



WU QIN XI QI GONG, le Qi Gong des 5 animaux, postures

Concernant la posture des 5 animaux : que ce soit la posture de l'ours ou la posture des autres animaux, elles ne sont pas figées.

Rate-Pancréas, Posture de l'ours

→ Pieds joints, les mains contre le Qi du corps, prendre quelques minutes pour visualiser l'ours sous tous ses aspects (ses bruits, sa puissance, sa nonchalance jusqu'à prendre son état d'esprit et se mélanger à lui)

PUIS

- Jambes en cavalier bas, bien installé dans la Terre, fléchir les genoux (adopter une position basse)
- Bras tendus devant au niveau des épaules
- Paumes des mains dirigées vers l'horizon légèrement à 45°, poignets cassés, bouts des doigts vers le Ciel.
- Concentration dans le Dan Tian, les Lao Gong et Yong Quan
- Garder la posture quelques minutes

L'ours est relié à la Terre. Il contient toute la potentialité des autres animaux comme la Rte avec les autres organes. Il représente l'incarnation et la mise en forme dans le Ciel postérieur. C'est l'image de l'équilibre, de l'enracinement, de la stabilité qui permet la réflexion. L'ours paraît peu mobil, pataud et pourtant il peut être très habile et très rapide, tout cela grâce à sa stabilité intérieure. Il ne se disperse pas, ne gesticule pas, il est centré, rond et gourmand. Garder toutes ses qualités en tête pour la posture. La pratique doit montrer de la légèreté et de la souplesse derrière la lourdeur et la stabilité, de la mobilité dans l'immobilité.

Garder cette position basse et capter l'énergie dans le sol permet :

- **Renforcer la dynamique de l'élément Terre,**
- **Garder les pieds sur Terre**
- **D'éviter le dispersément**

Indications thérapeutiques

Toutes pathologies concernant la rate-Pancréas et Estomac, tous les problèmes digestifs.

Problèmes circulatoires avec stases, poses d'organes (Affaîssement des organes ou d'une structure organique par suite du relâchement de ses moyens de soutien)

Diabète, boulimie, anorexie

Faiblesse musculaire

*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*



Foie/vésicule biliaire, La posture du Tigre

A partir de la posture du cavalier, pieds ouverts à 45°, amener le poids du corps alternativement à gauche et à droite (poids du corps réparti à 70/30), pendant 1 à 3 minutes de chaque côté.

Commencer par le côté gauche

→ Poids (70%) sur la jambe gauche (plus fléchie que la droite), le bras gauche est arrondi à la hauteur de la poitrine, paume vers l'extérieur, le bras droit est au-dessus du genou droit, paume vers la terre. La tête regarde à droite.

→ Revenir au centre puis recommencer du côté droit

Rester 1 à 3 minutes dans chaque position.

Concentration : Dan Tian, Lao Gong, Yong Quan.

Indications Thérapeutiques :

Pathologies **F/VB**

Faiblesse musculaire, tendineuse (entorse), problèmes articulaires, travaille sur les tendons

Renforce système osseux, régénère les moëlles

Equilibre les émotions (colère, agressivité, irritabilité) mais aussi sentiment d'injustice, timidité.

Agit sur les états dépressifs dus à l'incapacité de s'exprimer.

Harmonise, vitalise.

Reins/vessie, La posture du Singe

Comme on travaille sur le Yang, c'est une posture que l'on ne garde pas longtemps : rester 1 à 3 minutes dans chaque position.

Pieds ouverts au maximum, les talons se touchent. Genoux ouverts, position du bassin la plus basse possible.

3 positions de mains :

→ mains placées devant les épaules, légèrement fermées comme si elles agrippaient une balle (mains du singe), paumes face à l'horizon, les coudes sont pliés.

→ mains devant soi en coupelles, paumes au Ciel, coudes assez serrés dans le prolongement des mains, les avant-bras se touchent.

→ Paumes de mains posées sur les Reins, doigts dirigés vers le bas.

Concentration : Ming Men.

Indications Thérapeutiques :

Etat dépressif, anxiété, dégoût de la vie, angoisse, fatigue, frilosité

Rhumatismes, lombalgies, genoux faibles

Problèmes sexuels tels que l'impuissance, incontinence urinaire

*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*



Poumons/Gros intestin, La Grue

- Pieds joints, les mains contre le Qi du corps, visualiser la Grue qui place son centre dans la poitrine, visualiser le côté léger mais sec et tranchant de la grue. Elle évoque la rigidité et le courage et aussi l'aspect décisif et tranchant du sabre. Prendre son état d'esprit et se mélanger à elle.
- Prendre appui sur la jambe droite
- Fléchir et soulever la jambe gauche par l'avant, le pied à 45° (la plante du pied en direction de l'horizon) se plaçant à environ 10 cm devant le genou droit
- Les bras sont en arc de cercle/arrondies, paumes vers l'horizon :
 - La main gauche au niveau du visage sans le cacher (spirale ouverte interne) et dans l'alignement du genou gauche, paume face à l'horizon
 - La main droite au niveau de la taille (spirale ouverte interne) et dans l'alignement du pied gauche, paume face à l'horizon
- Concentration : Bai Hui, Hui Yin, Dan Tian médian
- Garder la posture quelques minutes puis on change de pied.

La Grue est calme, majestueuse. Elle a de belles et grandes courbes, elle est paisible comme la saison de l'automne.

La posture sollicite des muscles très profonds.

Indications thérapeutiques

Asthme, insuffisance respiratoire, eczéma, effet bénéfique sur la tristesse, la mélancolie, le pessimisme
En renforçant la cage thoracique (méridien Poumon et Gros intestin) on apaise le Coeur.

Cœur/Intestin grêle, La posture du Serpent

Pieds joints

Commencer par le CÔTÉ GAUCHE

- Tout en ouvrant Dai Mai les bras s'ouvrent sur les côtés et vers l'arrière. Puis ils montent devant.
- Pendant que les bras montent devant, ouvrir la jambe gauche à 45° à droite (l'ouverture n'est très grande – les pieds restent assez près l'un de l'autre) et placer 80% du poids du corps sur la jambe droite (en fait on s'assoit sur la jambe droite – les jambes sont fléchies). Concernant le pied gauche, seuls les orteils sont posés sur la terre.
- Le bras gauche se place devant à la hauteur de l'épaule, le coude est fléchi à environ 45% et se trouve très légèrement en dessous de l'aisselle. La main, elle, est à la hauteur du front et elle forme la tête du serpent (pour cela, le poignet est cassé et les doigts pointent vers l'horizon).
- La main droite dirigée à gauche, paume à la terre se place sous le coude gauche. Le coude gauche est ainsi posé sur le Lao Gong externe droit.
- Le regard à l'horizon, on fixe le majeur avec Yin Tang et on peut ressentir une connexion entre le majeur et Yin Tang.

*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 respiration est inversée

Revenir au centre en ouvrant les bras sur le côté puis recommencer du côté droit

Rester 1 à 3 minutes dans chaque position.

Concentration : DT supérieur, LAO GONG, auriculaires

Indications thérapeutiques :

Action sur le système nerveux (agitation, insomnie, anxiété, désordre émotionnel, confusion mentale)

Action sur les troubles circulatoires artériels

Renforcement de l'axe vertébral

Action sur Cœur, Intestin grêle, Enveloppe du cœur, Triple réchauffeur

*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*