



I/ Les sons Véritables

Il faut les prononcer longtemps afin de bien pouvoir poser la conscience sur l'organe concerné.
Les sons créent des vibrations qui peuvent lever les blocages, libérer le Qi et stimuler les organes.
Quand ils deviennent moins puissants c'est qu'on a suffisamment nettoyé.
Les sons peuvent lever les blocages, libérer le Qi et stimuler les organes. Entre 2 séries, on nourrit l'organe en imaginant la couleur qui lui est dédiée et en faisant circuler le Qi à l'intérieur.

Quand on prononce les sons véritables, on est dans une posture statique assise.

En règle générale on les prononce 6 fois.

On peut le prononcer plusieurs fois et effectuer 4 étapes (à chaque étape le son devient de plus en plus faible).

Cette technique des 4 étapes est valable pour tous les sons thérapeutiques officiels.

Dans la 3^{ème} étape le son est chuchoté, on est dans le Qi

Dans la 4^{ème} étape le son ne sort plus, il ne prononce à l'intérieur, on est dans le Shen

On peut effectuer l'enchaînement de tous les sons dans l'ordre suivant : Cœur, Reins, Rate, Foie, Poumon.

1/ Le Cœur - Son véritable MA

Son vocalisé fort mais tranquillement. Il est grave et guttural, il enveloppe le cœur. Garder la bouche grande ouverte.
Emotion : joie. On libère et tonifie le CŒUR.

On envoie la couleur Rouge, lumineux, qui inonde le cœur pour le nourrir et le renforcer.

Concernant la sensation du son :

On peut ressentir une vibration générale dans le foyer supérieur mais avec le temps il faut arriver à préciser, affiner pour arriver à rentrer dans les cellules.

2/ Les Reins - Le son véritable PA

PA : c'est un son qui est crié, vocalisé avec force juste après l'inspir. En contractant l'abdomen on dirige Hui Yin et le nombril vers Ming Men.

Ainsi on libère les émotions de peur en excès, on renforce les Rn et la volonté.

On peut imaginer la couleur bleu nuit qui inonde les Rn pour les guérir.

On ne fait pas ce moment longtemps car le son est crié. Bien revenir à l'intérieur après avoir prononcé le son

Ce son est également utilisé pour le Foie mais l'intention et l'attention son différentes.

3/ La rate - Le son véritable Mé (du Om Manee Padme Hom)

C'est un son qui est fort qui équilibre le système digestif. La vibration du son est dirigée dans la Rate et l'estomac.

On expulse les soucis, le surmenage, la couleur jaune sale.

Au repos, on sourit dans la Rte et on imagine une lumière jaune or brillante.

*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/ Le Foie – le Son véritable PA

Ce sont les vibrations des sons qui peuvent lever les blocages, libérer le Qi et stimuler les organes. Ils viennent du «OM MANI PADME HUM »

PA est un son vocalisé avec force en remontant Hui Yin et en rentrant le ventre comme pour essorer le Foie
Le son est crié et dirigé vers le Foie. C'est un son qu'on crache d'un coup sec.

On libère l'émotion de colère en excès, on apaise et libère le Foie.

On envoie la couleur du Vert, lumineux comme au printemps, qui inonde le Foie pour le guérir.

On fait le point sur toutes les émotions qui perturbent, on prend une grande inspiration puis à l'expiration on prononce le son en évacuant toutes les colères.

Quand on prononce ce son, le ventre et Hui Yin rentre à l'intérieur. C'est ce qui permet de cracher les émotions

Quand on a fini d'expulser le son et les colères on apporte la couleur verte dans le F dans un ou plusieurs cycles respiratoires : inspiration, je fais pénétrer la couleur verte du printemps, expiration, je diffuse la couleur à l'intérieur du Foie)

Quand on pratique ce son dans la nature :

- On se connecte à notre F
- On fait le point sur notre vie et on se connecte à nos émotions
- On se connecte également avec le Qi du vent, avec l'esprit du vent
- Puis dans une expiration on expulse toutes ces émotions qui sont emportées par le vent
- Ensuite dans un cycle respiratoire on apporte la couleur verte dans le Foie et on la diffuse dans le Foie

5/ Le poumon - Le son véritable Aaaahhh et le son Ni

Le son **Aaaahhh**

C'est un son de détoxification. Il nettoie le P/GI (constipation, rhumes fréquents)

On évacue les toxines et la détente s'installe immédiatement. On peut ressentir de la fraîcheur aux sinus, un allongement de la respiration, un centrage dans le ventre.

Le son **Ni**

C'est un son qui stimule la sphère ORL, le système respiratoire et les poumons.

La prononciation est forte. Ecouter la vibration dans le Poumon après le son.

On imagine une belle énergie blanche qui se diffuse et qui nettoie les émotions de tristesse, chagrin ou nostalgie. Une énergie de compassion prend place.

Ce son ouvre le Dan Tian supérieur

*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*



II/ Les sons thérapeutiques officiels selon Liu Zi Jue (420 après JC)

On allie le mouvement et celui de la bouche (et le son qui en sort).

Xu : pour le Foie (se prononce SHOU)

He : pour le Coeur (se prononce REEU)

Hu : pour la Rate (se prononce ROU)

Si : pour le Poumon (se prononce TSEU, ne pas insister sur le T, cela donne Zzzzz un peu comme le bruit d'un insecte)

Shui : pour le Rein (se prononce TCHOUE, le E est ici un é)

Xi : pour le Triple réchauffeur (se prononce SHI)

En règle générale on les prononce 6 fois.

On peut le prononcer plusieurs fois et effectuer 4 étapes (à chaque étape le son devient de plus en plus faible).

Cette technique des 4 étapes est valable pour tous les sons thérapeutiques officiels.

Dans la 3^{ème} étape le son est chuchoté, on est dans le Qi

Dans la 4^{ème} étape le son ne sort plus, il ne prononce à l'intérieur, on est dans le Shen

Avant chaque son en mouvement effectuer une ouverture.

Description de l'ouverture

→ Pieds joints, bras contre le Qi du corps

→ Ouverture de la largeur des épaules, jambes très légèrement fléchies

→ Inspiration : Tout en descendant sur ses appuis, lever les bras devant soi jusqu'au niveau de la poitrine, paumes Ciel, doigts bout à bout

→ Expiration : Tout en se redressant sur ses appuis, descendre les mains jusqu'au nombril, toujours doigts bout à bout mais paumes à la Terre

→ Inspiration : En fléchissant sur ses appuis, les mains se redressent à l'avant dans le prolongement des épaules et les paumes poussent à l'avant (le bout des doigts contre le Ciel)

→ Expiration : tourner les paumes face au Dan Tian, doigts bout à bout (on tient une grande balle d'énergie). Tout en fléchissant sur ses appuis, ramener les paumes sur le Dan Tian

Après chaque son, prendre le temps de fermer

Description de la fermeture

Il suffit simplement de ramener les paumes sur le Dan Tian

*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*



1/ Le son : **HE** « **REU** » : Régule le Cœur.

Séparer les lèvres et les dents, les côtés de la langue touche légèrement l'arrière des dents supérieur. L'air est expiré avec le son He dans cet espace, les coins de la bouche légèrement étirés vers l'arrière.

Pieds ouverts largeur des épaules, les mains sur le Dan Tian

→ 1^{er} Inspiration : Ouvrir les paumes au ciel et longer la taille avec le bord des auriculaires, doigts dirigés en avant et vers le bas à 45°, les mains se positionnent de chaque côté de l'abdomen.

→ 1^{ère} expiration : Descendre sur les genoux en allongeant les bras vers l'avant à 45°, paumes Ciel.

→ 2^{ème} inspiration : Au niveau du nombril, relâcher les coudes (les bras se plient légèrement), creuser les paumes et les ramener l'une contre de l'autre, les bords des auriculaires sont en contact (C'est comme si on tenait quelque chose dans le creux de nos mains). Regarder les mains et tout en se redressant sur les genoux, remonter les mains face à la poitrine, le majeur est au niveau du menton, les auriculaires toujours bord à bord.

Poussez les coudes vers l'extérieur en montant les bras au niveau des épaules. Dans le même temps les paumes se tournent vers la terre (les bouts des doigts se font face).

→ 2^{er} Expiration : Placer le dos des doigts de la main droite contre le dos des doigts de la main gauche et les descendre jusqu'au nombril en fléchissant sur les genoux.

C'est pendant cet expiration que l'on prononce le son He

→ 3^{ème} inspiration : Les paumes se tournent vers l'avant (les bouts des doigts se regardent mais ne se touchent pas, le dos des mains est face à notre axe, comme le Qi Gong 2 du Tai Chi), les coudes sont arrondis.

→ 3^{ème} expiration : Les mains décrivent un cercle pour cueillir, ramasser le Qi (les paumes vont donc se retrouver face au Ciel, bout des doigts vers l'avant). Ramenez les auriculaires bord à bord à la hauteur du nombril. Regardez vos mains.

2/ Le Son Shui régule le Rein (se prononce tchoué)

C'est un son doux.

Pieds ouverts largeur des épaules

→ 1^{er} inspiration : Lever les bras latéralement (légèrement vers l'avant) paumes au ciel jusqu'au niveau des épaules, puis tourner les paumes au sol.

Les bras partent vers l'arrière jusqu'à la taille.

Poser les paumes sur les Rn

→ 1^{er} expiration : Tout en prononçant le son Shui (Tchoué) Plier les genoux en glissant les mains sur les fesses puis les bras reviennent en arc de cercle à la hauteur du nombril, paumes face à soi. (Cette position ressemble à celle de l'arbre)

→ 2^{ème} inspiration : Remonter sur les jambes, les index et pouces se touchent de façon à former un triangle incliné vers le bas sur le nombril puis ouvrir le Méridien Dai Mai et poser à nouveau les paumes sur les Rn.

→ 2^{ème} expiration : Tout en prononçant le son Shui (Tchoué) Plier les genoux en glissant les mains sur les fesses, les bras reviennent en arc de cercle à la hauteur du nombril, paumes face à soi.

*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 son HU régule la Rate -

Pieds ouverts largeur des épaules.

→ 1^{er} Inspiration : Monter les bras en arc de cercle à la hauteur du nombril, paumes à environ 10 cm du nombril.

→ 1^{er} Expiration : Pousser les bras toujours en arc de cercle vers l'avant en fléchissant sur les genoux et en prononçant HU.

→ 2^{ème} Inspiration : Ramener l'arc de cercle près du corps en remontant sur les jambes.

→ 2^{ème} Expiration : Pousser les bras en arc de cercle vers l'avant en fléchissant sur les genoux et en prononçant HU

4/ Le son XU « CHUUU » régule le Foie.

Les lèvres et les dents supérieures et inférieures sont légèrement séparées. On laisse un espace entre les dents et la langue.

L'air est expiré avec le son XU dans cette espace, les coins de la bouche légèrement étirés vers l'arrière.

C'est la vibration du son qui apporte le nettoyage dans le F

Le son est très doux, il nourrit le F. On peut mettre cette intention dans le son.

Pieds ouverts largeur des épaules, mains sur le Dan Tian

→ 1^{er} Inspiration : Ouvrir le Méridien ceinture (Dai Mai) avec les auriculaires contre la taille, les paumes sont tournées vers le Ciel. Les mains se positionnent de chaque côté de l'abdomen.

→ 1^{er} Expiration : Le corps pivote au niveau de la taille d'un quart de tour vers la gauche tout en allongeant le bras droit jusqu'à la hauteur de l'épaule, les yeux grands ouverts fixent la paume de la main droite.

Tout au long de l'expirer prononcer le son XU (Chuuu).

→ 2^{ème} Inspiration : Ramener le corps dans l'axe et la main à la taille.

→ 2^{ème} Expiration : Pivoter à droite et recommencer

5/ Poumon – Son Si – Description du son dans le mouvement

Le son **SI se prononce TSEU (ne pas insister sur le T)**. Aligner les dents supérieurs et inférieurs en laissant un espace étroit entre elles. La pointe de la langue touche légèrement les dents inférieures. Souffler le son guttural Si sur l'expiration par l'espace entre les dents. Il part de la mâchoire et on peut sentir qu'il résonne dans le foyer supérieur.

Pieds ouverts largeur des épaules

→ 1^{er} Inspiration : les paumes des mains face au Ciel près du nombril, doigts bout à bout.

Monter les mains jusqu'à la poitrine.

Baisser les coudes et les poser sur les côtes, les omoplates rentrent vers la colonne vertébrale : ainsi les mains se placent face à face de chaque côté du corps.

La tête se pose sur l'occiput, rentrer le menton.

→ 1^{er} expiration : Tout en relâchant les épaules et en fléchissant sur ses appuis remettre la tête dans l'axe, pousser les paumes en avant et prononcer le son Si.

→ 2^e inspiration : En remontant sur les jambes ramener les mains face à la poitrine (10 cm) en ramassant le Qi. Baisser les coudes et les poser sur les côtes, les omoplates rentrent vers la colonne vertébrale, les mains sont face à face de chaque côté du corps. La tête bascule légèrement vers l'arrière, rentrer le menton.

*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/ Le son Xi (Shi) régule le triple réchauffeur

Pieds ouverts de la largeur des épaules

→ Inspiration : Tout en fléchissant sur les genoux, ramener les mains dos à dos devant le Dan Tian, le regard est porté sur les mains (le visage est donc abaissé). Monter les mains dos à dos et progressivement séparer les mains, ouvrir les bras dans le Ciel, les paumes se dirigent vers le Ciel, le regard suit le mouvement, la tête penche délicatement en arrière pour regarder le Ciel. On ouvre large.

→ Expiration : les mains descendent en se rapprochant, au niveau de la poitrine les bouts des doigts se font face, les paumes sont en direction de la Terre. A ce niveau prononcer le son Xi et continuer de descendre les mains jusqu'au niveau du Dan Tian et les séparer latéralement (les paumes de mains sont dirigées vers l'extérieur).

A l'inspiration suivante, rassembler les mains dos à dos devant le Dan Tian et recommencer.

*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*

