

Mouvement pour détendre les lombaires.

Joignez les pieds. Le bout des orteils touchent un mur, par exemple. Si votre équilibre n'est pas sûr, assurez-le en vous tenant à une porte ou au meuble ou au arbre, si vous êtes à l'extérieur.

Descendez le plus bas possible, en mettant nez, genoux et orteils sur la même ligne. Montez doucement.

Recommencez le mouvement 3, 6, 9 ou 108 fois !.....

Ceci est simple à réaliser, au début, certes, un peu difficile mais extrêmement utile pour développer l'énergie du corps. ■

Soigne hypotension, hypertension

Zhi Neng Qi Gong

pour les yeux

Prendre l'Énergie comme un ballon. Monter les mains.

Mains ouvertes debout au niveau des yeux. Ouvrir et fermer plusieurs fois les mains. Concentrer l'Énergie entre les mains et non pas sur les paumes. Centre paumes au niveau des yeux. Rester un instant. Les mains sont placées à 5 cm des yeux maximum.

Tourner les mains sur les yeux en descendant par l'intérieur.
Remonter vers l'extérieur, 7 fois.



Presser les mains sur les yeux de plus en plus, en se rapprochant d'eux mais sans les toucher. 7 fois. Puis, tremblement des mains, 1^{ère} fois les mains s'éloignent des yeux, tremblement des mains, 2^{ème} fois, les mains s'éloignent des yeux, etc... jusqu'à 7 fois. Inverser : descendre vers l'extérieur, remonter par l'intérieur. 7 fois.



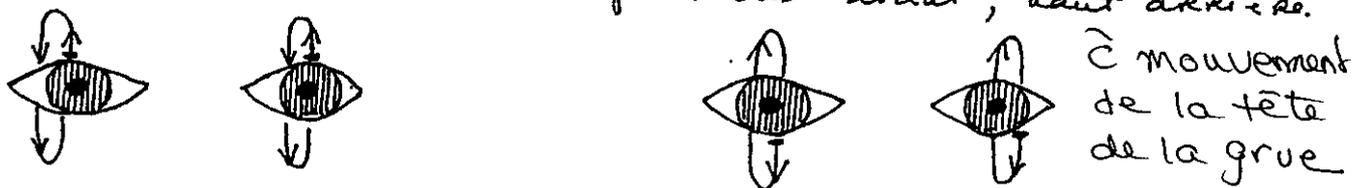
Recommencer les mêmes mouvements : presser les mains, tremblement, etc.

Ramener l'Énergie au fond des yeux en pensant qu'elle rentre profondément.

Les yeux étant fermés, les tourner vers l'intérieur de la tête latéralement de droite à gauche 9 fois : droite avant, gauche arrière. Puis dans l'autre sens, de gauche à droite 9 fois : gauche avant, droite arrière.



Les tourner ensuite vers l'intérieur de la tête verticalement de haut en bas 9 fois : haut avant, bas arrière. Puis, dans l'autre sens, de bas en haut 9 fois : bas avant, haut arrière.



Ramener encore une fois l'Énergie au fond des yeux.

Laisser tomber les mains lentement vers les côtés du corps.

Qi Gong des oreilles

Tout le corps est détendu. Vous pouvez être assis ou debout.

Centre paumes face à face, imaginez que vous prenez l'Énergie entre vos mains comme un ballon. Ouvrez et fermez les mains plusieurs fois.

Montez les mains de chaque côté de la tête en face des oreilles. Tournez les mains avant, en bas, en arrière en haut plusieurs fois.

Pressez l'Énergie sur les oreilles*, puis posez les mains sur les oreilles, tremblez et débouchez tout à coup. Tournez les mains dans l'autre sens et refaites les mêmes mouvements: pressez, tremblez puis débouchez.

Enfin, descendez les mains jusqu'au nombril, pointez. * (6 fois en se rapprochant des oreilles) (paume à oreille, doigts de l'autre)

Tournez les mains jusqu'au point Ming Men, pointez. (creeux dos)

Mettez les mains sur les reins et massez plusieurs fois. (6)

Retour au nombril. Pointez et séparez les mains.

Descendez les mains par les côtes.

Anneau du Ciel et de la Terre

Tout le corps est détendu. Debout, les pieds joints.

Ouverture

Les petits doigts commandent, tourner les poignets centre paumes face à la Terre.

Pousser les mains vers la Terre 3 fois et relever en même temps les orteils et les talons de plus en plus, 3 fois.

Tourner 3 fois les mains et les genoux vers l'extérieur.

Les petits doigts commandent, prendre devant soi l'Énergie de la Terre comme un ballon.

Monter le ballon d'Énergie en avant jusqu'au niveau de la ceinture et ramener les mains au nombril en le pointant avec les majeurs.

Tourner centre paumes vers le Ciel, le bout des doigts face à face.

Monter les mains jusqu'au « creux du cœur », au Xin Kou.

Tourner les mains et les genoux vers l'intérieur 3 fois.

Monter les mains jusqu'au point Xuan Ji au dessous du creux du cou.

Les pieds sont plats.

Les petits doigts se touchent.

Monter les mains au Yin Tang

Tourner 3 fois les mains et les genoux vers l'intérieur.

Séparer les mains par les sourcils jusqu'aux oreilles.

Monter les mains au dessus de la tête, pousser le Ciel en tournant centre paumes face au Ciel et les doigts en arrière. Imaginer que les mains sont dans le Ciel.

Tourner 3 fois les mains vers l'extérieur sans tourner les genoux.

Centre paumes face à face, Descendre les mains. La tête est comme un vase qui accueille toute cette Énergie. Ramener l'Énergie par la tête jusqu'au Xin Kou. Les bouts des doigts sont face à face en forme de pêche.

Tourner les mains et les genoux 3 fois vers l'intérieur.

Séparer les mains par les côtés avec le son « Tü----- » jusqu'au point Guan Yuan.

Séparer les mains par les côtés.

1^{er} enchainement

Les mains sont de chaque côté du corps. Imaginer un ballon d'Énergie dans chaque main.

Monter les mains en tournant centre paumes vers le ciel.

Pointer Yin Tang avec les majeurs.

Les petits doigts commandent, tourner les poignets centre paumes en avant.

Ramener les bras sur les côtés... le mouvement est continu, les petits doigts commandent, tourner centre paumes vers le Ciel.

Prendre l'Énergie en haut. Les mains face à face dans le Ciel, respirer profondément une fois en silence. Puis respirer normalement.

Ramener l'Énergie par la tête, passer devant le visage, les mains se tournent et s'arrêtent au niveau du point Tan Zhong.

Séparer les mains, les majeurs face aux mamelons. Rester un instant.

Séparer les mains par les côtés avec le son « Tü----- » jusqu'au point Guan Yuan.

Séparer les mains par les côtés.

2^{ème} enchainement

Monter les bras sur les côtés, au même niveau que les épaules, centre paumes face au fonds du Ciel.

Ramener les bras vers l'avant.

Les petits doigts commandent, prendre l'Énergie comme un ballon et le monter au-dessus de la tête.

Respirer profondément une fois en silence.

Descendre les mains par l'arrière de la tête jusqu'au point Shen Zhu. Pointer avec les majeurs.

Ramener les mains en passant par les épaules, les aisselles et retoucher le point Shen Zhu avec les majeurs.

Descendre les mains centre paumes face au dos jusqu'au point Ming Men. Pointer avec les majeurs.

Séparer les mains et s'arrêter sur les points Jing Men. Tourner le bout des majeurs en avant jusqu'au point Zhong Wan. Pointer.

Ramener les mains en avant avec le son « Tü----- », jusqu'au point Guan Yuan.

Descendre les mains par les côtés.

3^{ème} enchainement

Un ballon d'Énergie dans chaque main, monter les bras de chaque côté en formant un angle de 90°, en avant les mains en position de « gueule du tigre ». Monter les mains au-dessus de la tête. Respirer profondément une fois en silence.

Descendre les mains en passant devant les oreilles.

Centre paumes en avant, descendre les mains en les plaçant sous les aisselles, pouces en arrière, les autres doigts en avant.

Pencher le corps en arrière, la tête poussée en haut. Descendre les mains dans le même temps avec le son « Tü----- », jusqu'aux hanches, puis jusqu'au point Guan Yuan, le bout des doigts face à face, en forme de pêche.

Harmoniser l'Énergie

Tourner 3 fois les mains et les genoux vers l'intérieur.

Prendre devant soi un ballon d'Énergie. La moitié du ballon est entre les mains, l'autre moitié pénètre à l'intérieur du corps. Monter le ballon d'Énergie à droite tout le long du corps, en passant au-dessus de la tête, et en descendant le long du corps à gauche, 3 fois.

Tourner dans l'autre sens 3 fois.

Les mains sont devant le point Guan Yuan, tourner 3 fois les mains et les genoux vers l'intérieur.

Fermeture

Ramener les mains au point Tan Zhong. Les mains jointes.

Monter les mains le plus haut possible. Séparer les doigts l'un après l'autre, tourner centre paumes en avant.

Descendre les mains vers les 2 côtés, centre paumes en haut.

Prendre l'Énergie en avant, pointer Yin Tang à distance avec les majeurs.

Rentrer les mains, prendre l'Énergie en avant 3 fois.

- la 1^{ère} fois, le plus grand rond, ramasser l'Énergie au point Tan Zhong.
- la 2^{ème} fois, le rond est plus petit, ramener l'Énergie au Xin Kou
- la 3^{ème} fois, le rond est encore plus petit, croiser les mains, ramener l'Énergie au nombril, main gauche sur main droite pour les femmes, main droite sur main gauche pour les hommes.

Séparer les mains et les descendre par les 2 côtés.