

## *Qi Gong : Fondamentaux*

### *Tonifier le Qi*

*Concentration et apaisement du mental*

*Calmer et régulariser la respiration*

- Pieds joints, bras le long du corps*
- Ecarter le pied gauche de la largeur des hanches puis joindre les mains au niveau du Dantian.*

*Trouver le calme intérieur. Concentrer l'esprit sur le Dantian. Fermer les sept orifices du visage. Respirer profondément, lentement en mettant la pointe de la langue en contact avec le palais.*

*Epaules relâchées, tête tenue, le corps devient léger.*

*1 - Posture de l'arbre. Bao QI embrasser l'énergie. Amener les bras vers l'avant, les mains devant le Dantian, Laogong 8MC face à Qi Hai 6 VC pour stimuler Zhong Qi, l'énergie centrale en rapport avec le centre en référence aux cinq directions.*

*2 - Capter l'énergie subtile du soleil et de la lune. Monter les paumes au niveau des clavicules et écarter les bras latéralement, pour faire entrer l'énergie par Laogong 8MC amener l'énergie au Dantian.*

*3.- Ecarter les bras, tirer l'énergie avec les mains pour activer sa circulation. Rapprocher et écarter les Laogong 8MC dans un mouvement impliquant tout le corps.*

*4 - Faire rentrer l'énergie dans le Dantian Laogong 8MC et Guan Yuan 4 VC*

*5 – Joindre les mains devant le menton pour nourrir le Yuan QI le « Qi originel ».*

*6 - Position d'ancrage- Joindre les mains Laogong 8 MC sur Qihai 6VC et concentrer l'esprit sur le Dantian*

*7 – Mains dans le dos. Amener l'esprit vers Mingmen 4VG, Laogong 8MC sur Shen shu 23 V*

8 - *Capter l'énergie par Laogong 8MC en ramenant les paumes, bras semi fléchis, à la hauteur des épaules.*

9 - *En descendant les mains au niveau des hanches paumes vers le sol. Porter l'attention sur Yong quan 1R*

10 - *Posture de l'arbre. Faire circuler l'énergie dans les méridiens en ramenant les mains près du ventre au niveau de Guan yuan 4VC*

11 - *Régulariser la respiration à gauche, pendant trois minutes*  
*En inspirant, contracter Gu Dao (la porte des céréales), serrer le périnée, tendre les jambes en montant les bras latéralement à la hauteur des hanches, paumes tournées vers l'arrière. Tourner les paumes vers l'avant. En expirant, relâcher le ventre et Gu Dao en prenant la posture d'ancrage, mettre la main droite à la taille, doigts vers l'avant et la main gauche Laogong 8MC sur Guan Yuan 4VC*

12 - *Régulariser la respiration à droite, pendant trois minutes*  
*En inspirant, contracter Gu Dao (la porte des céréales), serrer le périnée, tendre les jambes en montant et en poussant Ba Hui 20VG vers le haut, les bras latéralement à la hauteur des hanches, paumes tournées vers l'arrière. Tourner les paumes vers l'avant. En expirant, relâcher le ventre et Gu Dao en prenant la posture d'ancrage, mettre la main gauche à la taille, doigts vers l'avant et la main droite Laogong 8MC sur Guan Yuan 4VC*

13 - *Régulariser le respiration des deux côtés pendant trois minutes.*  
*En inspirant, contracter Gu Dao (la porte des céréales), serrer le périnée, tendre les jambes en montant les bras latéralement à la hauteur des hanches, paumes tournées vers l'arrière en poussant Ba Hui 20VG vers le haut.*  
*En expirant, relâcher le ventre et Gu Dao en prenant la posture d'ancrage. Poser les mains sur le Dantian droite sur gauche pour les hommes et gauche sur droite pour les femmes.*

14 - *Rincer la bouche, produire de la salive, l'avalier et l'envoyer dans le Dantian*

15 - *Fermeture - rapprocher le pied gauche du pied droit. Frotter les paumes et masser le visage.*