie sur son talon.

Expiration

Changement de polarité : la main droite se retourne paume face à la Terre et amorce sa descente vers l'arrière. Dès que le bras droit a amorcé sa descente, le bras gauche commence à monter devant, paume ciel. L'expiration se termine lorsque la main droite est en bas et la gauche en haut

A l'inspiration suivante le poids du corps passe à nouveau sur la jambe droite et on recommence la rotation du bras. Après un certain nombre de respirations (au moins 5) faire un pas en avant avec la jambe gauche, pieds à 45° en tournant les bras comme un moulin et commencer le mouvement à gauche lorsque la main gauche s'élève devant.

Le mouvement est continu, la rotation est harmonieuse, sans à-coups et sans forcer sur les épaules. On crée une roue d'énergie avec les bras. La tête reste dans l'axe, les yeux ne regardent pas les mains, c'est le buste qui pivote et qui entraîne la tête. Pas de torsions des cervicales, ni des lombaires.

Pendant cet exercice on crée une roue d'énergie, on est au centre du Tai Ji

Concentration

A l'inspiration : sur l'auriculaire en montant le bras, puis sur le pouce quand le bras est à la verticale
A l'expiration : Lao gong

Effets

⇒ Ouvre les Méridiens Yin et Yang du bras et grâce au mouvement un équilibre Yin-Yang se crée. Ouvre les Méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire et régularise le Qi du Foie, soulage douleurs dos et épaules

*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*



6/ La grue blanche déploie ses ailes

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis,
Les mains l'une au-dessus de l'autre devant l'Estomac,
La paume gauche sous la main droite (les mains ne se touchent pas)
Langue au palais facultative

Inspiration

Pendant que le buste se tourne vers la gauche et vers l'arrière, les bras se séparent de la façon suivante :
1/ tourner les mains de telle façon que la paume gauche se retrouve au-dessus de la main droite

2/ pendant que le buste pivote vers la gauche, la main gauche continue sa rotation (la paume est donc tournée vers l'extérieur) pour pousser le Qi sur le côté puis vers l'arrière en décrivant un grand arc de cercle. Le dos de la main vient se poser sur Ming Men, au niveau des reins.

3/ dans le même temps, la main droite (qui est paume Ciel) décrit grand un arc de cercle vers l'arrière à hauteur de Dai Mai (Méridien ceinture), passe sous l'aisselle (toujours paume Ciel) pour revenir en avant, Lao Gong externe (dos de la main) devant le front.

Rappel : toute cette gestuelle s'effectue en même temps que le buste se tourne vers la gauche

Expiration

Pendant que le buste revient de face

1/ la main gauche revient tout simplement devant à la hauteur du nombril, paume en direction de la Terre
2/ La main droite, paume vers l'avant, pousse le Qi en décrivant un grand arc de cercle vers l'arrière, repasse sous l'aisselle puis au niveau de Dai Mai et vient, paume tournée vers le ciel se placer devant l'estomac, au-dessus de la main gauche.

On se retrouve dans la position de départ mais les mains sont inversées.

Rappel : toute cette gestuelle s'effectue en même temps que le buste revient de face.

Bien penser à tourner le buste vers l'arrière pour faire travailler le Mdn Dai Mai.

Attention : tourner à gauche (ou à droite) peut entraîner le bassin. Pour qu'il reste de face, il doit exercer une contre-torsion en résistant, en s'appuyant fermement sur l'enracinement des pieds et des genoux (ce qui permet d'ouvrir l'articulation sacro-iliaque à gauche puis à droite. Cet assouplissement permet d'ouvrir le centre énergétique Dan Tian et augmenter sa capacité de contenir le Jing Qi. Ne pas cambrer les lombaires dans cet exercice. Ainsi l'énergie pourra circuler et on pourra ressentir une chaleur agréable dans tout le corps, une chaleur qui se diffuse vers le haut.

Faire des mouvements de bras amples et arrondis. Concernant les jambes, on peut les garder pliées pendant tout l'exercice ou bien remonter un peu pendant l'inspiration pour plier à nouveau à l'expiration.

A l'inspiration suivante le mouvement s'inverse vers la droite.

Concentration

A l'inspir : sur le Lao Gong de la main gauche (celle qui se déplace vers Ming Men)

A l'expir : sur le Lao Gong de la main droite (celle qui est au front)

A l'inspiration et expiration suivante la concentration est inversée (d'abord main droite qui se déplace vers Ming Men puis main gauche qui est au front)

Effets

⇒ Renforce les Reins, soulage les douleurs lombaires, prévient les arthroses et sciatiques, régularise le système nerveux sympathique, ouvre Dai Mai (on peut ressentir de la chaleur qui remonte par la colonne vertébrale)

⇒ Agit sur le système sympathique par la torsion de la colonne vertébrale

*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*



7/ Regarder à gauche et à droite

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis,
Pour les hommes comme pour les femmes : Mains sur le Dan Tian, Lao Gong gauche en contact avec Dan Tian au
niveau du nombril et Lao Gong droit posé par-dessus la main gauche
Langue au palais facultative

1^{ère} Inspiration

Elle se fait rapidement par la bouche en prenant une gorgée d'air avec un bruit d'aspiration.
Pendant cette aspiration, guider le Qi avalé par la bouche jusqu'au Dan Tian en soulevant la main droite jusqu'à la
hauteur de l'épaule, paume vers l'avant, bout des doigts dirigés dans le Ciel Ciel. Quand la main atteint l'épaule,
fermer la bouche et avaler la salive vers le Dan Tian.

1^{ère} Expiration

Elle se fait à un rythme normal par le nez. Pendant cette 1^{ère} expiration, la main droite pousse à 45° vers l'avant, le
bras est complètement tendu et à la hauteur de l'épaule, le regard dans la direction de la main au-delà des doigts.
Variante : le regard reste devant et c'est la main qui regarde (comme s'il y avait un œil dans la main).

2^{ème} Inspiration

Par le nez. Ramasser, cueillir le Qi en descendant la main droite dans un geste large et rond jusqu'au pubis sans le
toucher (la paume se trouve face à soi) et remonter le Qi jusqu'à Tian Tu (creux de la gorge) en suivant les Méridiens
Chong Mai et Ren Mai.

2^{ème} Expiration

Toujours en suivant les Méridiens Chong Mai et Ren Mai, la main droite descend jusqu'au Dan Tian paume
légèrement tournée vers le bas puis elle se place sous la paume gauche

Recommencer l'exercice avec la main gauche.

Concentration

1^{ère} inspiration : sur le Qi qui descend dans Dan Tian
1^{ère} expiration : sur la paume de la main qui pousse et sur le bout des doigts
2^{ème} inspiration : sur le Lao Gong qui capte le Qi de la nature, Qi que l'on fait remonter à l'intérieur du corps dans les
Méridien Ren Mai et Chong Mai en le faisant pénétrer par le périnée.
2^{ème} expiration : sur le Lao Gong qui guide la descente du Qi dans les mêmes Méridien jusque dans Dan Tian puis la
sphère uro-génitale.

Effets

⇒ Régularise le Qi et le Sang dans les Méridien Ren Mai et Chong Mai.
⇒ Harmonise le cycle menstruel, agit sur la prostate.
⇒ Exercice recommandé pour les femmes et pour tout ce qui touche aux problèmes gynécologiques.

*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*

8/ Le phénix ouvre ses ailes

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux TRES légèrement fléchis, ou simplement débloqués.
Bras le long du corps.
Langue au palais facultative

Inspiration

Paumes Terre, monter les bras latéralement. Lorsqu'ils arrivent au-dessus des épaules, tourner les mains (gueule du tigre) afin que les paumes soient face à face et continuer l'ascension, placer les mains à 2 ou 3 cm de Bai Hui au sommet de la tête (Main gauche sur main droite pour les femmes, l'inverse pour les hommes).
Les Lao Gong et Ba Hui sont alignés.

RETENTION DE SOUFFLE en effectuant un petit cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (partir vers la gauche, passer devant, à droite, derrière, de nouveau à gauche puis replacer les mains au centre)

Expiration

Les mains se séparent et dans une très légère flexion des genoux elles descendent (paumes face à soi) devant le visage et le corps jusqu'à ce que les mains soient revenues à leur position de départ.
Les mains ne touchent pas le corps, elles le frôlent simplement.

Concentration

A l'inspiration : sur chaque doigt, de l'auriculaire au pouce puis gueule du tigre (espace entre index et pouce)
A la rétention : sur Lao Gong et Ba Hui tout en gardant la conscience sur l'encrage
A l'expiration : sur le Qi qui descend jusqu'à Yong Quan 1R (sous la plate des pieds)

Effets

⇒ Stimule chaque Méridien qui commence ou se termine dans chaque doigt (on peut ressentir un petit fourmillement successif sur chaque doigt)
⇒ Renforce l'énergie Yang et traite les états de fatigue chronique, l'insomnie

Variante : au lieu d'effectuer une rétention de souffle, on peut continuer d'inspirer pendant que les mains magnétisent Ba Hui. Cela permet de capter l'Energie du Ciel et lorsque les mains redescendent, toute l'Energie usée descend le long du corps pour s'enfoncer dans la Terre. De cette façon on renouvelle l'Energie du corps et des Méridien.

Si trop de chaleur dans la tête, visualiser les Energies en ébullition dans la tête et les faire descendre le long du corps afin qu'elles s'enfoncent dans la Terre : cette visualisation est très efficace pour traiter l'insomnie.

*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*

9/ Drainer les trois foyers

Pieds joints, bras le long du corps.

Langue au palais, mains en triangle, paumes face à soi devant Dan Tian à 2 ou 3 cm du corps, épaules détendues, aisselles ouvertes pour ne pas bloquer le Qi

Langue au palais facultative

1^{ère} inspiration

Langue au palais, mains en triangle, paumes face à soi devant Dan Tian à 2 ou 3 cm du corps, épaules détendues, aisselles ouvertes pour ne pas bloquer le Qi, monter les mains jusqu'à Tan Zhong (milieu de la poitrine)

1^{ère} expiration

Faire un pas à 45° avec le pied droit, genou fléchi, $\frac{3}{4}$ du poids du corps à l'avant tout en descendant les mains, un peu plus bas que le Dan Tian (elles continuent de frôler le corps sans le toucher). La jambe arrière est tendue, le buste droit et dans l'axe

2^{ème} inspiration

Tout en ramenant le pied droit vers le pied gauche, remonter les mains à la hauteur de Tan Zhong

2^{ème} expiration

Faire un pas à 45° avec le pied gauche, genou fléchi, $\frac{3}{4}$ du poids du corps à l'avant tout en descendant les mains, un peu plus bas que le Dan Tian (elles continuent de frôler le corps sans le toucher). La jambe arrière est tendue.

Concentration

Sur le mouvement du Qi à l'intérieur du corps qui, guidé par les mains va monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

Effets

⇒ Améliore la circulation de l'Énergie et du sang dans le foyer supérieur (cœur + poumons), dans le foyer moyen (foie, rate-pancréas, estomac) et dans le foyer inférieur (reins, intestins).

⇒ Régulation du métabolisme des liquides, améliore la circulation dans les vaisseaux sanguins.

Comme l'intérieur du corps ressent l'influence des mains, on peut placer l'attention sur les mains qui soignent, qui caressent les viscères (organes + entrailles).

*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*

10/ Drainer Du Mai et Ren Mai

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux débloqués.

Bras le long du corps.

Langue au palais durant tout l'exercice afin de faire le pont entre Du Mai et Ren Mai

Mains devant le Dan Tian, paumes face au Ciel

Inspiration

Ouvrir Dai Mai : les mains, paumes face au Ciel montent jusqu'au nombril et ouvrent le Méridien Ceinture (Dai Mai) en décrivant un arc de cercle vers l'arrière puis monter les bras latéralement à la hauteur des épaules, plier les coudes afin de placer la paume des mains face à l'oreiller de jade au niveau de l'occiput (main gauche sur main droite pour les femmes, main droite sur main gauche pour les hommes).

RETENTION DE SOUFFLE en balayant la zone vers la gauche, vers la droite, puis vers la gauche et retour au centre (pour les hommes comme pour les femmes)

Expiration

Les mains restent l'une sur l'autre et remonte le long de la tête en suivant le Méridien Du Mai puis elles descendent (toujours l'une sur l'autre) devant le visage, devant le corps jusqu'au Dan Tian en suivant le Méridien Ren Mai (mains toujours l'une sur l'autre, face au corps)

Expirations suivantes : on ne longe pas le Méridien ceinture. Les Mains se séparent, les bras s'ouvrent latéralement, paumes Ciel et le mouvement reprend.

Concentration

A la première inspiration : sur les auriculaires qui longent Dai Mai, puis sur les annulaires quand les bras se déploient vers l'arrière puis sur les majeurs et index quand les bras montent puis sur la gueule du tigre lorsque les bras se plient, se positionnent face à l'oreiller de jade

A la rétention : sur la gueule du tigre

A l'expiration : sur le Qi qui suit le mouvement de descente jusqu'au Dan Tian

Pour les mouvements suivants, concentration sur la gueule du tigre et l'Energie qui passe entre Du Mai et Ren Mai

Effets

⇒ Tous les Méridiens Yin sont en relation avec le Méridien Ren Mai et tous les Méridiens Yang sont en relation avec le méridien Du Mai. En agissant sur ces 2 Méridiens (Ren Mai et Du Mai) on régularise tous les Yin et les Yang du corps.

⇒ L'oreiller de Jade est une porte particulièrement difficile à passer pour l'Energie lorsque le Méridien Du Mai n'est pas complètement ouvert. Le massage aide à l'élimination de la stagnation à cet endroit et le fait de descendre le Qi au Dan Tian permet de drainer cette énergie stagnante. Ainsi la circulation se fera librement et pourra être raffinée.

Sur ce trajet on peut rencontrer de nombreux blocages énergétiques (traumatismes, blessures émotionnelles ou climatiques).

En raffinant notre Energie en utilisant le Qi très pur de la Terre, du Ciel, des Etoiles, du Soleil, de la Lune, du Cosmos...notre niveau vibratoire s'élève.

*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*



11/ Tourner Ciel et Terre

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis.
Paume droite sur main gauche devant l'Estomac (les mains sont l'une contre l'autre)
Langue au palais facultative

Inspiration

Pivoter les mains par un frottement des paumes afin que la droite se retrouve sous la gauche.
Décrire avec la main droite un arc de cercle partant vers l'arrière en passant sous l'aisselle, puis la remonter vers l'avant à la hauteur du visage en balayant l'espace avec le dos de la main. Redresser la main afin qu'elle soit à la verticale (bout des doigts dirigés vers le Ciel) et descendre devant en ligne droite jusqu'au niveau de l'Estomac et la placer paume Ciel au-dessus de la main gauche.

Expiration

La main gauche effectue le même travail : elle décrit un arc de cercle partant vers l'arrière en passant sous l'aisselle, puis elle remonte vers l'avant à la hauteur du visage. On balaye l'espace avec le dos de la main. Redresser la main afin qu'elle soit à la verticale (bout des doigts dirigés vers le Ciel) et descendre devant en ligne droite jusqu'au niveau de l'Estomac et la poser sur la main droite.

Pivoter les mains par un frottement des paumes afin que la gauche se retrouve sous la droite.

Inspiration suivante : c'est la main gauche qui commence

Expiration suivante : c'est la main droite qui travaille.

Et ainsi de suite...

Concentration

Sur le Lao Gon quand la main décrit le 8.
Sur le bout des doigts quand la main descend.

Effets

⇒ Détend les épaules, les coudes et les poignets.
⇒ Favorise la circulation du Qi et du Sang dans les articulations donc traite l'arthrite de l'épaule.
⇒ Ce mouvement complète les effets de « Drainer Du Mai et Ren Mai » : en effet par le fait de tourner Ciel et Terre (donc d'inverser les polarités extrêmes de l'homme avec des retours successifs aux polarités normales) on transmute les énergies du corps (ce qui est Yin, eau ou Terre est transformé en Yang, feu, Ciel).

*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*

12/ Le Dragon et le Tigre se rejoignent

Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules ou légèrement plus large.
Placer les pieds parallèles, genoux légèrement fléchis.
Paumes face à face au niveau du nombril ou devant le plexus solaire.
Langue au palais facultative

Inspiration

En remontant sur les jambes, éloigner les paumes plus que la largeur de la taille (les paumes restent bien face à face)

Expiration

Paumes de mains toujours face à face, rapprocher les mains en fléchissant les genoux

La respiration guide l'ampleur du mouvement.

Concentration

Sur les Lao Gong et sur l'énergie qui est étirée et comprimée
A l'inspiration : on peut imaginer qu'on étire des fils invisibles (dans ce cas on se concentre sur le bout des doigts)
A l'expiration : on peut imaginer qu'on comprime l'air et le Qi entre les mains

Effets

⇒ Renforce et régularise le foyer moyen.
⇒ Renforce le Qi de tout l'organisme.
⇒ En se concentrant sur l'intérieur du corps (foyer moyen) on agit sur les organes de la digestion, ce qui équivaut à un massage interne.

Cet exercice est sans doute le plus puissant exercice de Qi Gong pour amener l'énergie dans les mains et ainsi soigner par massage, acupuncture ou projection de Qi.

Le Dragon (ou Dragon Vert) est le symbole du petit Yang en relation avec l'Est (Foie).

Le Tigre (ou Tigre Blanc) est le symbole du petit Yin en relation avec l'Ouest (Poumon).

En travaillant « Tourner la Terre et le Ciel » et « le Dragon et le Tigre se rejoignent » on travaille sur la transmutation de la matière corporelle par les extrêmes (haut-bas/cœur-Rein/Ciel-Terre) ou par les intermédiaires (droite-gauche/foie-poumon/Tigre-Dragon).

*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*

13/ La mer ondule à droite et à gauche

Ouvrir le pied gauche plus large que les épaules (pieds ouverts en cavalier)

Placer les pieds parallèles, genoux très légèrement fléchis.

Bras le long du corps, aisselles ouvertes, paumes Terre, « gueule du tigre » ouvertes, pouces dirigés vers Huan

Tiao (creux des fessiers)

Langue au palais facultative

Inspiration

La main gauche s'enfonce légèrement vers le sol, ce qui fait basculer le poids du corps très légèrement vers la gauche, la taille suit mais ne pivote pas, les hanches suivent mais ne pivote pas (c'est TOUT le corps qui bascule à gauche d'un seul bloc), le genou droit fléchit à peine pendant que la jambe gauche est presque tendue, la tête tourne volontairement un peu plus que le buste. A la fin de l'inspiration le menton se retrouve donc à peu près au-dessus de l'épaule.

Expiration

Revenir au centre

Inspiration suivante : le corps bascule à droite

Concentration

Sur le Lao Gong qui pousse vers la Terre et Dai Mai (Méridien ceinture)

Effets

⇒ Renforce le Qi dans le Dan Tian et du foyer inférieur.

⇒ Renforce Ming Men c'est-à-dire le Yang des Reins et Jing Qi. Ainsi, on stimule qui stimule la vitalité du corps

⇒ Ouvre Dai Mai (en stimulant la circulation dans ce Méridien ainsi que sa tonicité) – combat la frilosité (pieds froids)

⇒ Pour obtenir un effet plus intense et rentrer dans la profondeur du mouvement, il faut se concentrer sur Ming Men pour que l'impulsion parte de lui.

Dai Mai réunit tous les Méridiens. Lorsque le Méridien Dai Mai fonctionne mal, l'énergie est bloquée dans les Méridiens ou bien manque de tonicité.

Régulariser Dai Mai permet de combattre la frilosité, le symptôme des pieds froids et les stases veineuses de l'utérus tout en régularisant la production hormonale des ovaires.

Ce mouvement est très important pour la régulation du cycle menstruel féminin et les problèmes de ménopause (entre autres, bouffées de chaleur...)

Attention : dans cette posture, d'abord on se pose sur la main et sur le pied, et seulement après on tourne la tête.

*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*



14/ Presser les genoux à gauche et à droite

Ouvrir le pied gauche plus large que les épaules (pieds ouverts en cavalier)
Placer les pieds parallèles, genoux fléchis.
Bras devant le corps, paumes face à la Terre
Langue au palais facultative

Inspiration

Les mains partent ensemble vers la droite puis vers le Ciel pour décrire un grand cercle qui passe au-dessus de la tête puis descend vers la gauche.

Le regard suit les mains.

Le déplacement du corps est minime, juste ce qu'il faut pour donner de la fluidité au mouvement.

Expiration

Continuer le cercle jusqu'au genou droit tout en le fléchissant. La jambe gauche est tendue (le poids du corps est donc sur la jambe droite). Poser la main droite sur le genou droit et la main gauche par-dessus la main droite.

Finir l'expiration en pressant fortement 2 fois sur le genou

Inspiration suivante : faire la même chose à gauche en passant par le centre.

Concentration

A l'inspiration : sur les Lao Gong qui captent l'énergie de la Terre lorsqu'ils sont vers la Terre et celle du Ciel lorsqu'ils se dirigent vers le Ciel

A l'expiration : sur les Lao Gong qui font pénétrer l'énergie dans le genou et la jambe

Effets

⇒ Renforce les genoux et les jambes.

⇒ Ouvre les Méridien Yin et Yang des jambes (essentiellement Yang Qiao Mai et Yin Qiao Mai qui débute à la cheville, sous la malléole externe et la malléole interne à partir des Méridiens de la Vessie et des Reins) et met en circulation dans tout le corps l'énergie captée et distribuée par les Lao Gong

Yang Qiao Mai et Yin Qiao Mai font partie des 8 Mdn curieux (ou extraordinaires). Ils enracinent l'homme sur la Terre, ils lui permettent de s'affirmer comme un être unique.

*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*

15/ Marcher vers la mer

Pieds joints. Bras le long du corps, langue au palais facultative

1^{ère} Inspiration

Paumes face à face écartée d'environ 20 cm (largeur des épaules)
Pouces levés comme si des fils de lumière les tiraient vers le haut faisant ainsi monter les bras tendus devant soi jusqu'à la hauteur des épaules
Plier les coudes et ramener les mains devant les épaules, bout des doigts dirigés vers le ciel (les paumes sont toujours face à face écartées d'environ 20 cm)
Les épaules et les omoplates ne bougent pas, uniquement les bras

1^{ème} Expiration

Faire un pas en oblique avec la jambe droite en posant d'abord le talon.
Pendant ce temps les mains se tournent et les doigts pointent vers la Terre, le poids du corps passe sur la jambe droite et toujours paumes face à face écartées d'environ 20 cm, les mains descendent le long du Méridien de l'Estomac.
Les épaules e les omoplates ne bougent pas, uniquement les bras.

2^{ème} Inspiration

Le pied gauche est amené près du pied droit, talon soulevé. Pendant ce temps les bras remontent, paumes face à face à la hauteur des épaules et les jambes restent fléchies.

2^{ème} Expiration

Faire un pas en oblique avec le pied gauche en posant d'abord le talon.
Pendant ce temps les mains se tournent et les doigts pointent vers la Terre, le poids du corps passe sur la jambe gauche et toujours paumes face à face écartées d'environ 20 cm, les mains descendent le long du Méridien de l'Estomac.
Les épaules e les omoplates ne bougent pas, uniquement les bras.

3^{ème} inspiration

Le pieds gauche est ramené près du pied droit, talon soulevé. Pendant ce temps les bras remontent, paumes face à face à la hauteur des épaules et les jambes restent fléchies.

Puis le mouvement recommence avec le pied droit.

Concentration

A l'inspiration : pointe du pouce (aboutissement du Méridien du Poumon)
A l'expiration : le bout des 10 doigts, Lao Gong
Pendant tout le mouvement sur le déplacement des jambes

Effets

Ce mouvement combine les effets du « Le Dragon plonge dans la mer » et « Drainer le triple réchauffeur »

- ⇒ Régularise le Qi et le Sang dans le Cœur, les Poumons, la Rate, l'Estomac, l'intestin grêle et le gros intestin (en fait tous les viscères du thorax et de l'abdomen)
- ⇒ en prévention ou accompagnement des Maladies cardio-vasculaires : concentration sur auriculaire
- ⇒ Améliore la circulation de l'Energie et du sang dans le foyer supérieur (cœur + poumons), dans le foyer moyen (foie, rate-pancréas, estomac) et dans le foyer inférieur (reins, intestins).
- ⇒ Régulation du métabolisme des liquides, améliore la circulation dans les vaisseaux sanguins.
- ⇒ La marche et la synchronisation des bras favorisent la fluidité du Qi dans tout le corps
- ⇒ Stimule les méridiens des bras et ceux des jambes.

*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*