

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Qi Gong Cinq Eléments 五行气功 Maître Liu Deming



TEXTES DOMINIQUE JACQUEMAY

Méthode Wu Xing Qi Gong 五行气功

Qi Gong des Cinq Eléments

L'alimentation interne

Cette forme connaît comme « Tu Na 吐纳 » (méthode de la respiration), signifie aussi se concentrer à expulser l'énergie vicié tout en rajeunissant l'énergie nouvelle.

Les taoïstes pensent qu'il existe cinq énergies ou éléments de base qui composent l'univers. Il y a le Métal, le Eau, le Bois, le Feu et la Terre. Grâce à la pratique des mouvements avec un esprit concentré sur la respiration et des points sur les méridiens, une purification des organes -qui reçoivent un grand flux de Qi- et des émotions s'opère.

Liste des Méridiens

Elément Métal : Main : **Yin** : Poumon (P) *Shou Tai Yin* > **Yang** : Gros Intestin (GI) *Shou Yang Ming*

Elément Eau : Pied : **Yin** : Rein (Rn) *Zu Shao Yin* > **Yang** : Vessie (V) *Zu Tai Yang*

Elément Bois : Pied : **Yin** : Foie (F) *Zu Jue Yin* > **Yang** : Vésicule Biliaire (VB) *Zu Shao Yang*

Elément Feu :

Feu Impérial : Main : **Yin** : Cœur (C) *Shou Shao Yin* > **Yang** : Intestin Grêle (IG) *Shou Tai Yang*

Feu Ministre : Main : **Yin** : Ministre du Cœur *Shou Jue Yin* > **Yang** : Triple Réchauffeur (TR) *Shou Shao Yang*

Elément Terre : Pied : **Yin** : Rate (Rte) *Zu Tai Yin* > **Yang** : Estomac (E) *Zu Yang Ming*

Yin : Vaisseau Conception (VC) *Ren Mai*

Yang : Vaisseau Gouverneur (VG) *Du Mai*

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Qi Gong des Cinq Éléments

Maître Liu Deming propose de méditer pendant au moins 2 minutes afin de se centrer avant de commencer la série de mouvements.

Cette méditation va mettre en condition notre corps et notre souffle et pensée pour plus de réceptivité, notre Qi et le calme d'esprit.

Mouvement 1 : Méditation debout

Ouverture

Ouvrir avec le pied gauche sur la gauche un peu plus large que les épaules.



Remarque : Les mouvements qui suivent sont à faire selon votre souhait et votre capacité 5 à 6x.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 2 : Monter et descendre (travail énergétique vertical)

Description

Inspiration : La montée

Lever les bras à hauteur des épaules. Les poignets sont suspendus, les coudes détendus.

Expiration : La descente

Les genoux se plient légèrement. Le bassin se détend, le sacrum est vertical.

Dans le même temps, les bras descendent. Relâcher les épaules, les coudes, les poignets. Les coudes initient le mouvement, les bras effectuent un déroulé des épaules jusqu'à la pointe des doigts.

Descendre les mains à hauteur du Dan Tian inférieur.



Regard

Pour favoriser la méditation.

Le regard descend à plusieurs mètres devant soi et vers le bas. Il est à l'intérieur de soi. L'Esprit garde le lien avec les mains.

Concentration

Sur les 2 **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC) point 8 sur le Méridien du Ministre du Cœur, le centre des mains. Et sur Dan Tian inférieur.

Concentration sur la montée Yang avec la **connexion avec le Ciel** :

Bǎi Huì 百会 (20 VG) point 20 de Méridien Vaisseau Gouverneur. Ce point est situé au sommet de la tête (vertex).

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Concentration sur la descente Yin avec **la connexion avec la Terre**, sur les **Yǒng Quán** 湧泉 *Source jaillissante* (1Rn) Point 1 sur le Méridien du Rein situé à la base du bol du pied.

« Nous sommes des souffles croisés ». *L'Homme est entre le Ciel et la Terre, nous faisons parti de l'Univers.*

Visualisations pédagogiques

Inspiration

En levant les bras, imaginer une sphère d'énergie qui monte. Capter l'énergie Yin de la Terre. Capter le pure.

Expiration

En baissant les bras, imaginez que vous poussez la sphère d'énergie qui vient du Ciel Yang vers la Terre pour la restituer. Comme si vous poussiez un ballon lentement dans l'eau. A la fin du mouvement imaginer que vous laissez couler l'énergie jusqu'au bout des doigts, jusque dans la terre. Chasser l'impure.

Recommandations

Garder les épaules relâchées. Ne forcer pas la respiration, adapter le mouvement à votre capacité respiratoire. Mettez de la rondeur dans le mouvement.

Il s'agit d'un mouvement de coordination entre le haut du corps et le bas du corps. Le travail des jambes et des bras doit être coordonné en phase.

A l'inspiration : c'est le sommet de la tête qui s'étire.

A l'expiration, c'est le coccyx et le sacrum qui initient le mouvement.

Lorsque vous montez le corps, le périnée et la sangle abdominale sont légèrement maintenus.

Lorsque vous descendez le corps, n'oubliez pas de remplir le bas du dos pour effacer la courbure lombaire et obtenir plus d'enracinement.

Fonctions

Ce mouvement calme l'esprit **Shén** 神.

Il permet d'harmoniser la respiration au démarrage de la série de mouvements.

Il harmonise le haut (Yang) et le bas (Yin) du corps.

Il apporte fluidité aux gestes et détente au corps.

2 Points essentiels en action :

Bǎi Huì 百会 *Cent Réunions* (20 VG) point 20 de Méridien Vaisseau Gouverneur. Situé au sommet de la tête (vertex), c'est de point de réunion des Méridiens Yang.

Huì Yin 会阴 *Convergence des Yin* (1 VC) point 20 de Méridien Vaisseau Conception. Situé à la base du périnée, il est le point de réunion des Méridiens Yin.

Au centre du périnée, à mi-distance entre l'anus et le scrotum chez l'homme, et à mi-distance entre l'anus et le centre du périnée chez la femme.

Ces 2 points sont en connexion pendant le Qi Gong.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 3 : Ouvrir et fermer (travail énergétique horizontal)

Transition

Dans la position basse. Jambes pliées.

Inspiration

Ouvrir les bras en remontant les jambes.

Comme pour laisser le ballon se gonfler. Les bras dépassent la largeur des épaules. Les coudes sont vers le bas, comme un peu tirés vers l'arrière. Les mains sont à hauteur des épaules.

Expiration

Les jambes se plient, dans le même temps les bras se rapprochent. Comme pour descendre le ballon à hauteur du nombril, vers le Da Tian inférieur. Les sont en regard, comme pour contenir une petite balle énergétique, les pouces sont ouverts, les doigts rapprochés.



Regard

Si vous pratiquez à l'extérieur : A l'inspiration au fur-et-à mesure que les bras s'ouvrent le regard est devant soi pour capter l'énergie de la nature sans perdre le contact avec les mains.

A l'expiration, le regard est à plusieurs mètres devant soi et vers le bas. L'Esprit garde le lien avec les mains. Il est à l'intérieur de soi pour favoriser la méditation.

Recommandations

Il s'agit d'un mouvement de coordination entre le haut du corps et le bas du corps. Le travail des jambes et des bras doit être en phase.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

A l'inspiration : c'est le sommet de la tête qui s'étire.

A l'expiration, c'est le coccyx et le sacrum qui initient le mouvement.

Lorsque vous monter le corps, le périnée et la sangle abdominale sont légèrement maintenus.

Lorsque vous descendez le corps, n'oubliez pas de remplir le bas du dos pour effacer la courbure lombaire afin de mieux vous enraciner.

Lors de la montée des bras, ne dépassez pas le plan frontal de votre corps.

Quand les bras s'ouvrent ne forcez pas, laissez les épaules détendu et les bras souples.

Concentration

Connexion avec les 2 **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (centre des mains) et la région du cœur à l'ouverture et du Dan tian inférieur à la fermeture.

Visualisations pédagogiques

Inspiration

En ouvrant les bras vers l'extérieur du corps dans un mouvement de montée, imaginez que vous prenez le Qi pure du Dan Tian inférieur et que vous la diffusez dans tout le corps et dans tout l'univers. Comme un ballon qui se dilate. Cette énergie est en lie avec la Terre. Capter l'énergie Yin.

Expiration

En fermant les bras et en les baissant, comme pour comprimer le ballon, imaginez que l'énergie qui vient du Ciel Yang se concentre au Dan Tian inférieur pour le nourrir.

Imaginez que vous avez des fils de soie qui s'étirent au bout des doigts.

Fonctions

Ce mouvement calme l'esprit, il permet d'harmoniser la respiration au démarrage de la série de mouvements.

Il massage la région péricordiale.

Lorsque les bras s'ouvrent, le **Shān Zhōng** 膻中 *Centre du thorax* (17 VC) Point 17 du *Jen Mai* Méridien Vaisseau Conception diffuse son énergie qui est liée à celle du Cœur dans tout le corps et vers l'univers. C'est un mouvement d'expansion. Le torse se bombe imperceptiblement.

Ce point est le point *Mu* du Méridien *Shou Jue Yin* Ministre du Cœur. C'est un point de collecte avec d'autres Méridiens :

- *Zu Shao Yin* (Rein)
- *Shou Jue Yin* (Ministre du Cœur)
- *Shou Shao Yang* (Triple Réchauffeur).

A l'arrière, les omoplates se rapprochent, le point **Shén Dao** 神道 *Voie du Shen* (11 VC) est massé. **Shén Dao** 神道 Du Mai 11 Vaisseau Gouverneur (sous l'apophyse épineuse de la 5^{ème} vertèbre dorsale) à pour fonction de calmer l'Esprit. Il est situé au centre des points *Shu du Cœur* sur le Méridien de la Vessie.

Lorsque les bras de ferment les omoplates à l'arrière s'ouvrent il y a un léger étirement de cette région. Les épaules se rapprochent, la région du cœur rentre et se détend. Ce qui apporte une grande relaxation.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Qi Gong des Cinq Éléments - Wu Xing Qi Gong

Mouvement 4 – Élément Métal : Purifier le Poumon

Transition

Descendre les 2 mains vers Dan Tien (sous le nombril), les paumes des mains sont vers le ciel.
Redresser les jambes.

Inspiration

Ouvrir les bras latéralement jusqu'au dessus de la tête. Les paumes des mains sont vers le ciel. Le regard monte pendant toute cette phase du mouvement. Au final la tête se lève pour regarder les mains qui sont à environ 20 centimètres d'écart.

Donc, les mains se tournent face au Ciel, les pouces sont ouverts.
Le corps s'étend vers le haut, le thorax est ouvert.

Expiration

Les jambes se plient, les bras redescendent latéralement comme pour caresser la voûte céleste (paumes des mains vers le sol).

Les mains redescendent vers le Dan Tien pour remonter jusqu'au **Zhōng Wǎn** 中腕 (12VC) Point 12 du Méridien Vaisseau Conception, situé en dessous du sternum, les paumes des mains sont vers le Ciel.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATON CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Regard

A l'inspiration, le regard est vers le haut pour la connexion avec le Ciel et sur les mains.

A l'expiration, la tête revient dans son axe progressivement, le regard est devant quand les bras sont à l'horizontale, puis quand les bras descendent, il est à plusieurs mètres devant soi et vers le bas. L'esprit garde le lien avec les mains. Il est à l'intérieur de soi pour favoriser la méditation.

Concentration

Quand les mains sont en haut vers le Ciel, elles captent l'énergie Yang céleste, la concentration est aux points **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du labeur* situés aux creux des mains (8MC). Le regard est vers le haut, ce qui agit sur l'énergie du Foie. La concentration est sur **Bǎi Huì** 百會, le sommet de la tête.

Quand les mains sont en bas les **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du labeur* descendent vers Dan Tien inférieur où l'esprit se concentre.

Quand les bras sont en haut, faire pivoter les mains. Les poignets (point 7 C) sont suffisamment tournés pour qu'un étirement du pouce (Méridien du Poumon) et de l'index (Gros Intestin) ait lieu. Mettez votre concentration sur ces doigts.

Visualisations pédagogiques

Inspiration

En levant les bras, le corps devient un grand cercle qui s'élève. Imaginez de l'énergie qui monte. Capter l'énergie Yin de la

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Terre comme une brume qui s'élève vers le Ciel.

Quand les bras sont en haut, que vous captez l'énergie pure du Ciel par les mains **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du labeur*, imaginer que l'énergie du Ciel se concentre dans ces points et l'énergie pure pénètre dans le **Bǎi Huì** 百會 *Point des Cent Réunions* situé au sommet de la tête.

Pour vous aider, lorsque vous montez les mains, vous pouvez imaginer un grand oiseau qui déploie ses ailes pour prendre son envol.

Quand vous levez les bras, concentrez sur le Qi qui part du ventre Gros Intestin naissance du Méridien qui passe par les Poumons de la profondeur et va vers le pouce (Méridien du Poumon) et l'index.

Expiration

En baissant les bras, caresser la voûte céleste pour activer la fonction de descente de l'énergie du Poumon. Chasser l'impure.

Pour vous aider, vous pouvez imaginer l'oiseau qui descend ses ailes dans un mouvement de détente.

« En expirant, détendez la cage thoracique et vos épaules pour expulser le Qi impure des Poumons ».

Quand les bras descendent cette énergie vous enveloppe et nettoie tout votre corps du sommet de la tête jusqu'aux pieds aux points **Yǒng Quán** 湧泉 *Source jaillissante* (1 Rn) point 1 sur le Méridien du Rein situé à la base du bol du pied.

Pour mettre de la lenteur dans ce mouvement, pour vous aider imaginer le soleil au loin sur la mer, il monte au lever du jour son rythme naturel est lent, le paysage s'éclaire progressivement, c'est l'**énergie Yang de Yin**, celle de la lumière qui naît. Arrivée au point culminant c'est l'**énergie Yang de Yang**. Puis il descend toujours dans la lenteur, le paysage commence à s'assombrir progressivement, c'est l'**énergie Yin de Yang**. Enfin le soleil se rapproche de la mer, c'est l'énergie **Yin de Yin**.

Niveau avancé : Visualiser que les résidus de **tristesse** s'éliminent comme un nuage qui s'éloigne.

Résumé du trajet superficiel du Poumon :

Émerge au 1P, se dirige vers la région axillaire, continue sur la face antérieure du bras et de l'avant-bras pour se terminer à l'angle unguéal externe du pouce.

Recommandations

Il s'agit d'un mouvement de grande amplitude.

Lorsque vous montez les bras, relâcher les épaules. A la fin du mouvement lorsque la tête est en arrière, ne forcez pas dans le mouvement.

Veillez à coordonner le mouvement de la tête et le mouvement des bras :

A l'inspiration :

- Lorsque vous montez les bras tout au début de cette phase du mouvement, la tête est au départ légèrement baissée lorsque la concentration est au Dan Tian. Elle arrive dans son axe lorsque les bras sont à l'horizontal. Le menton remonte, le **Bǎi Huì** 百會 (20VG) se repositionne vers le Ciel

- Commencez à monter la tête vers le Ciel lorsque les bras commencent la montée. La fin du mouvement de la tête se fait lors de la fin du mouvement des bras.

A l'expiration :

- Lorsque vous baissez les bras tout au début de cette phase du mouvement, la tête est au départ portée vers l'arrière afin que le regard soit porté sur le dos des mains et vers le Ciel. Elle revient dans son axe lorsque les bras sont à l'horizontal. Le menton redescend, le **Bǎi Huì** 百會 (20 VG) se repositionne vers le Ciel.

- Commencez à descendre la tête vers la Terre lorsque les bras commencent la descente. La fin du mouvement de tête se fait lorsque les bras terminent leur mouvement et que les mains sont ramenées vers le Dan Tian.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Note : Les jambes et la juste position du bassin sont également coordonnés au mouvement des bras.

Fonctions

- Ce mouvement étire le Méridien du Poumon qui va du thorax (sous la clavicule) au pouce (angle unguéal externe). La rotation des pouces lorsque les mains sont en haut accentue cet étirement.

Le fait de lever les bras permet l'ouverture des côtes, étire les lobes des poumons et augmente la capacité respiratoire. D'où les échanges sont favorisés. Il y a une captation du Qi pure.

- La descente des bras favorise la fonction de descente du Poumon. Le Qi impur *Xié Qi* s'élimine.

- L'énergie du Cœur par la respiration apaise la sphère émotionnelle.

- Le fait de lever la tête a 2 actions :

L'étirement du Méridien Vaisseau Conception donc du Yin ;

L'assouplissement de la nuque lors de la phase finale de l'inspiration, quand les bras sont en haut, à l'arrière, il y a une stimulation du point **Dà Zhuī** 大椎 *Grande vertèbre* (14 VG) Point 14 du Méridien du Vaisseau Gouverneur situé sous la 7^{ème} cervicale. C'est là que se réunissent les Méridiens Yang.

Ce mouvement, prévient les problèmes de cervicalgie.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 5 – Elément Eau : Renforcer ces Reins

Transition

Sur le dernier mouvement, quand les bras sont en haut sur l'inspiration, pivoter le corps dans la diagonale du côté gauche.

Expiration

Fixer le bas du corps, les jambes sont étirées. Tourner lentement le corps depuis la taille, puis les hanches. Pencher le tronc à gauche. Les bras sont dans le prolongement du corps et garde leur position circulaire.



Inspiration

Lorsque les mains arrivent au sol, elles sont proches de la terre et parallèles au pied, remonter en pliant les genoux sans vous arrêter jusqu'à la verticale.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Expiration

Fixer le bas du corps, les jambes sont étirées. Tourner lentement le corps depuis la taille, puis les hanches. Pencher le tronc à droite. Les bras sont dans le prolongement du corps.

Inspiration

Lorsque les mains arrivent au sol, elles sont proches de la terre et parallèles au pied, remonter en pliant les genoux remonter sans vous arrêter jusqu'à la verticale.

Répétition

Mouvement complet : 2 et un demi pour terminer.

1 Mouvement G > D + D > G

1 Mouvement G > D + D > G

½ Mouvement G > D, revenir au centre.

Regard

Le regard suit le mouvement pendant toute la durée de l'exécution.

Lorsque les bras sont en bas, le regard est vers la Terre le Yin.

Lorsque les bras sont en haut, le regard est vers le Ciel le Yang.

Recommandations

La rotation et la flexion latérale :

Lorsque que vous tourner le corps, attention que le genou opposé à la flexion ne rentre pas à l'intérieur de l'axe du corps.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Pour le mouvement des reins, il s'agit d'un mouvement de grande amplitude.

Lorsque vous montez le corps à partir de la Terre, plier les jambes pour protéger le dos.

Lorsque vous montez les bras, relâcher les épaules.

Lors de la flexion, quand le corps se penche, les mains arrivent vers la partie latérale du pied. Attention que ce ne soit pas à l'avant du pied.

Montez très latéralement pour ouvrir les côtes et permettre une respiration costale de s'installer et qu'un travail supplémentaire de flexion de la colonne vertébrale puisse se faire.

Concentration

Au niveau des Reins et sur tout le trajet du méridien (Pied > Thorax). Dans la flexion sur le trajet du Méridien de la Vessie.

Le mouvement de la tête est coordonné à celui des bras. Voir mouvement n°4.

Niveau avancé : Visualiser que les résidus de peur qui pourraient rester à l'intérieur de vous s'éliminent.

Visualisations pédagogiques

Lorsque vous effectuez le mouvement Terre-Ciel-Terre, pour vous aider à donner de la rondeur au mouvement, vous pouvez imaginer que vous suivez le contour d'un arc-en-ciel.

A l'inspiration :

Visualiser que le Qi pure pénètre par les **Yǒng Quán 湧泉** (1 Rn) Point 1 du Méridien du Rein, l'énergie remonte le Méridien des Reins pour aboutir à l'organe.

A l'expiration :

Visualiser expulser le Qi Impure des Reins.

Niveau avancé : Visualiser que les résidus de peur s'éliminent comme un nuage qui s'éloigne.

Résumé du trajet superficiel du Rein :

Démarre au sous le pied, remonte le long de la jambe interne puis passe à l'avant du corps en passant à tout près du nombril et s'arrête au niveau sous et à l'intérieur de la clavicule.

Fonctions

- Lorsque les bras montent et que le corps s'étend vers le haut, ce mouvement étire le Méridien des Reins qui va du pied (sous la plante) jusqu'au thorax (sous la clavicule interne).
- Lorsque le corps est penché, il y a un étirement la chaîne musculaire postérieure et donc de l'arrière des jambes où se trouve le Méridien de la Vessie lié aux Reins. Ces étirements favorisent la circulation du Qi dans ces Méridiens. La flexion et la rotation du corps renforcent la circulation du Qi dans les Reins.
- Ce mouvement apporte force dans les jambes. Il agit en étirant tous les grands méridiens Yin et Yang.
- Ainsi que le méridien ceinture ayant un trajet tout autour de la taille. Ce qui favorise l'affinement de la taille.
- Les méridiens Foie (étirement du corps vers le haut) et Vésicule Biliaire (étirement par la torsion latérale) sont aussi sollicités.
- Ce mouvement travail essentiellement sur la région du **Mìng Mén 命門** *Porte de la vie* (4VC) Point 4 du Méridien du Vaisseau Gouverneur situé au centre de la colonne vertébrale situé sous l'apophyse de la 2^{ème} vertèbre lombaire. Cette zone est en rapport avec le lot de vie qui nous est alloué, donc l'énergie originelle en lien avec les reins.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 6 – Bois : Harmoniser le Foie

Transition

Sur le dernier mouvement qui se termine à droite et de façon penchée. Positionner le corps au centre en pliant les jambes.



Inspiration (latéral> prière haute)

Avec l'appui de la terre et des jambes remonter le corps. Dans le même temps, les bras dessinent une courbe latéralement paumes vers le Ciel. Joindre les mains en prière au-dessus de la tête. La tête se penche en arrière. Les bras sont étendus.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Expiration (prière haute >centre du thorax)

Relâcher les jambes, comme tiré par le coccyx. Les bras descendent dans l'axe central jusqu'à **Shān Zhōng** 膻中 (17 VC) point 17 du Méridien Vaisseau Conception, au croisement des seins sur le sternum. Région du cœur. La tête reprend son axe naturel.

Inspiration (centre du thorax >prière haute)

Avec l'appui de la terre et des jambes remonter le corps. Dans le même temps, les mains restent en prière et remontent dans l'axe central jusqu'au-dessus de la tête. Les bras sont étendus. A la fin du mouvement le regard se lève vers les mains.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Expiration (prière haute>latéral)

Les jambes se plient, les bras redescendent latéralement comme pour caresser la voûte céleste (paumes des mains vers le sol).

Les mains redescendent vers le Dan Tien pour remonter jusqu'au 12 VC (en dessous du sternum) paumes vers le ciel.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Répétition

3 x la procédure complète :

Inspiration : Latéral > prière haute ;

Expiration : Centre du thorax > prière basse ;

Inspiration : Centre du thorax > prière haute ;

Expiration : Prière haute > latéral.

Regard

Importance du regard est primordiale dans ce mouvement car une branche interne du Méridien du Foie va jusqu'aux yeux. La Médecine Traditionnelle Chinoise dit que les yeux sont l'ouverture du Foie.

Sur la montée des bras latérale :

Le regard se lève progressivement avec les mains. A la fin du mouvement lors que les mains sont en prière, le regard est vers le ciel.

Sur la descente centrale des bras :

Le regard suit les mains. Dès qu'elles dépassent le visage, la tête reste dans son axe et le regard descend à 45° plusieurs mètres devant soi. L'Esprit garde un lien avec les mains qui sont à hauteur de la poitrine.

Sur la montée centrale des bras :

Le regard reste en bas, la tête est dans son axe vertical.

Sur la descente latérale des bras :

Le regard reste en bas, la tête est dans son axe vertical.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Sur la montée finale et centrale des bras :

Le regard se lève progressivement avec les mains. A la fin du mouvement lors que les mains sont en prière, le regard est vers le Ciel.

Recommandations

Lors des mouvements tant d'élongation bras vers le haut que de « prière ». Etirer les bras aussi loin que possible, tout en gardant bien les épaules détendues.

Ne tendez pas les bras, garder une réserve au niveau des coudes pour que l'énergie circule librement.

Concentration

A chaque inspiration : dans l'étirement central, se concentrer sur tout le trajet du Méridien qui va du gros orteil au thorax.

A chaque fois que votre mouvement est dans l'axe central, visualiser le Méridien du Vaisseau Conception.

Dans l'expiration, quand les mains descendent latéralement, la concentration se fait sur les **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du labeur* situés aux creux des mains.

Visualisations pédagogiques

A l'inspiration :

Pour vous aider, lorsque les bras montent latéralement à l'inspiration, capter l'énergie Yin de la Terre.

« Imaginez que le Qi pure monte le long du Méridien du Foie, que vos mains jointes élèvent un lotus. Votre pensée arrive aux points **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC).

A ce moment là, libérer le Qi en dessous du Cœur. »

A la fin du mouvement, lorsque les bras sont en haut, capter l'énergie Yang du Ciel. Comme pour toucher les étoiles.

A l'expiration :

Dans la phase intermédiaire, lorsque les bras descendent dans l'axe central, visualiser l'énergie du Ciel qui pénètre par le sommet de la tête au point **Bǎi Huì** 百会 (20 VG) point 20 de Méridien Vaisseau Gouverneur. Et que l'énergie descend vers le Cœur **Shān Zhōng** 膻中 (17 VC), puis vers le Dan Tien inférieur.

Tout en descendant les bras en prière 2 forces s'opposent à partir du Ming Men, le coccyx s'étire vers le bas la force Yin, et le sommet de la tête s'étire vers le haut la force Yang. Le dos s'allonge dans un étirement subtil.

La mudra des mains en prière a également un sens. La paume et les 5 doigts se touchent ce qui met en lien l'énergie des différents méridiens Yin et Yang du bras. Ce qui rassemble donc l'énergie.

Les mains devant le cœur chez les asiatiques représente l'unité, l'humilité loin de tout égo.

Il y a aussi dans ce geste la connexion entre les 2 points **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC) liés à l'énergie du Cœur.

Niveau avancé : Visualiser que les résidus de **colère** s'éliminent comme un nuage qui s'éloigne.

Résumé du trajet superficiel du Foie :

Démarré à l'angle unguéal externe du gros orteil, traverse le dos du pied, il remonte le long de la jambe vers l'intérieur, passe par l'aîne et contourne les organes génitaux, il traverse une partie du tronc pour se terminer sous la clavicule (espace costo-claviculaire).

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Fonctions

- Ce mouvement étire le Méridien du Foie qui va du pied (angle unguéal externe du gros orteil : point 1 F) jusqu'au thorax (sous le sein sous la ligne du mamelon 6ème espace intercostal (point **Qī Mén** 期門 14 F).
- Le fait de monter les bras étire le méridien du Foie. Et dissipe les stagnations de Qi dans toute la région du thorax. Le soulèvement des bras dans la phase finale étire aussi les côtés Méridien de la Vésicule Biliaire.
- « Les yeux sont l'ouverture du Foie. » Une branche interne du Méridien du Foie arrive aux yeux. Donc la montée du regard quand les bras vont vers le Ciel agit sur l'énergie du Foie.

Le fait de lever la tête a 2 actions :

- L'étirement du Méridien Vaisseau Conception donc du Yin ;
- L'assouplissement de la nuque et à l'arrière la stimulation du point **Dà Zhuī** 大椎(14VG) qui est la réunion des Méridiens Yang.
- La descente des bras vers le cœur calme le *Shen* l'Esprit, et harmonise l'axe *Shao Yin* Coeur Rein afin de dissiper les émotions excédentaires et particulièrement les excès émotionnels liés au Foie comme la colère. De même que le mouvement latéral des bras.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 7 – Feu : Nourrir le cœur

Transition

Expiration

Lors du dernier mouvement, au lieu de revenir mains vers le Dan Tian inférieur, porter les bras devant soi, les mains sont vers le Ciel. Puis, dans la continuité, plier les coudes et ramener les paumes des mains face au visage. Les coudes se plient, paumes sont vers soi, les auriculaires sont rapprochés.

Mouvement

Inspiration (posture haute)

Avec l'appui de la terre et des jambes remonter le corps. Dans le même temps, les bras s'écartent latéralement. Le sommet de la tête 百会 **Bǎi Huì** *Cent Réunions* (20 VG) s'étire vers le ciel.

Il y a un étirement énergétique à partir du centre vers l'extérieur : tête, bras, jambes. Telle une étoile.

Les bras s'allongent des épaules, des coudes (qui s'ouvrent), des poignets. Ici les **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC) captent l'énergie.



Expiration (posture basse)

Relâcher les jambes, comme tirées par le coccyx (Wei Liu). Dans le même temps, les bras reviennent vers le cœur coudes pliés, les mains sont face au visage, les petits doigts se rapprochent (fin du Méridien du Cœur).

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Regard

Sur l'énergie

Lorsque les mains sont face aux yeux, le regard se fixe sur les **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC). Dès que les bras s'écartent le regard revient vers le sol, que ce soit pour l'inspiration ou l'expiration.

Concentration

Sur l'énergie du cœur. A l'inspiration sur le centre des Mains **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC). A la fin de l'inspiration et à l'expiration sur les petits doigts et sur le rassemblement de l'énergie vers le Cœur.

Dans l'inspiration, il y a un étirement du Méridien du Cœur avec une attention sur le point **Shén Mén** 神門 *Porte du Shen* (7C) lorsque les bras s'étirent vers l'extérieur jusqu'aux **Jí Quán** 極泉 *Source du Faîte* (1C). Mettez votre conscience sur l'horizon sur la vastitude de l'horizon.

Dans l'expiration, quand les coudes reviennent, Ces sont les points **Shào Hǎi** 少海 *Mer du petit Yin* (3 C) qui se connectent.

Le corps se détend, l'esprit se calme. Maintenez votre attention sur les **Jí Quán** 極泉 *Source du Faîte* (1C).

Le massage de la région cardiaque apaise le cœur. Il est aussi intéressant pour les personnes ayant de l'hypertension. Le Cœur et le Poumon sont dans la même loge, l'harmonisation de la respiration apaise le cœur. Ce mouvement élimine les oppressions thoraciques.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Niveau avancé : Visualiser que les résidus d'émotions que vous avez sur le cœur s'éliminent comme un nuage qui s'éloigne. Sentir que le *Shen* l'Esprit se recentre et s'harmonise.

Pendant la durée de l'exercice mettez-vous dans un état de disponibilité et d'amour inconditionnel. Dans l'ouverture des bras penser à donner l'énergie vers l'univers.

Visualisations pédagogiques

Lorsque vous effectuez le mouvement d'ouverture des bras, imaginer que l'énergie part de votre Dan Tian moyen et qu'elle se diffuse dans tout l'univers.

Mettez la paix à l'intérieur de vous.

A l'inspiration, sentir comme l'énergie se diffuse du cœur, du thorax, des bras, jusqu'aux petits doigts de façon bilatérale. Visualiser l'horizon infini, un espace très vaste.

A l'expiration, prendre l'énergie de l'univers et la ramener vers soi, pour se nourrir du Yang Qi.

A l'expiration, concentrez-vous sur les points **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC) et imaginez le Qi excessif du Cœur s'élimine. Dans le même temps, mettez votre esprit au repos et éliminez les excès de pensées. Le Cœur étant l'empereur des émotions.

Niveau avancé : Visualiser que qu'une **joie douce** vous envahi et nourrit votre cœur.

Résumé du trajet superficiel du Cœur :

Démarre dans le creux axillaire (1 C), descend le long de la face interne du bras côté radial et se termine à l'angle unguéal externe de l'auriculaire au 9C.

Fonctions

A l'inspiration

- Il y a un étirement de la colonne vertébrale, les vertèbres l'aèrent. Les muscles paravertébraux se détendent.

Lorsque les bras s'ouvrent, c'est l'énergie du centre du thorax ... qui diffuse l'énergie avec une douce ouverture de la cage thoracique, les épaules progressivement partent vers l'arrière. Le cœur se libère. A l'arrière, le point **Shén Dào** 神道 *Voie de l'Esprit* (11 VG) point 11 du méridien Vaisseau Gouverneur Voie de l'esprit situé entre les 2 omoplates sur la colonne vertébrale (en dessous de l'apophyse épineuse de la 5ème vertèbre dorsale) est sollicité.

Ce point à comme effet de disperser l'excès de feu du Cœur.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 8 – Elément Terre : Cultiver l'énergie de la Rate **Couple : Rate – Estomac**

Transition avec rotation à droite

Après la dernière expiration commencer le mouvement de transition.

Inspiration

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

Les bras s'ouvrent paumes des mains vers le Ciel. Le bras gauche passe vers l'avant, le bras droit vers l'arrière. Il descend vers l'arrière pour revenir à l'horizontale. Lors de ce mouvement le thorax s'ouvre.

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

Ramener le corps vers l'avant dans son axe initial à partir du bassin. Dans le même temps, les bras remontent vers le Ciel dans l'axe des épaules.

Au final, les mains sont face antérieure. Les doigts sont dirigés vers le Ciel.



La flexion (vers la Terre)

Expiration

Fixer le bas du corps. Pencher le tronc en avant, les jambes sont étirées. Les bras sont dans le prolongement du torse et descendent vers la terre.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Balancements intermédiaires

Inspiration

Arrivé au sol, plier les jambes, redresser la tête, puis le corps revient dans son axe.

Le bras droit remonte à l'horizontal dans l'axe de l'épaule la main est positionnée en « bec d'oiseau », doigts rassemblés pointes vers le bas. Comme suspendu par le poignet. Ce à hauteur des yeux.

Simultanément, **le bras gauche** part vers l'arrière et le bas pour remonter légèrement, il dépasse l'axe du corps. La main est dirigée vers la Terre.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Expiration

Redescendre progressivement et légèrement le corps les genoux pliés et ramener les bras vers le bas et l'axe du corps :

Le bras droit descend avec les doigts de la main sont ouverts paume vers la Terre.

Simultanément, **le bras gauche** descend la main reste dirigée vers la Terre.

Le corps se détend.

Inspiration

Remonter les jambes très légèrement, les genoux restent pliés.

Le bras gauche remonte à l'horizontal dans l'axe de l'épaule la main est positionnée en « bec d'oiseau », doigts rassemblés pointes vers le bas. Comme suspendu par le poignet. Ce à hauteur des yeux.

Simultanément, **le bras droit** part vers l'arrière et le bas, il dépasse l'axe du corps. La main est dirigée vers la Terre.

Expiration

Redescendre progressivement et légèrement le corps les genoux pliés et ramener les bras vers le bas et l'axe du corps :

Le bras gauche descend avec les doigts de la main sont ouverts paume vers la Terre ;

Simultanément, **le bras droit** descend la main reste dirigée vers la terre.

Le corps se détend.

La rotation à gauche

Inspiration

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

Les bras s'ouvrent paumes des mains vers le Ciel. **Le bras droit** passe vers l'avant, **le bras gauche** vers l'arrière. Il descend vers l'arrière pour revenir à l'horizontale. Lors de ce mouvement le thorax s'ouvre.

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Ramener le corps vers l'avant dans son axe initial à partir du bassin. Dans le même temps, les bras remontent vers le Ciel dans l'axe des épaules.

Au final, les mains sont face antérieure. Les doigts sont dirigés vers le Ciel.



La flexion (vers la Terre)

Expiration

Fixer le bas du corps. Pencher le tronc en avant, les jambes sont étirées. Les bras sont dans le prolongement du corps et descendent vers la terre.

Répétition :

6 procédures : 1 de transition + 5 complètes commencer à droite avec bras gauche devant, terminer à gauche avec le bras droit devant.

Mouvement de transition :

1) Ouverture à **D** droite (bras G gauche main ouverte) : posture haute.

Flexion

2) Ouvertures de face avec posture basse : à **G** + D+ latérale avec posture haute G

(Bras devant : D (bec) +G (bec) +D (sans bec))

Flexion

3) Ouvertures de face avec posture basse **D** + G+ latérale D avec posture haute [Bras devant : G (bec) +D (bec) +G (sans bec)]

Flexion

4) Ouvertures de face avec posture basse **G** + D+ latérale G avec posture haute [Bras devant : D (bec) +G (bec) +D (sans bec)]

Flexion

5) Ouvertures de face avec posture basse **D** + G+ D avec posture haute [Bras devant : G (bec) +D (bec) +G (sans bec)]

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Flexion

6) Ouvertures de face avec posture basse **G** + D+ G avec posture haute [Bras devant : D (bec) +G (bec) +D (sans bec)]

La flexion est devant soi, elle est une transition avec le mouvement suivant.

Regard

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

Quand le corps et la tête se tournent, le regard suit la main arrière.

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

Lors de la montée des bras, le regard se dirige naturellement vers le haut.

La flexion (vers la Terre)

Lors de la flexion, le regard descend vers la terre.

Balancements intermédiaires

Dans les balancements intermédiaires, le regard à 45° et à quelques mètres vers le bas. Regarder sans regarder, l'Esprit reste en lien avec les bras.

Concentration

Sur le centre des mains **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* point 8 sur le Méridien du Ministre du Cœur, le centre des mains.

La rotation

Sont sollicités les points :

Tiān Shū 天樞 *Pivot Céleste* Point 25 du Méridien de l'Estomac (25 E) de part et d'autre du nombril.

Mìng Mén 命門 *Porte du Destin* Point 4 du Méridien Vaisseau Gouverneur (4VG) à hauteur du nombril au niveau du dos. Deuxième vertèbre lombaire.

La concentration se fait aussi lors des balancements sur l'expiration. Maître Liu Deming conseille d'ouvrir légèrement la bouche pour l'expiration.

Visualisations pédagogiques

Inspiration

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

Lorsque vous effectuez le mouvement de torsion, imaginez par ce mouvement d'ouverture des bras, que vous touchez l'horizon. Vous vous ouvrez au monde et votre capacité respiratoire est augmentée.

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

Expiration

Lorsque les bras sont en haut, au début de l'expiration imaginez que vous caressez les nuages avec les paumes des mains.

La flexion du corps en avant

Puis descendez le corps en faisant un lien entre le Ciel et la Terre.

« Imaginez que le Qi humide s'en va par la bouche ».

Inspiration

Visualiser que le Qi pure pénètre par la face interne du gros orteil, monte par la face interne des jambes pour aller nourrir la Rate.

Niveau avancé : Visualiser que les résidus de **ressassement** s'éliminent comme un nuage qui s'éloigne.

Résumé du trajet superficiel de la Rate :

Démarre Débute sur le bord externe du gros orteil, monte le long de la jambe pour atteindre le genou puis l'aîne,

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

remonte le long de l'abdomen légèrement sur le côté, monte au-dessus de la poitrine puis redescend sur vers la 6ème côte (à coté du sein).

Exercice pédagogique :

Subtilité : « Main en bec d'oiseau ». Observer la simultanéité du déroulement final de la main et celui du coccyx. Dans le mouvement de balancement, insister sur le déroulement du bras comme une onde à partir de l'épaule. Dès que le coude et le poignet descendent, le coccyx commence à se positionner vers l'avant, le sacrum se place en légère rétroversion. Ce mouvement se fait principalement pendant que la main remonte légèrement jusqu'à la pointe des doigts et que les doigts se libèrent pour s'ouvrir. Faites faire plusieurs fois le mouvement d'un côté puis de l'autre.

Recommandations

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

La rotation se fait à partir du centre. Ne tournez pas la tête, la tête tourne parce que le corps tourne. Pendant la rotation, essayer des genoux dans leur axe (point important) de manière à garder votre structure. Ainsi la rotation se fait à partir du Ming Men. Les genoux restent légèrement déverrouillés afin de solliciter l'articulation sacro-lombaire. Les épaules s'élèvent tout en restant détendues pour ouvrir le thorax.

La flexion du corps en avant

Au début de la flexion, les poignets se descendent et se plient légèrement. Cette position des poignets est maintenue jusqu'à la fin de la flexion. Les coudes ne sont pas tendus et restent déverrouillés. La flexion se fait

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

Lors de la remontée faite une légère flexion des genoux pour protéger le dos.

Les balancements intermédiaires

Gardez le bassin souple sans le remonter. Il y a un relâchement et une détente sur l'expiration.

Lors de l'inspiration, quand le corps remonte à partir du sol, dérouler le corps du coccyx jusqu'au sommet de la tête vertèbre par vertèbre. Comme la tige d'une pivoine qui s'élance vers les rayons du soleil.

Lors des balancements, les bras remontent de manière fluide, partir des épaules donc de la structure corporelle et non à partir des mains. Un déroulement se fait dans l'ordre suivant : épaules, coudes, mains.

Fonctions

Ce mouvement apporte beaucoup de fluidité au corps.

Par :

- **l'étirement du tout corps** bras vers le haut étire le Méridien de l'Estomac, il favorise circulation énergétique dans tout le Méridien ;

- **les torsions effectuent un massage de toute la région abdominale** et favorise les échanges énergétiques dans les organes. Elles agissent sur le point **Tiān Shū** 天樞 *Pivot Céleste* (25 E) Point 25 du Méridien de l'Estomac qui est en lien avec le Gros Intestin. Cette torsion agit sur le Méridien Ceinture *Dai Mai*. Ce Méridien enserre tous les Méridiens du tronc.

Le fait d'effectuer cette torsion, vrille la colonne vertébrale, ce qui, par la répétition du mouvement lui offre de plus en plus de souplesse. Les Méridien Vaisseau d'assaut *Chong Mai* et Vaisseau Gouverneur *Du Mai* qui ont des branches internes à proximité vont être sollicités.

La rotation de la tête, assouplit la nuque et prévient les problèmes d'arthrose.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

- Le balancement des bras, ouvre le thorax et notamment le point **Shān Zhōng** 膻中 *Centre du thorax* (17vc) Point 17 du *Jen Mai* Méridien Vaisseau Conception (il y a là un carrefour de Méridiens Yin), étire tous les méridiens du torse. Mobilise les épaules et prévient tous les douleurs.

- **La flexion en avant** étire toute la chaîne postérieure musculaire et le Méridien de la Vessie situé de part et d'autre de la colonne vertébrale, et à la face postérieure et au centre des jambes depuis la racine des cuisses jusqu'au petite orteil.

Ce Méridien est en lien avec l'énergie rénale. Donc l'énergie innée (ancestrale) qui va soutenir l'énergie acquise (celle notamment des aliments) liée au couple Rate-Estomac. Enfin, ce mouvement agit sur la coordination.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Mouvement 9 – Distribuer l'énergie

Harmoniser le Triple Réchauffeur *San Jiao* 三焦

« L'humain est debout devant l'univers, capte l'énergie du Ciel et de la Terre, pousse ses limites jusqu'à l'infini, jusqu'à se fondre totalement dans l'univers »

Transition avec rotation à droite

Après la dernière expiration commencer le mouvement de transition. A la fin de la dernière ouverture à gauche quand les bras sont au Ciel, commencer le mouvement.

Axe Terre-Ciel

Expiration : La descente

Plier les genoux et descendre vers la Terre. Dans le même temps lorsque vous descendez les bras, relâcher les épaules, les coudes s'écartent. Les mains descendent doigts en face à face devant soi, les paumes sont dirigées vers la Terre.

La descente des mains se fait dans l'axe du Méridien Vaisseau Conception.

A la fin du mouvement, le corps se penche vers l'avant. Les mains sont face à la Terre.



Toujours sur l'expiration : Les cercles énergétiques de Terre

Les mains qui sont devant les pieds, elles s'ouvrent et dessinent un mouvement effectué en deux cercles bilatéraux, vers l'avant et l'extérieur pour revenir au point initial.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Axe Terre-Ciel

Un maître de Qi Gong, Wei Bo Yang (vers 200 ans après J.C.), disait : « Le Sage, jamais, ne gaspille le temps pendant son existence. Il lève la tête pour observer les signes du Ciel et en tirer profit ».

Inspiration : La montée

Remonter les jambes dans la moitié inférieure du cercle, suspendre les coudes et ramener les mains vers soi, puis vers l'intérieur en forme de cuillères.

Le corps se redresse, les mains passent devant le Dan Tian inférieur, le Dan Tian moyen et le Dan Tian supérieur.

Là, les mains pivotent vers l'extérieur et vers le Ciel, les coudes s'écartent, les bras remontent dans l'axe central. En même temps, la tête s'incline vers l'arrière.



QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Toujours sur l'inspiration : Les cercles énergétiques du Ciel

Les mains qui sont au-dessus de la tête, s'ouvrent et dessinent deux cercles bilatéraux, de l'arrière vers l'extérieur et vers l'avant pour revenir au point initial.



QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Regard

La descente

A départ, le regard est vers le haut. Puis, il descend progressivement jusqu'à ce que la tête se remette dans son axe et devance un peu les mains. Lorsque les mains passent devant le visage, les mains descendent le regard les suit vers le bas.

Les cercles énergétiques de Terre

Lorsque le corps est en bas, les mains sont rivées sur la Terre et en liens avec les mains sans les regarder spécifiquement.

La montée

A départ, le regard est vers le bas. Puis, il monte progressivement en suivant les mains, jusqu'à la hauteur du Dan Tian. Dès qu'elles dépassent cette région, la tête se redresse dans, le regard est vers le bas. Les mains montent, arrivées devant les yeux, le regard monte et suit les mains vers le haut.

Les cercles énergétiques du Ciel

Lorsque le corps est en haut, les mains sont rivées sur le Ciel et en liens avec les mains sans les regarder spécifiquement.

Les cercles énergétiques de Terre

Lorsque le corps est en bas, les mains sont rivées sur la Terre et en liens avec les mains sans les regarder spécifiquement.

Concentration

Sur le centre des mains **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC).

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Visualisations pédagogiques

Lors de l'inspiration Les mouvements circulaires captent l'énergie du Ciel.

Imaginer lorsque vous faites les mouvements circulaires qu'une carte monde se forme entre vos mains. L'énergie du Ciel s'y concentre. L'énergie descend tout le long du Méridien Triple Réchauffeur de l'annulaire vers la tête au niveau de la queue du sourcil.

Lors de l'expiration amener l'énergie vers la Terre. Elle pénètre dans les branches profondes pour nourrir les organes des Trois Foyers. Les mouvements circulaires à la fin du mouvement captent l'énergie de la Terre,

Imaginer lorsque vous faites les mouvements circulaires qu'une carte monde se forme entre vos mains. L'énergie de la Terre s'y concentre.

Prendre l'énergie de la Terre, l'amener vers le Ciel.

Visualiser l'harmonie des Trois Dan Tian :

Entre les 2 sourcils **Yin Tang** 印堂 *Palais de l'Esprit*.

Centre de la poitrine au **Shān Zhōng** 膻中 *Centre du thorax* (17VC) point 17 du Méridien Vaisseau Conception,

Qi Hai 气海 *Mer du Qi* (6 VC) point 6 du Méridien Vaisseau Conception localisé au niveau du ventre qui fait toute la face antérieure et centrale du corps. Qi Hai, se trouve à un peu plus d'un pouce sous le nombril.

Résumé du trajet superficiel du Triple Réchauffer :

Démarre Débute sur le bord externe de l'annulaire, va jusqu'au coude, remonte la face postérieure du bras, se poursuit sous la 7^{ème} vertèbre cervicale et passe à l'arrière de l'oreille et la contourne. Il se termine à l'extrémité du sourcil.

Recommandations

Phase 1 (la rotation du corps bras ouverts)

La rotation se fait à partir du centre. Ne tournez pas la tête, la tête tourne parce que le corps tourne.

Pendant la rotation, essayer des genoux dans leur axe (point important) de manière à garder votre structure. Ainsi la rotation se fait à partir du Ming Men. Les genoux restent légèrement déverrouillés afin de solliciter l'articulation sacro-lombaire.

Les épaules s'élèvent tout en restant détendues pour ouvrir le thorax.

La flexion du corps en avant

Au début de la flexion, les poignets se descendent et se plient légèrement. Cette position des poignets est maintenue jusqu'à la fin de la flexion. Les coudes ne sont pas tendus et restent déverrouillés.

La flexion se fait

Phase 2 (la montée des 2 bras vers le Ciel)

Lors de la remontée faite une légère flexion des genoux pour protéger le dos.

Les balancements intermédiaires

Lors de l'inspiration, quand le corps remonte à partir du sol, dérouler le corps du coccyx jusqu'au sommet de la tête vertèbre par vertèbre. Comme la tige d'une pivoine qui s'élance vers les rayons du soleil.

Lors des balancements, les bras remontent de manière fluide, partir des épaules donc de la structure corporelle et non à partir des mains. Epaules, coudes, mains.

Lorsque vous faites les cercles, ce sont les bras qui entraînent le corps. Laisser votre corps suivre les mouvements des bras avec fluidité.

Les cercles sont amples et généreux. Lorsque vous montez les bras vers le Ciel, gardez les épaules détendues et allongez tout le dos et la chaîne musculaire postérieure.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Fonctions

Ce mouvement apporte beaucoup de fluidité au corps. Il étire du tout corps, il favorise la circulation du Qi dans le Triple Réchauffeur. Il s'agit pour la Médecine Traditionnelle Chinoise d'une Entraille curieuse

Composé de trois foyers :

Réchauffeur supérieur 上焦 *Shān zhōngg Jiao*

Situé au-dessus du diaphragme, il contient : le Poumon, le Cœur.

Réchauffeur moyen 中焦 *Zhong Jiao*

Situé entre le diaphragme et le nombril, il contient : la rate et l'Estomac.

Réchauffeur inférieur 下焦 *Xia Jiao*

Situé sous le nombril, il contient : le Foie, les Reins et la Vessie, le Gros Intestin et l'Intestin Grêle.

Il est reconnu que le Triple Réchauffeur **San Jiao** 三焦 a 2 fonctions essentielles :

Il véhicule le Qi Originel **Yuan Qi** 元气 il assure la transformation du Qi ;

Il est la voie de l'eau et des céréales, il joue un rôle essentiel dans la métabolisation des liquides et des aliments.

Le mouvement de Qi Gong exécuté effectue étirement qui donne de l'espace au différents étages du corps ou Foyers :

Il relève et ouvre la cage thoracique, donne de l'espace aux poumons et aux autres organes.

L'alternance d'étirements vers le haut et de flexions vers le bas, effectue un massage des organes.

Il y a une activation de la circulation énergétique, sanguine et lymphatique dans tout le corps.

Il harmonise le haut et le bas Yang et Yin.

L'ensemble des articulations sont lubrifiées, avec un travail préférentiel Yang de la ceinture scapulaire avec la rotation des bras et Yin avec une mobilisation de toutes les articulations du bas du corps : hanches, genoux, chevilles.

La flexion mobilise les lombes et renforce les Reins.

Le fait de lever la tête a 2 actions :

- L'étirement du Méridien Vaisseau Conception donc du Yin ;

- L'assouplissement de la nuque et à l'arrière la stimulation du point **Dà Zhuī** 大椎 Grande vertèbre (14VG) qui est la réunion des Méridiens Yang. Ce point se trouve sur le Vaisseau Gouverneur Yang.

Mouvement 10 – Encercler

La petite circulation céleste

Transition

Après la dernière remontée faite une **inspiration** et effectuer les cercles comme précédemment.

Expiration

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Descendre les mains devant soi, jusqu'au Dan Tien inférieur (sous le nombril), les pointes des doigts sont en regard, les coudes sont pliés, bras arrondis.



Mouvement

Phase 1 : Le cercle devant soi

Inspiration

Les mains sont paumes vers la terre. Elles dessinent un grand cercle vers l'avant comme pour encercler un ballon énergétique.

Elles partent du Dan Tien inférieur remontent en avant de soi, à hauteur du visage, puis descendent en avant à hauteur du Dan Tien moyen.

Pendant cette phase du mouvement des bras, le dos s'arrondit naturellement, les jambes se plient. Descendre comme pour vous assoir. Le ventre et la poitrine sont rentrés. L'inspiration dure jusqu'à ce que les mains arrivent devant soi, à hauteur du Dan Tien Moyen. Les bras sont arrondis comme pour enserrer un arbre.

Expiration

Descendre les 2 bras vers le Dan Tien inférieur pour prolonger le mouvement circulaire vers la terre, les mains remontent à la hauteur du Dan Tien inférieur moyen, les paumes des mains sont vers le Ciel.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Inspiration

Amener les coudes vers le bas proches du corps et vers l'arrière, pivoter les mains elles effectuent une rotation vers l'extérieur et vers l'avant.

Expiration

Puis, étendre les bras devant soi, les mains sont face en avant poignet à hauteur de **Shān zhōng** 膻中(17 VC) point 17 du *Jen Mai* Méridien Vaisseau Conception. Les pointes des doigts sont dirigées vers le Ciel. Les poignets sont pliés. Descendez les mains à l'horizontal des avant-bras et allongez un peu plus les bras.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



Phase 2 : Le cercle latéral

Inspiration

Ramener les coudes vers l'arrière, pivoter les mains vers le Ciel. Remonter le corps, dans le même temps, baisser les bras vers le bas du corps et les ouvrir latéralement les paumes des mains dirigées vers le Ciel. Monter les bras latéralement jusqu'au-dessus des épaules. Les bras sont arrondis, les mains sont paumes vers le bas, **Láo Gōng** 勞宮 *Palais du Labeur* (8MC) dirigés vers le bas.

Expiration

Descendre les mains devant soi, mains en face à face, les coudes sont pliés. A la fin du mouvement, les mains sont devant le Dan Tien inférieur (sous le nombril).

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE



QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Regard

Phase 1 : Le cercle devant soi

Le regard est à 45° vers le bas.

Phase 2 : Le cercle latéral

Dans cette phase du mouvement, le regard remonte vers les mains, lorsqu'elles sont en haut.

Lorsque les bras redescendent, la tête reprend son axe, les yeux descendent regard à 45° vers le sol

Concentration

Phase 1 : Le cercle devant soi

Concentration sur Dan Dien inférieur au départ.

Sur le centre des mains 勞宮 *Láo Gōng Palais du Labeur* 勞宮 *Láo Gōng Palais du Labeur* (8MC).

Phase 2 : Le cercle latéral

Dans cette phase du mouvement, quand les bras sont au-dessus de la tête, la concentration au sommet de la tête 百会 *Bǎi Huì* (20 VG).

Visualisations pédagogiques

Phase 1 : Le cercle devant soi

Dans cette phase, visualiser un ballon d'énergie comme une mappe monde devant vous.

Lorsque les mains montent, visualiser l'énergie qui se dirige du Dan Tien inférieur jusqu'au sommet de la tête en passant par les différentes portes énergétiques, puis redescendre dans le Dan Tien inférieur :

Huì Yīn 會陰 (1VC) : Au niveau du périnée.

Cháng Qiáng 長強 (1VG) : Wei Liu : A la pointe du coccyx.

Mìng Mén 命門 (4 VG) : sous la 2ème lombaire

Shén Dào 神道 (11 VG) : sous la 5 vertèbres dorsales.

Dà Zhuī 大椎 *Grande Vertèbre* (14 VG) : sous la 7^{ème} vertèbre cervicale.

Fēng Fǔ 風府 *Palais du Vent* (16VG) : Oreiller de Jade :

Bǎi Huì 百会 *Cent Réunions* (20 VG) : sommet de la tête.

Yīn Tāng 印堂 : *Hall des empreintes mentales* Hors Méridien.

Tiān Tú 天突 *Cheminée Céleste* (22 VC) : base du cou

Shān zhōng 膻中 (17 VC) : *Centre du thorax*.

Mettre son Yi (intension) dans tout le trajet de la petite circulation céleste.

Concentration

Sur le centre des mains 勞宮 *Láo Gōng Palais du Labeur* (8MC), le centre des mains.

Phase 1 : Le cercle devant soi

Dans cette phase, visualiser un ballon d'énergie comme une mappe monde devant vous.

Pour les niveaux avancés, mettre son Yi dans tout le trajet de la petite circulation céleste.

Phase 2 : Le cercle latéral

Dans cette phase du mouvement, quand les bras sont au-dessus de la tête, la concentration au sommet de la tête 百会 *Bǎi Huì Cent Réunions* (20 VG).

Recommandations

Phase 1 : Le cercle devant soi

Dans l'inspiration, il s'agit d'une respiration inversée, le ventre est rentré. Être particulièrement attentif avec les débutants, afin qu'ils ne forcent pas.

Faites un cercle vers 'avant, généreux, donc ample. Détendez bien les épaules. Laissez la colonne vertébrale suivre le mouvement.

QI GONG & ARTS ENERGETIQUES – Dominique Jacquemay

FORMATION DE PROFESSEURS DE QI GONG & RELAXATION CHINOISE – PREMIERE ANNEE

WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE

Fonctions

Phase 1 : Le cercle devant soi

Ce mouvement apporte beaucoup de fluidité au corps par sa rondeur. Le mouvement du corps et de la colonne vertébrale, ajouté selon le niveau l'intension *Yi* équilibre le *Yin* et le *Yang*, car il permet de faire circuler l'énergie au niveau de la petite Circulation Céleste, ici de façon dynamique. C'est-à-dire dans les Méridiens *Vaisseau Conception* **Rén Mai** 人脈 **qui est Yin** et Méridien *Vaisseau Gouverneur* **Du Mai** 督脈 **qui est Yang** situés respectivement sur l'axe médian antérieur et postérieur.

Il faut savoir que ces 2 Méridiens font parti des Merveilleux Vaisseaux qui véhiculent l'énergie rénale.

La respiration inversée est tonifiante.

Le mouvement de la colonne vertébrale agit sur la régénération des moelles. Il assouplit aussi la musculature vertébrale.

Dans l'allongement des bras lorsque les mains sont vers l'avant, il y a une action sur les 3 Méridiens Yin du bras, avec une action sur **Shén Mén** 神門 *Porte de l'Esprit* (7C).

Phase 2 : Le cercle latéral

Cette phase du mouvement a une fonction d'harmonisation du Yin l'énergie de la Terre et du Yang l'énergie du Ciel. Il s'agit du dernier mouvement de la série, il permet de clôturer par cette harmonisation. Calme l'esprit.

Il a une action non négligeable sur la ceinture scapulaire. Il harmonise la respiration et détend les épaules.

Fermeture

Redresser le corps, relâcher les mains, les ramener latéralement de part et d'autre du corps. Ramener pied gauche pour joindre les pieds.