



## Les 6 postures statiques du Wu Gand Qi Gong

Ce sont des méditations debout.

Leur pratique permet de renforcer le Qi de l'organisme, de renforcer le Qi des jambes.

Elles aident aussi à cultiver un esprit tranquille et serein.

Le travail taoïste demande de la patience et de la persévérance.

Elles représentent la cosmogénèse taoïste.

### Principes généraux :

- **Etre détendu, réguler la respiration, associer mental-respiration-posture**
- **Garder l'axe du corps droit du sommet de la tête au coccyx. L'important est d'aligner Bai Hui/Hui Yin/Yong Quan. On oublie les points dès que l'alignement est effectué**
- **Garder l'esprit lumineux, éloigner le plus possible les pensées**
- **Acquérir un mental et un physique puissant par la pratique (pour qu'une maison soit solide, on fait attention à la constitution de base. C'est la même chose pour le corps et l'esprit).**

On peut pratiquer les 6 postures ou en choisir une seule en fonction de son état de santé et son état d'esprit.

On commence le travail par Wu Ji et entre chaque posture on retourne à Wu Ji un instant.

« L'être humain ne vit pas dans un espace vide, il est en relation avec l'Energie de l'Univers, avec le Cosmos »

## 1/ Wu Ji – Unité, état originel

Le vide absolu transperce l'Energie.

Wu Ji c'est le vide absolu, l'Energie perçante de la vacuité absolue, le retour à l'état originel, avant la création, avant la manifestation du Yin-Yang.

Cela ne veut pas dire le néant mais au contraire un état de potentialité totale non encore manifesté et contenant tous les possibles de la création.

Cette vision taoïste est proche des hypothèses scientifiques modernes découlant de l'étude de l'infiniment grand et de l'infiniment petit.

**Dans la posture de Wu Ji, le corps doit s'unifier, se rapprocher de l'unité, du UN**, raison pour laquelle pendant cette posture nous sommes debout, jambes serrées, bras le long du corps. Quand le corps est unifié, la conscience peut s'unifier au corps puis au reste du monde.

Wu Ji c'est la nature ultime de tous les phénomènes y compris de la conscience. Autrement dit, la nature ultime de notre esprit c'est le vide absolu, donc la potentialité absolue, l'éveil absolu.

**But de la pratique de Wu Ji : s'approcher de l'état le plus parfait possible de l'éveil.**

*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*



## La posture

- Debout, corps droit et détendu, talons joints, pieds ouverts de 30° à 60°
- Le poids du corps est réparti également sur toute la plante des pieds
- Les genoux sont débloqués mais ils ne fléchissent pas
- Le bassin est à peine positionné vers l'avant, juste de quoi permettre au sacrum de pointer vers la Terre et d'effacer la cambrure des lombaires. Ce qui permet d'ouvrir Ming Men, lieu où est stocké l'Energie Vitale.
- Ramener très légèrement les épaules vers l'avant afin d'ouvrir les aisselles (la poitrine est donc très légèrement rentrée)
- Les bras le long du corps sont détendus jusqu'au bout des 10 doigts.
- La tête est suspendue dans le Ciel par un fil de Lumière, le menton est légèrement rentré (ce qui efface la cambrure des cervicales), les dents s'accolent
- **La pointe de la langue ne touche pas le palais**
- Le regard légèrement en dessous de la ligne d'horizon est porté au loin, il oblique vers le bas.

## 1<sup>ère</sup> étape

On prend **conscience** de la respiration que l'on descend **dans Dan Tian et on ne lâche plus une seconde la sensation de la respiration qui se fait avec douceur par le bas-ventre uniquement. Les côtes ne s'écartent pas à l'inspiration ou bien le moins possible.**

Le souffle s'allonge et le temps de l'expir est égal au temps de l'inspir. **On s'enfonce dans les profondeurs du souffle.** Quand la respiration est calme, **on immobilise le corps (sans contraction, raideur ou rigidité) autour de notre axe vertical (du périnée au sommet de la tête). Le corps respire l'Energie du monde. C'est une immobilité vivante.**

## 2<sup>ème</sup> étape

Tout en gardant la conscience de la respiration et de l'immobilité absolue, **essayer de regarder au loin, fixer le regard sur un point sans se concentrer sur ce point car la vision doit rester panoramique (180°)**

**Immobiliser le clignement des paupières** (on peut utiliser des techniques de visualisation pour faciliter cette immobilité des paupières). Ex : visualiser la surface d'un lac paisible, le reflet d'un arbre dans sa surface.

Si des pensées surviennent, les laisser passer un peu comme si on était au bord d'une rivière et qu'on regardait un bateau passer, on ne s'y accroche pas.

## 3<sup>ème</sup> étape

Quand les 2 étapes sont réalisées, **installer un beau et large sourire dans tout le visage puis dans tout le corps.**

Petit à petit **prendre conscience de tout** afin d'être conscient de tout à la fois, afin d'être omniprésent :

- Vérification de la conscience de l'immobilité du corps, de la respiration, de l'immobilité du regard, du sourire intérieur
- Ajouter toutes les perceptions du corps (intérieur, extérieur, confort, inconfort...)
- Ajouter la perception des odeurs, visuelle
- Prendre conscience de l'environnement immédiat puis de l'Univers tout entier.
- On se relie à l'Energie Cosmique et on ressent progressivement le vide absolu.

*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*



## On EST, on est présent, on devient ETRE

### 4<sup>ème</sup> étape

Quand les 3 étapes sont franchies, **demeurer dans l'état de Wu Ji (état de quiétude du vide absolu)**  
Pendant tout le Wu Ji, l'esprit est joyeux et brillant, on est dans l'instant présent, on est vigilant, attentif.

### Effets thérapeutiques

- Sensation d'apaisement, de calme du corps et de l'esprit
- Puis sentiment de sérénité et de joie qui se prolonge dans la vie quotidienne (au-delà de la pratique). C'est alors le début d'un changement ou plutôt d'un retour à l'Être tout simplement.
- Dans le mental, il n'y a plus d'espace pour penser ou même commenter avec des mots ce que l'on ressent.
- Wu Ji est une posture de méditation debout qui permet d'augmenter, de renforcer et de cultiver notre Energie vitale. Wu Ji permet de mieux faire circuler notre Energie vitale Jing dans les Méridiens. C'est pourquoi Wu Ji est appelé « la cueillette des herbes pour préparer l'élixir ». Cette expression rappelle que le travail de Qi Gong est comparé à celui d'un alchimiste.
- L'état de Wu Ji place notre conscience dans une attitude de perception non centrée sur soi, ainsi les commentaires intérieurs sur ce qui est perçu disparaissent, les idées et les émotions n'ont plus d'espace pour apparaître.
- Ainsi nous ne sommes plus l'otage de nos pensées et de nos émotions. Nous voyons alors les événements de notre vie d'une façon nouvelle dans la détente et l'ouverture au monde (au lieu de tout ramener à soi)
- Amélioration de la concentration et attention prolongée.

En cas de perturbations ou chocs émotionnels ou lorsqu'on se sent dépassé par les événements ou encore lorsqu'on éprouve des difficultés à se maîtriser pratiquer Wu Ji.

*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/ Tai Ji cultive le cinabre – l'arbre

On est dans la manifestation du Yin-Yang ensemble, non séparé

### La posture

Prendre la posture de l'arbre car « Tai Ji cultive le cinabre » c'est la posture de l'arbre.

Il ne s'agit pas d'une étape postérieure à Wu Ji mais plutôt un principe inhérent à Wu Ji lui-même car Wu Ji contient intrinsèquement Tai Ji, Wu Ji est structuré avec et par Taiji.

Le grand principe (Tai Ji) réside dans la constatation de deux polarités (Yin-Yang) qui sont complémentaires, qui alternent et qui s'opposent. Dans la structure de l'atome on retrouve cette polarisation avec le noyau de charge positive et les électrons de charge négative qui gravitent autour.

Pour représenter le Tai Ji le corps doit se polariser, raison pour laquelle les pieds se séparent pendant que les bras s'éloignent du tronc. Les mains, elles, se réunissent pour former une sphère, symbole du Tai Ji. Alors Yin-Yang sont créés dans le corps comme ils le sont à l'état naturel.

Pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, genoux fléchis, pointe des genoux à la verticale de la pointe des orteils

Former un cercle avec les bras comme si on tenait un gros ballon, mains à la hauteur du DanTian ou bien devant la poitrine (au choix).

Les yeux ouverts fixent un point comme en Wu Ji mais on s'image qu'on est en train de regarder dans son Dan Tian.

Les épaules sont détendues et poitrine légèrement creusée (ouvre C et P et le RM)

Les mains sont détendues, articulations des doigts et des poignets détendus

Bas du dos détendu pour ouvrir Ming Men, sacrum et bassin légèrement basculés

Périnée suspendu (si on est bien détendu, la suspension du périnée se fait naturellement, comme une réponse du corps contre une déperdition d'énergie)

On reste bien droit, on ne se penche ni en avant ni en arrière, l'axe du corps doit être parfaitement vertical (on aligne Bai Hui/Hui Yin/Yong Quan).

On tient un ballon d'Energie dans ses bras et une petite balle dans ses mains.

Le visage est serein, sourire intérieur, langue au palais

La tête est suspendue dans le Ciel, l'Energie peut descendre naturellement.

S'enraciner en laissant tomber 70 % du poids du corps en dessous de la taille. Puis se relier au Ciel

Quand le QI descend, le QI subtil s'élève.

Cette posture construit et équilibre l'énergie dans tout le corps.

### La respiration

Adopter la respiration bouddhiste : à l'inspiration on gonfle le ventre en poussant légèrement avec son diaphragme vers le bas, à l'expiration on laisse le ventre se dégonfler en retractant la paroi abdominale.

Rappel : aucune respiration ne doit être forcée, elle doit être calme et petit à petit prolonger le temps de l'expir et de l'inspiration.

*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*



## La concentration

- Tenir une grande balle d'énergie entre les bras
- Tenir une petite balle d'énergie entre les mains
- Créer une sphère énergétique dans Dan Tian que l'on fait tourner de la façon suivante  
A l'inspiration, Dan Tian (ou 6RM, 3 doigts sous le nombril), Hui Yin, Ming Men  
A l'expiration, Ming Men, Dan Tian
- Quand le mouvement est lancé, on ne tient plus compte de la respiration. On continue simplement à faire tourner la sphère en se concentrant sur les points de passage.
- Puis on ne tient plus compte des points, on fait tourner la sphère de plus en plus rapidement. L'énergie devient alors plus dense dans Dan Tian.

## Les effets thérapeutiques

- Stimulation de la vitalité en fortifiant le « capital vie » (le Jing)
- Pour les débutants, excès de chaleur possible, difficultés de s'endormir. Dans ce cas diminuer la pratique et reprendre progressivement.
- Au début des signes naturels d'élimination peuvent se produire (urines foncées nauséabondes, forte odeur de transpiration, selles plus nombreuses et plus molles) mais cela finit par s'estomper.
- Pratiquer le matin, cette posture facilite l'endormissement
- Pratiquer le soir, cette posture peut empêcher de trouver le sommeil
- Posture très puissante pour stimuler l'immunité mais attention ne pas pratiquer quand on a de la fièvre.
- Permet de contrôler ses émotions
- Permet de trouver la sérénité

*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/ Liang Yi nourrit le Yin

Séparation du Yin Yang, on est dans une étape de transition

#### La posture

- Pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, genoux fléchis, pointe des genoux à la verticale de la pointe des orteils
- Les avant-bras et paumes face à la Terre prennent une direction de 45° par rapport à l'axe du corps
- Les coudes sont assez proches du corps au niveau des dernières côtes
- Les paumes sont le prolongement des avant-bras (pas de cassures)
- Les yeux ouverts fixent un point comme en Wu Ji mais on s'image qu'on est en train de regarder dans son Dan Tian.
- Les épaules sont détendues et poitrine légèrement creusée (ouvre Coeur et Poumon et le Ren Mai)
- Les mains sont détendues, articulations des doigts et des poignets détendus
- Bas du dos détendu pour ouvrir Ming Men, sacrum et bassin légèrement basculés
- Périnée suspendu (si on est bien détendu, la suspension du périnée se fait naturellement, comme une réponse du corps contre une déperdition d'énergie)
- On reste bien droit, on ne se penche ni en avant ni en arrière, l'axe du corps doit être parfaitement vertical (on aligne Bai Hui/Hui Yin/Yong Quan).
- Le visage est serein, sourire intérieur, langue au palais
- La tête est suspendue dans le Ciel, l'Energie peut descendre naturellement.
- S'enraciner en laissant tomber 70 % du poids du corps en dessous de la taille. Puis se relier au Ciel

#### La respiration

Adopter la respiration bouddhiste : à l'inspiration on gonfle le ventre en poussant légèrement avec son diaphragme vers le bas, à l'expiration on laisse le ventre se dégonfler en rétractant la paroi abdominale.

Rappel : aucune respiration ne doit être forcée, elle doit être calme et petit à petit prolonger le temps de l'expir et de l'inspiration.

#### Concentration

- A l'inspiration sur le Yin de la Terre qui monte par la plante des pieds et pénètre dans les Mdns Yin jusqu'au Pt Hui Yin (appelé Réunion des Yin) puis dans l'abdomen, la poitrine et tout le corps et remplace le Yang évacué à l'expiration.
- A l'expiration sur le Yang qui part dans la Terre par la plante des pieds pour être nettoyé

#### Les effets

- Avec concentration sur le bout des 10 doigts ou sur le Dan Tian, dissipation de la chaleur extérieure (insolation, coup de soleil, fièvre légère...)
- Avec concentration sur la plante des pieds, dissipation, évacuation de l'excès de Yang du corps (bouffées de chaleur, hypertension artérielle...)

En résumé cette posture calme, rafraîchit la chaleur interne, dissipe la chaleur externe et nourrit le Yin du corps

*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/ Les 4 éléphants nourrissent le Yang

Après l'étape de transition, la séparation du Yin Yang donne les 4 directions

On nomme aussi les 4 éléphants : les Si Xiang ou encore les 4 images.

Les quatre éléphants représentent les étapes successives de transformation de Yin- Yang dans l'espace et dans le temps :

- Au sud et au Zénith c'est le Tai Yang (grande Yang), point le plus chaud, le plus lumineux, le plus Yang des 4 directions
- Au nord et au Nadir, c'est le Tai Yin (grand Yin), point le plus froid, le plus obscur, le plus Yin des 4 directions
- A l'est, le Shao Yang (petit Yang), point où le Soleil se lève, où la Lumière apparaît, le levant, l'orient
- A l'ouest, le Shao Yin (petit Yin), point où le soleil décline, où la Nuit, l'obscur apparaît, le couchant, l'occident.

Dès que la manifestation du Yin et du Yang s'est mise en mouvement (voir posture 2) tout est basée sur le cycle mentionné ci-dessus : notre journée, notre vie... Chaque nuit est comme une mort : on lâche pour redémarrer. Dans ce cycle, le Taoïste recherche le Tao, l'équilibre.

Les 4 éléphants représentent les forces structurantes de la vie et de l'Univers. C'est le stade où l'ovule qui s'est divisée en 2 donne l'entité de vie de 4 cellules.

Pour représenter ce cycle dans la posture, le corps doit montrer une parfaite symétrie de 4 unités : les bras et les jambes en formant un losange.

### La posture

- Ouvrir les pieds comme un éventail tout en gardant les talons l'un contre l'autre
- Fléchir sur les genoux tout en les écartant sur les côtés en ouvrant les hanches, on forme un losange avec les jambes
- Garder l'axe du corps bien vertical, la flexion des genoux de doit pas faire pencher le corps en avant
- Ming Men est ouvert, les lombaires sont décambrées, bassin légèrement basculé vers l'avant
- Monter les mains à la hauteur de Dan Tian, paumes face au Dan Tian et former un losange. Imaginer que l'on tient une balle d'énergie.
- La poitrine est légèrement rentrée
- La partie supérieure du corps est détendue
- La langue est au palais
- La tête est suspendue par un fil dans le Ciel, les cervicales décambrées, le menton rentré
- Le regard est légèrement incliné vers le bas

### La respiration

Adopter la respiration inversée en aspirant avec le périnée comme une ventouse, sans contracter les sphincters. Utiliser le phénomène de l'onde qui monte jusqu'aux poumons (on ne fait monter dans la tête). A l'expir le ventre se détend et redescend.

La respiration est longue, ample, profonde mais néanmoins naturellement souple.

*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*



## **La concentration**

Ming Men à l'inspir comme à l'expir (permet de renforcer la position)

## **Les effets**

- Traite l'impuissance, l'jaculation précoce, les défaillances de l'érection
- Augmente la libido, le désir sexuel chez l'homme comme chez la femme
- Stimule les surrénales et donc cette posture peut aider à traiter la dépression, le découragement, l'épuisement et remonter la tension artérielle
- Stimule l'énergie des Reins et le jing qui nourrit les os, les moelles, le cerveau

En résumé, cette posture fortifie l'énergie Yang du corps et stimule le Mdn du Rn. Les sensations arrivent par vagues, un travail se fait au niveau des muscles, des os et de la moelle des os, des moelles en général.

## **Infos complémentaires :**

Le Yang des reins correspond à la partie Yang du Jing et aussi à l'énergie Yuan Qi. Cette dernière est à l'origine de tout le Yang qui réchauffe le corps. C'est une énergie qui, lorsqu'elle est forte se voit chez une personne sous des traits de caractères comme l'ambition, la témérité, l'autorité, l'audace. Donc stimuler cette énergie convient très bien aux personnes timides ou facilement découragées.

*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/ Les 8 trigrammes augmentent la pression artérielle

Encore le symbole de la division à l'infini. 4 devient 8 qui représentent les 8 trigrammes du Yi Jing  
Raison d'être du Ciel et de la Terre, par les 8 trigrammes on met en évidence l'interdépendance de toute chose

Ils sont le dédoublement des 4 images ou 4 éléphants et nécessitent donc 3 traits pour établir les 8 combinaisons possibles du Yin-Yang.

Du Tai Ji, l'Unité produit Deux puis Quatre, puis Huit : Huit trigrammes dont les traits contiennent et embrassent en entier la raison d'être du Ciel et de la Terre. Ces signes sont à l'origine du Yi Jing. Le texte met en évidence l'interdépendance entre toutes choses.

Les 8 trigrammes sont la combinaison spatio-temporelle, les 8 forces structurantes contenues comme principe dans Wu Ji. On les nomme symboliquement : Le Ciel, le Lac, le Feu, le Tonnerre, le Vent, l'Eau, la Montagne, la Terre.

Ordre du Ciel Antérieur de l'empereur Fuxi (qui régit tout le livre du Yi Jing)

Ordre du Ciel Postérieur du Roi Wen

Les 8 trigrammes qui pré-existent comme code universel s'expriment sur l'homme en 8 Méridiens merveilleux. Nos 8 Méridiens merveilleux recèlent la mémoire du monde et aussi toutes les causes invisibles qui font que nous sommes nés, chacun comme être à part, unique au monde.

Le Yi Jing est un livre qui apporte une méthode pour décoder l'invisible, lire une situation, répondre à une question, se positionner par rapport aux signes. Pour cela il utilise les 8 trigrammes. Ils sont combinés 2 par 2 pour former une nouvelle combinaison, celle à 64 possibilités qu'on appelle hexagrammes. Ils sont le codage universel complet nécessaire pour interpréter ou qualifier une situation ou un évènement.

### La posture

- Pieds parallèles écartés de la largeur des épaules
- Fléchir les genoux sans qu'ils dépassent la pointe des orteils
- Garder l'axe dans sa verticalité
- Gommer les cambrures des lombaires et cervicales
- Lever les mains et les placer à la hauteur des oreilles, paumes tournées vers l'avant, avant-bras inclinés de 15 à 20 % vers l'avant, les coudes sont assez bas, épaules bien détendues
- La pointe de la langue est au palais
- Les yeux ouverts fixent un point devant soi

### La respiration

Adopter la respiration inversée, suivre l'onde ascendante depuis le périnée jusqu'au sommet de la tête. A l'expiration laisser l'onde descendre en sens inverse.

Ne pas contracter le sphincter de l'anus. L'aspiration par le périnée est très légère, pas de contraction.

La respiration est lente silencieuse et se fait avec douceur par le nez, bouche fermée. C'est un peu comme si on voulait sentir le parfum d'une fleur.

On ne force rien, on invite le Qi à monter dans la tête en douceur. On suit les choses passivement.

Si on obtient une respiration subtile, on peut sentir le Qi s'élever dans le corps soit de façon globale soit par le canal central Chong Mai, soit par l'arrière dans le Méridien Du Mai.

*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*



### **La concentration**

- Sur Bai Hui à l'inspiration comme à l'expiration. Pendant l'expiration on maintient l'Energie dans Bai Hui pendant que l'air s'écoule par le nez et que le ventre se détend. Ainsi l'énergie reste en haut.
- Sur Lao Gong en cas d'hypertension artérielle pour éviter une montée excessive de la tension artérielle

### **Les effets thérapeutiques**

- Les doigts pointés vers le Ciel servent de vecteur à l'Energie. Quant à la respiration inversée, elle permet de faire monter le Qi dans le haut du corps, le sommet de la tête, le cerveau. Du fait, cette posture est recommandée en cas de fatigue chronique ou passagère, chute de moral, hypersomnie, manque de volonté
- Excellente pour éliminer les toxines du corps
- Recommandée en cas d'hypotension
- Nourrit le cerveau, le Shen et le Jing
- Recommandée dans le cas de maladies dégénératives du système nerveux, parkinson, vieillissement prématuré du cerveau
- Si la pratique est bien faite, les effets sont agréables, euphorisants et stimulants ; On peut sentir des picotements dans la tête, une sensation de lumière ou encore une sensation physique d'ivresse
- Si la pratique est exagérée on peut ressentir des bourdonnements d'oreilles, on peut avoir mal à la tête, avoir des bouffées de chaleur. Dans ces cas procéder comme ci-dessous.

Attention :

Si la posture est trop puissante

- Enlever la langue du palais, se concentrer sur R1 et expirer par la bouche.
- On peut aussi passer dans la posture Liang Yi

*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 Tortue avale l'énergie Yang

Nous sommes encore dans la division à l'infini,  
Cette division à l'infini qui nous amène vers la longévité, vers la Lumière, vers l'infini

Cette posture qui fait suite aux 5 précédentes obéit à la séquence logique de l'ordre de la cosmogénèse.  
La Tortue représente la longévité dans la civilisation taoïste.  
L'Energie Yang signifie ici le Soleil.

### La posture

- Commencer les pieds joints
- Monter doucement les bras jusqu'à la hauteur des épaules en se concentrant successivement sur les pointes des auriculaires, annulaires, majeurs jusqu'à la hauteur de la taille et ensuite sur la gueule du tigre
- Comme si on voulait faire un pas, avancer le pied droit dans une diagonale à 45°. Le buste suit et donc tête, bras et pied droit sont ce même axe.
- On s'assoit sur la jambe arrière, le poids du corps est posé à 60/70 % dessus, genou ouvert et fléchi, le pied étant légèrement tourné à 30° pour être stable.
- Le bras droit est étendu, à la hauteur de l'épaule, coude légèrement fléchi, la main regarde le 3<sup>ème</sup> œil, les doigts pointent vers le Ciel, l'index étant à la hauteur du regard
- Le bras gauche arrondi se positionne au niveau du coude droit, la gueule du tigre regarde le point 3C (point au bout du pli du coude interne) du bras droit, coude suspendu pour libérer l'aisselle.
- Les bras une fois positionnés forment un arrondi

### La respiration

Respiration calme inversée.

### La concentration

- Sur l'énergie Yang du Soleil que l'on capte par la main qui est face au 3<sup>ème</sup> œil
- Sur le soleil que l'on tient dans ses bras
- Sa chaleur entre par les Lao Gong et circule dans le corps
- On imagine se rapprocher du Soleil.

### Les effets thérapeutiques

- Recharge le corps en vitalité grâce au fait de capturer le Yang pur, énergie de vie à sa source fondamentale : le soleil
- Soigne les problèmes de rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite, l'ostéoporose, toutes les dégénérescences osseuses
- Combat le refroidissement du corps
- Remonte l'Energie Yang trop faible

Attention : on tient la posture d'abord en avançant le pied droit et ensuite en avançant le pied gauche. Tenir le même temps de chaque côté.

*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*