

**Association « CIEL-TERRE »**



**QI GONG  
DES  
20 MOUVEMENTS ESSENTIELS**

39 rue Charcot  
81000 - ALBI

site internet : <http://associer-terreqigong.jimdo.com>  
email : [cielterreasso@gmail.com](mailto:cielterreasso@gmail.com)

# INTRODUCTION

## Le QI GONG

Le QI GONG signifie littéralement le travail de l'énergie. Il regroupe de nombreuses méthodes issues de la tradition millénaire chinoise dont le but est de faire circuler l'énergie vitale, de la renforcer, de la tonifier, d'harmoniser le corps avec l'esprit pour développer sa vitalité et entretenir sa santé, sa forme.

Les techniques de QI GONG utilisent le mouvement souple et lent, la respiration rythmée calme et profonde, ainsi que la concentration de l'esprit.

## QI GONG des 20 MOUVEMENTS ESSENTIELS

Ce QI GONG des 20 mouvements essentiels est constitué par un ensemble de mouvements énergétiques élaboré par Maître KE WEN (directrice technique des Temps du Corps) après de nombreuses années de recherches et d'enseignement, il constitue une méthode pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique.

**Ces vingt mouvements essentiels sont divisés en quatre parties de cinq mouvements chacune :**

**- 1ère partie :** cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie - monter, descendre, ouvrir, fermer et réunir. Ces cinq premiers mouvements permettent de faire circuler globalement l'énergie dans le corps et de sentir ces principales circulations énergétiques.

**- 2ème partie :** cinq mouvements pour la partie Ciel, comprenant la tête, le cou, les épaules et le haut du dos. Le travail de cette partie, souvent le siège de tensions et de stress, développe la fluidité et la détente et agit sur les blocages de cette région.

**- 3ème partie :** cinq mouvements pour la partie Homme, comprenant le tronc, la colonne vertébrale et le bassin. Ces mouvements s'orientent pour renforcer l'énergie vitale, relier le haut et le bas du corps, harmoniser les organes et trouver le bon placement du bassin.

**- 4ème partie :** cinq mouvements pour la partie terre, comprenant les hanches et les membres inférieurs. Les exercices de cette partie renforcent l'enracinement du corps, sa stabilité et la force des jambes qui sont la racine de l'énergie du corps.

Vous pouvez pratiquer ces mouvements tous ensemble, ou vous pouvez choisir l'une ou l'autre partie selon l'objectif que vous recherchez. Si vous n'avez que peu de temps, ou un objectif précis, vous pouvez également choisir les exercices séparément. Le nombre de répétition du mouvement est, selon votre ressenti et votre entraînement, en général 3 fois minimum et ensuite un nombre multiple de 3 (6, 9, 12...).

*(confer livre « les vingt mouvements essentiels » écrit par Maître KE WEN)*

## Première partie

### Mouvement 1 : « Le ciel et la terre communiquent »

Ce mouvement permet d'équilibrer l'énergie Yin et Yang de notre corps avec les énergies du Ciel et de la Terre. Il fait circuler et purifie l'énergie dans le corps. C'est un excellent mouvement pour ressentir la relation du corps avec son environnement.



**Démarrage en position du lâcher prise** : pieds serrés, bras le long du corps, le Bai Hui (sommet de la tête) vers le ciel, donc menton légèrement rentré, penser au fil de soie qui suspend votre corps et le maintient dans sa verticalité par le Bai Hui, et relâcher toutes les parties du corps, s'asseoir dans le bassin, les genoux déverrouillés, le corps légèrement vers l'avant, libérer votre esprit de toutes les pensées. Prendre appui jambe droite et écarter pied gauche largeur des épaules, bras le long du corps. **En inspirant**, tourner les mains paumes vers le ciel et soulever lentement les bras sur le côté en gardant les coudes relâchés. Lorsque les bras arrivent à l'horizontale diriger le regard vers le ciel (la tête ne se lève pas), continuer le mouvement d'ascension des bras, épaules relâchées et lorsqu'ils arrivent à la verticale ramener le regard, et diriger les paumes des mains vers le Bai Hui (sommet de la tête) pour faire connecter les Lao Gong (paumes des mains) avec le Bai Hui.

**En expirant**, descendre doucement les bras devant le corps, paumes des mains tournées vers la terre et les doigts bout à bout jusqu'au Dan Tien, relâcher successivement les épaules, les coudes et les poignets. Lorsque les mains arrivent à hauteur d'épaules, fléchir légèrement les genoux, garder le corps droit (ne pencher ni en avant, ni en arrière) le Bai Hui suspendu au ciel par le fil de soie. En fin de mouvement relâcher les poignets pour que l'énergie descende jusqu'au bout des doigts et en même temps l'énergie « perverse » descend le long des jambes pour s'évacuer dans la terre par les Yong Chuan. Puis ouvrir les mains vers l'extérieur pour **faire ce mouvement minimum 3 fois ou multiple de 3**. A la fin de la série, pour préparer le 2ème mouvement, descendre les mains à la hauteur du Dan Tien, paumes face à face et écartées d'une vingtaine de centimètres.

### Mouvement 2 : « Tirer l'énergie en ouvrant et fermant »

Ce mouvement éveille la perception de l'énergie, depuis le Dan Tien, dans tout le corps, il aide à se centrer et à faire communiquer toutes les parties du corps avec le centre selon les six directions: gauche/droite, haut/bas, avant/arrière,



Pieds écartés largeur des épaules, mains à la hauteur du Dan Tien paumes face à face écartées d'une vingtaine de centimètres, fléchir davantage les genoux.

**En inspirant**, imaginer un ballon entre les mains, ce ballon se gonfle, redresser le corps (tiré par le fil de soie relié au Bai Hui) en redressant les jambes et écarter les bras de la largeur des épaule et les monter à la hauteur des épaules (donc à l'horizontale). **En expirant**, le ballon se dégonfle, fléchir les genoux, rapprocher et redescendre les bras pour revenir à la position initiale. Tout le corps devient une boule d'énergie qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. **Faire ce mouvement minimum 3 fois ou multiple de 3**. A la fin de la série, pour préparer le 3ème mouvement, ramener les mains à la hauteur du Dan Tien, tourner les paumes vers le ciel et amener les doigts bout à bout.

### Mouvement 3: «Le feu et l'eau s'harmonisent »

Ce mouvement permet d'harmoniser le Yin et le Yang, l'énergie des reins (eau) et du cœur (feu), d'équilibrer les émotions, de chasser le stress et de prendre confiance en soi.



Pieds écartés largeur des épaules, mains à la hauteur du Dan Tien paumes tournées vers le ciel, les doigts bout à bout. **En inspirant**, descendre le corps en fléchissant davantage les genoux et relâcher le bassin, en même temps monter les mains à la hauteur des épaules en gardant les épaules et les coudes relâchés. **En expirant**, tourner les paumes de mains vers la terre en gardant les doigts bout à bout, redresser lentement le corps tiré par le fil de soie et en même temps descendre les mains et les ramener à la hauteur du Dan Tian, puis tourner les paumes des mains vers le ciel pour refaire ce mouvement. **Faire ce mouvement minimum 3 fois ou multiple de 3.** A la fin de la série, pour préparer le 4ème mouvement, ramener les bras de chaque côté du corps.

### Mouvement 4 : « Le Yin et le Yang communiquent »

Ce mouvement permet de rétablir un équilibre dans le corps entre les côtés gauche et droit, le haut et le bas, l'énergie Yin et Yang. Il réveille la perception de l'énergie de tout le corps et la fait communiquer avec les énergies du Ciel et de la Terre, symboles du Yang et du Yin. Il amène un calme profond à l'intérieur et aide à chasser le stress, les émotions négatives et la fatigue.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, amener les deux mains, placées sur le même plan, à la hauteur de l'estomac (coudes plier à 90°), paume de la main gauche vers la terre et celle de la main droite vers le ciel.  
**En inspirant**, monter la main droite à la hauteur de l'épaule et descendre la main gauche à la hauteur du bassin, tourner lentement les deux mains, paume de la main droite vers la terre et celle de la main gauche vers le ciel (les deux mains sont face à face). **En expirant**, lentement, descendre la main droite jusqu'à la hauteur de l'estomac et monter la main gauche au même niveau et en même temps fléchir davantage les genoux. Lorsque les deux mains sont au même niveau, **en inspirant**, la main gauche remonte jusqu'à l'épaule et la main droite descend jusqu'au bassin et en même temps le corps se redresse tiré par le fil de soie, alors tourner lentement les deux mains, paume main droite vers le ciel et paume main gauche vers la terre.  
 Redémarrer le mouvement, **en expirant**, descendre la main gauche jusqu'à la hauteur de l'estomac et monter la main droite au même niveau et en même temps fléchir davantage les genoux ; puis lorsque les deux mains sont au même niveau, **en inspirant**, la main droite remonte jusqu'à l'épaule et la main gauche descend jusqu'au bassin et en même temps le corps se redresse tiré par le fil de soie, alors tourner lentement les deux mains, paume main droite vers la terre et paume main gauche vers le ciel. **Faire ce mouvement minimum 3 fois ou multiple de 3.** Au dernier mouvement la main qui monte, monte jusqu'à l'épaule, la main qui descend vient le long du corps, et la main qui est à la hauteur de l'épaule fait demi-tour (paume vers la terre) et redescend de l'autre côté du corps.

## Mouvement 5 : « Pousser la montagne HUA »

Ce mouvement renforce l'enracinement à la terre et la force des jambes. Il tonifie la région lombaire et les reins. Il fait circuler l'énergie Yin et Yang des bras en assouplissant les poignets. Il met en mouvement la force interne, et la relie des pieds jusqu'aux mains.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin.

**En inspirant**, soulever les bras devant, les paumes des mains vers la terre, jusqu'à l'horizontale, les poignets, les mains et les épaules relâchés, puis amener les poignets vers les épaules en redressant les mains (doigts pointés vers le ciel, paumes tournées vers l'avant) en relâchant les coudes vers le bas, le dos reste droit.

**En expirant**, pousser lentement les mains vers l'avant avec l'intention de pousser la montagne, les coudes restent débloqués et en même temps fléchir davantage les genoux, puis allonger les mains et redresser le corps (les bras sont à l'horizontale, les paumes des mains vers la terre).

**Faire ce mouvement minimum 3 fois ou multiple de 3.** Au dernier mouvement, sur l'expiration après avoir pousser la montagne, allonger les mains et descendre les bras de chaque côté du corps en le redressant.



## Deuxième partie : partie Ciel

### Mouvement 6: « Respirer dans les six directions »

Cet exercice permet de faire circuler l'énergie et d'assouplir en douceur la colonne cervicale, de détendre la partie du cou et les trapèzes. Il aide donc à chasser les tensions souvent excessives de cette région et entretient la souplesse du cou. Ce mouvement aide à renforcer la fonction respiratoire.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, poser les mains sur les hanches pouces en arrière dans le creux des reins (point 23 Vessie). Ce mouvement se décompose **en trois parties**. **1ère partie** : faire une respiration avec le regard vers l'avant (1ère direction) ; **puis en inspirant**, diriger le regard vers la gauche (2ème direction) en tournant la tête à gauche, à la fin du mouvement maintenir la position pendant 5 secondes, **en expirant** ramener la tête dans sa position initiale en relâchant au maximum tous les muscles du cou et des épaules ; **en inspirant**, diriger le regard vers la droite (3ème direction) en tournant la tête à droite, même chose que précédemment en fin du mouvement, **en expirant** ramener la tête dans sa position initiale en relâchant au maximum tous les muscles du cou et des épaules ; **2ème partie** : **en inspirant**, diriger le regard vers la terre (4ème direction) en baissant la tête le menton vers le sternum sans forcer, à la fin du mouvement maintenir la position pendant 5 secondes, **en expirant** ramener la tête dans sa position initiale en relâchant au maximum tous les muscles du cou et des épaules ; **en inspirant**, diriger le regard vers le ciel (5ème direction) en levant la tête sans pencher le corps vers l'arrière et sans forcer, à la fin du mouvement maintenir la position pendant 5 secondes ; **en expirant** ramener la tête dans sa position initiale en relâchant au maximum tous les muscles du cou et des épaules ; **3ème partie** : étirer doucement la colonne cervicale, **en inspirant**, pousser le Bai Hui vers le ciel en rentrant davantage le menton et en gardant le corps droit et les épaules bien relâchées, les pouces des deux mains peuvent appuyer sur les points 23V pour stabiliser le bassin ; **en expirant**, ramener la tête dans sa position initiale en relâchant au maximum tous les muscles du cou et des épaules ; **Faire ces trois parties 3 fois ou multiple de 3** ; en fin ramener les bras de chaque côté du corps et les relâcher ainsi que les mains et doigts.

### Mouvement 7: « Le Phénix rouge déploie ses ailes en avant et en arrière »

Ce mouvement fait circuler l'énergie dans les bras en ouvrant la poitrine et le dos. Il permet de chasser la fatigue et les tensions dans les épaules, le haut du dos et la région cervicale. Il ouvre deux zones énergétiques importantes de notre corps :

- la charnière cervico-dorsale, entre la septième cervicale et la première dorsale, à la base du cou, où se trouve le point 14VG (Vaisseau Gouverneur) qui rassemble une forte concentration d'énergie Yang, car les 6 méridiens Yang passent par ce point.
- le Dan Tien moyen (milieu de la poitrine) où est concentrée l'énergie ancestrale Zhong Qi.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin. **En inspirant**, tourner les paumes de mains vers l'arrière et monter les bras sur le côté à l'horizontale, ramener les bras vers l'avant, tourner les mains pour croiser les doigts, arrondir légèrement les bras et incliner la tête entre les bras sans forcer, imaginer un fil qui relie les Lao Gong (paumes des mains) au Bai Hui (sommets du crâne), les mains tirent vers l'avant et la tête suit ce mouvement vers l'avant en essayant d'allonger le cou. Penser à ouvrir les omoplates vers l'extérieur pour relâcher les muscles du haut du dos (ouvrir le point 14VG). **En expirant**, relever la tête, relâcher les épaules et les bras qui descendent paumes des mains vers le bas en les amenant derrière le dos, croiser les doigts à la hauteur de la région lombaire, paumes des mains tournées vers le dos ; **en inspirant**, tirer les bras et les mains vers l'arrière et vers le bas, lever la tête et pencher le buste vers l'arrière pour ouvrir la poitrine vers l'avant (ouvrir le Dan Tien) ; **en expirant**, relâcher l'étirement, redresser le buste et la tête, décroiser les doigts, relâcher progressivement les épaules, les omoplates et les bras jusqu'au bout des doigts, les bras font un mouvement arrondi de l'arrière vers les côtés, passent de chaque côté des hanches paumes des mains tourner vers l'arrière, le haut du dos s'arrondit légèrement vers l'avant et ce mouvement arrondi des bras se prolonge devant le corps pour relâcher au maximum les épaules et le haut du dos, puis redresser le dos et ramener les bras de chaque côté du corps. **Faire ces mouvements 3 fois ou multiple de 3 en avant et en arrière.**

## Mouvement 8 : « La mélodie de l'énergie de la montagne TAI »

Ce mouvement permet deux actions importantes :  
 les tensions en profondeur de la partie haute du corps : le cou, le dos, les omoplates et les épaules.  
 communiquer la partie haute du corps avec le bas et l'enraciner sur le bassin et les membres inférieurs jusqu'aux pieds. Il libère la partie haute du corps, stabilise le bassin et permet de chasser les tensions du haut vers le bas.

- relâcher  
 - faire



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, amener les paumes des mains vers la terre en étirant au maximum les poignets. **En inspirant**, soulever les épaules vers le haut à partir du bassin en poussant les talons vers le bas ; **en expirant**, relâcher doucement et lentement les épaules en étirant le Bai Hui vers le haut, quand les épaules arrivent en position basse fléchir les genoux, les paumes des mains restent toujours tournées vers la terre et les mains à la hauteur des hanches, pour trouver l'assise dans le bassin ; **en inspirant**, revenir en position initiale. **Faire ce mouvement 3 fois ou multiple de 3. En inspirant**, soulever les épaules comme précédemment ; **en expirant** rapidement par la bouche, relâcher d'un coup les épaules en fléchissant les genoux, comme pour s'asseoir dans le bassin, les jambes servant de ressorts, les paumes des mains restent toujours tournées vers la terre et les mains à la hauteur des hanches. **Faire ce mouvement 3 fois ou multiple de 3.**

## Mouvement 9 : « Pousser les stèles à gauche et à droite »

Ce mouvement de rotation assouplit le rachis et le bassin. Il décontracte les trapèzes et les épaules, il étire tout le côté extérieur des membres supérieurs. Il développe la force interne et la conjugue avec la souplesse du mouvement. Il ouvre le méridien ceinture (DAE MAI) qui fait communiquer l'énergie entre le haut et le bas du corps.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, faire les poings creux et poser l'oeil du poing (paumes vers le ciel et pouce au-dessus des doigts) sur la crête des os iliaques. **En inspirant**, ouvrir la main droite et tourner le bassin et le buste vers la gauche sans bouger les pieds, le regard est tourné vers la gauche et en même temps faire monter la main droite en diagonale sur la poitrine tranchant de la main effleurant le corps jusqu'à l'épaule gauche ; **en expirant**, tourner la main droite paume vers la terre et déplier le bras droit dans la même direction que le regard en poussant le tranchant de cette main vers la gauche et en tirant le coude gauche en sens opposé, vers l'arrière pour amplifier le mouvement de torsion du buste ; **en inspirant**, relâcher la position, fermer le poing droit en démarrant par le petit doigt, tourner le bassin et le buste vers l'avant en ramenant le poing droit devant la poitrine et l'épaule droite, puis tourner la tête à droite ; **en expirant**, ouvrir la main droite, diriger la paume de cette main vers la droite avec les doigts pointés vers le ciel et le poignet étirer, pousser avec la main vers la droite, le coude reste débloqué, à la fin de l'expiration fermer le poing droit en démarrant par le petit doigt et le ramener dans sa position de départ ; quand le poing droit a repris sa position initiale, faire le même mouvement de l'autre côté en ouvrant la main gauche. **Faire ce mouvement dans son ensemble 3 fois ou multiple de 3**, en fin ouvrir les poings et ramener les bras de chaque côté du corps.



## Mouvement 10 : « La lumière du cœur rayonne à l'extérieur »

Ce mouvement travaille l'ouverture de l'énergie du cœur qui permet à l'être de rayonner autour de lui et de trouver le calme profond dans lequel l'esprit se manifeste. Il assouplit les coudes, les poignets et les doigts et favorise la communication des énergies Yin et Yang des bras.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps épaules relâchées, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin. **En inspirant**, lever les bras devant à l'horizontale, paumes des mains vers le ciel, puis enrouler la pointe de chaque doigt en démarrant par le petit doigt en fléchissant les poignets et les coudes pour amener l'extrémité des doigts vers le Dan Tien moyen (milieu de la poitrine) ; **en expirant**, faire tourner les mains pointes des doigts vers l'avant et le bas, fléchir les genoux et allonger les bras pour les amener parallèlement aux cuisses (environ 45°) les mains dos à dos ; **en inspirant**, relâcher les épaules, coller le dos des mains et remonter les mains devant le corps en déroulant progressivement les mains vers le haut jusqu'à la hauteur de la poitrine, continuer de dérouler les mains et les doigts jusqu'aux ongles, quand les ongles se touchent, mains à hauteur des épaules ouvrir les en détendant les doigts brusquement, ce qui stimule l'extrémité des doigts, en redressant les genoux, séparer les mains et les écarter de chaque côté en dessinant un cercle devant la tête, mains tournées vers l'avant et l'extérieur, amener les bras sur les côtés à l'horizontale ; **en expirant**, relâcher les épaules et descendre les bras devant les cuisses, en fléchissant les genoux légèrement, paumes des mains vers le ciel ; dans cette position redémarrer le mouvement.

**Faire ce mouvement dans son ensemble 3 fois ou multiple de 3**, en fin descendre les bras de chaque côté du corps.



## Troisième partie : partie Homme

### Mouvement 11 : « La colonne céleste ondule »

Ce mouvement développe l'écoute de votre corps par la perception de votre colonne vertébrale. Il favorise un relâchement profond et harmonise les différents étages du rachis les uns avec les autres. Il aide à détendre le bassin et les épaules.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, fléchir légèrement les genoux, le corps est suspendu par le fil de soie en haut par le sommet de la tête (Bai Hui). **En inspirant**, fermer les yeux et visualiser votre colonne vertébrale de bas en haut en prenant conscience de chaque partie : coccyx, lombaires, dorsales et cervicales ; **en expirant** visualiser votre colonne vertébrale de haut en bas : cervicales, dorsales, lombaires et coccyx ; **Sur la respiration naturelle**, faire tourner le bassin sur le plan horizontal, dans le sens des aiguilles d'une montre (à gauche en avant, à droite en arrière), commencer lentement, chercher et trouver l'aisance du corps dans cette rotation, les épaules et les bras relâchés accompagnent le mouvement du bassin ; puis faire monter progressivement ce mouvement circulaire de bas en haut de la colonne vertébrale sous forme de spirale ascendante en étant concentrer sur chaque partie du mouvement : bassin, lombaires, dorsales et cervicales ; dès que la rotation a atteint le haut de la colonne vertébrale, redescendre la spirale vers le bas en tournant dans le même sens et en se concentrant sur : cervicales, dorsales, lombaires, bassin ; puis lentement réduire l'amplitude des cercles du bassin pour que le mouvement de rotation s'arrête tout doucement ; rester quelques instants dans cette position sans bouger les bras le long du corps et recueillir la sensation de bien être et de légèreté comme si le mouvement continuait à l'intérieur. En fin du mouvement, prendre appui pied droit et ramener pied gauche.

### Mouvement 12 : « L'énergie s'exprime dans l'unité du corps »

Ce mouvement étire la colonne vertébrale vers le haut et vers le bas. Il permet de sentir et de trouver la bonne position du bassin, la verticalité de l'axe de la colonne vertébrale, et l'union entre le sommet de la tête (Bai Hui) et le coccyx jusqu'aux talons. Il prévient les douleurs musculaires du dos en favorisant le relâchement et la souplesse.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, croiser les doigts devant le corps à hauteur du Dan Tian paumes des mains tournées vers le ciel.

**En inspirant**, monter les mains les épaules relâchées, quand elles sont au niveau de la poitrine tourner les paumes vers la terre en continuant le mouvement vers le haut, quand les mains arrivent au-dessus de la tête, relier les paumes des mains (Lao Gong) au sommet de la tête (Bai Hui), le mouvement des mains vers le haut continue comme si elles tiraient le corps vers le haut par le Bai Hui et les talons se lèvent ; **en expirant**, reposer les talons au sol, venir s'asseoir dans le bassin en fléchissant davantage les genoux, pendant que les mains doigts toujours croisés descendent verticalement, en relâchant d'abord les épaules, passent devant la tête et le buste jusqu'au niveau du bassin, les mains viennent alors s'appuyer sur la terre, le Bai Hui est tiré vers le ciel, en rentrant davantage le menton, et planter le coccyx dans la terre pour étirer la colonne vertébrale ; relâcher cet étirement et enchaîner le mouvement suivant vers le haut en gardant les paumes des mains tournées vers la terre, tant à la montée des mains en inspirant qu'à la descente des mains en expirant ; **faire ce mouvement 3 fois ou multiple de 3** .

A la fin du dernier mouvement, **en inspirant** remonter les mains paumes vers la terre jusqu'au niveau de la poitrine, puis les tourner paumes vers le ciel, les talons restent collés au sol, soulever le ciel avec les paumes des mains, tirer le bai Hui vers le ciel et planter le coccyx dans la terre pour étirer la colonne vertébrale ; **en expirant**, relâcher l'étirement et séparer les mains, descendre les bras sur les côtés en relâchant successivement les épaules, les coudes puis les poignets et les mains, jusqu'à la position bras le long du corps.

## Mouvement 13 : « Tourner la tête pour contempler la mer »

Cet exercice assouplit et renforce la colonne vertébrale. Il tonifie les reins, libère le méridien ceinture (DAE MAI), et fait circuler l'énergie dans le Vaisseau Gouverneur (DU MAI). Il aide aussi à détendre le diaphragme.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés.  
**En inspirant**, tourner la main gauche paume vers le ciel et monter le bras à 45° sur le côté pour prendre l'énergie extérieure, jusqu'à la verticale, en même temps placer le dos de la main droite dans le creux des lombaires (au Ming Men), ensuite placer la main gauche à la base du crâne, garder votre axe vertical la tête suspendue par le sommet (Bai Hui), alors tourner le bassin vers la droite puis progressivement enrôler toute la colonne vertébrale, d'abord les lombaires, puis les dorsales et les cervicales en tournant la tête sans forcer, le regard vers l'arrière ; **en expirant**, dérouler la colonne vertébrale successivement en démarrant par la tête, les cervicales, puis dorsales, lombaires et ramener le bassin à la position initiale, lever le bras gauche à la verticale et le redescendre épaule bien relâchée à 45° sur le côté du corps, paume de la main vers la terre, ramener la main droite le long du corps ; refaire le même mouvement en démarrant par la main droite ; **faire ce mouvement 3 fois de chaque côté ou multiple de 3.**

## Mouvement 14 : « L'eau avance en suivant la vague »

Ce mouvement assouplit le dos, les épaules, les bras et le bassin et diminue leurs tensions. Il permet de développer l'harmonie et la fluidité entre les différents segments du rachis vertébral. Il fait circuler l'énergie dans tout le tronc.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, prendre appui jambe droite et écarter pied gauche largeur des épaules, genoux légèrement fléchis.

**En inspirant**, relâcher les épaules et les bras, tourner les paumes des mains vers l'avant et ouvrir l'avant du corps (côté Yin) en penchant le buste vers l'arrière tête relâchée, les bras suivent le mouvement du tronc ; **en expirant**, enrôler le corps vers l'avant à partir du bassin, lombaires, dorsales et cervicales, arrondir les bras vers l'avant et tourner les paumes des mains vers l'arrière, l'énergie Yang monte le long de la colonne jusqu'au cou (point 14VG DA ZHUI) et de là descend le long des bras jusqu'au bout des doigts, chassant les excès et stagnations ; **en inspirant**, dérouler le corps à partir du bassin, lombaires, dorsales et cervicales, en écartant légèrement les bras paumes ramenées vers l'arrière ; **sur l'inspiration**, recommencer le mouvement vers l'arrière et **faire la totalité du mouvement 3 fois ou multiple de 3** ; dès que le mouvement est aisé et fluide, le faire librement sans penser à la respiration, cela augmente l'effet énergétique du mouvement ; en fin dérouler la colonne vertébrale et ramener les bras le long du corps.



## Mouvement 15 : « Chercher la lune dans la mer »

Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale en flexion et extension. En montant, il nourrit l'énergie Yin et la met en mouvement dans le corps. En descendant il relâche le dos et chasse les tensions.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés. **En inspirant**, amener les mains à hauteur du Dan Tien paumes vers le ciel, les doigts bout à bout, pencher doucement le corps en l'arrière et soulever les mains jusqu'au visage, étirer progressivement le corps avec la tête en arrière, ensuite en levant les bras à la verticale tourner les paumes des mains vers l'extérieur et écarter les bras en faisant un cercle avec les mains et amener les bras de chaque côté à l'horizontale ; **en expirant**, redresser le corps et continuer à descendre les mains de chaque côté du corps paumes vers la terre, relâcher le bassin et pencher le corps vers l'avant depuis les lombaires, puis dorsales et cervicales, les bras suivent le mouvement en descendant devant le corps vers le sol et prendre la lune, qui est entre les pieds, dans les mains ; **en inspirant**, fléchir légèrement les genoux, et remonter les mains en coupe (paumes vers le ciel, doigts bout à bout) en portant la lune, redresser le corps en commençant par les lombaires, puis dorsales et cervicales, redresser les genoux et amener les mains à la hauteur du Dan Tien ; **sur l'inspiration**, recommencer le mouvement vers l'arrière et **faire la totalité du mouvement 3 fois ou multiple de 3** ; en fin redresser le corps comme précédemment , amener les mains à la hauteur du dan Tien et tourner les paumes vers la terre, ramener les bras le long du corps, prendre appui jambe droite et ramener pied gauche.



## Quatrième partie : partie Terre

### Mouvement 16 : « Déplacement du vide au plein »

Ce mouvement renforce les membres inférieurs. Il permet de prendre conscience de l'équilibre du corps dans le mouvement. Il nous emmène dans la notion du vide au plein, de l'alternance rythmée du Yin et du Yang dans les mouvements, qui sont la base de tout le travail énergétique.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui suspendu vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, rester dans l'axe vertical.

**Mouvement sur le côté :** s'enraciner, pour cela relâcher les épaules qui viennent s'appuyer sur le bassin, relâcher le bassin qui vient s'appuyer sur les pieds, fléchir les genoux. Puis passer le poids du corps sur la jambe droite, genou fléchi, et soulever le talon du pied gauche. Garder le bassin à la même hauteur (ne pas remonter le corps), écarter le pied gauche vers la gauche, largeur des épaules, poser la pointe du pied, puis poser le talon en gardant le poids du corps d'abord sur la jambe droite, puis déplacer latéralement le poids du corps au centre des deux pieds, et redresser vous en tirant le Bai Hui vers le haut, poids du corps plutôt sur l'avant des pieds.

Relâcher de nouveau le bassin en fléchissant les genoux, déplacer le poids du corps sur le pied droit en gardant la même hauteur, ne pas remonter le bassin, soulever le talon du pied gauche, enraciner le poids du corps sur la jambe droite, et ramener le pied gauche vers le pied droit, lorsque les deux pieds sont posés côte à côte, le poids du corps sur les deux jambes redresser le corps tiré vers le haut tiré par le Bai Hui.

Effectuer le même mouvement en déplaçant le pied droit vers la droite.

**Mouvement vers l'avant :** s'enraciner comme précédemment, genoux fléchis prendre appui sur la jambe droite, soulever le talon du pied gauche et en gardant le bassin à la même hauteur, ne pas le remonter, avancer le pied gauche d'un pas vers l'avant, poser le talon, le bassin relâché et les genoux fléchis, passer le poids du corps en avant sur le pied gauche, le corps se redresse vers le haut tiré par le Bai Hui, le talon du pied gauche se soulève et tout le poids du corps est sur ce pied gauche.

Relâcher de nouveau le bassin en fléchissant les genoux, le corps descend, déplacer le poids du corps vers l'arrière sur le pied droit, en gardant la même hauteur du bassin, ne pas le remonter, le poids du corps sur le pied droit relever la pointe du pied gauche en gardant l'axe vertical), ramener le pied gauche contre le pied droit en posant d'abord le talon puis tout le pied sans remonter le bassin, le poids du corps sur les deux jambes redresser le corps tiré vers le haut tiré par le Bai Hui. Effectuer le même mouvement en déplaçant le pied droit vers l'avant.

**Faire l'ensemble de tous ces déplacements 3 fois de chaque côté ou multiple de 3.**

## Mouvement 17 : « Dessiner le soleil et la lune »

Ce mouvement assouplit le bassin, la colonne et harmonise le mouvement des épaules et des hanches avec les quatre membres. Il répartit l'énergie du bassin vers les membres. Il développe deux postures importantes dans le QI GONG :

- « Gong Bu » position de l'arc ;
- « Xu Du » position du vide ;

Il libère le méridien ceinture, harmonise le haut et le bas du corps et renforce les jambes.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui suspendu vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, rester dans l'axe vertical. Soulever les bras en avant au niveau de l'estomac, les épaules relâchées, puis relâcher le bassin en fléchissant légèrement les genoux, les mains descendent en appuyant vers le sol jusqu'au niveau du bassin. Déplacer le poids du corps sur le pied gauche et tourner le bassin à 45° vers la droite, les bras suivent ce déplacement du bassin vers la droite, enraciner dans le pied gauche soulever la pointe du pied droit et avancer ce pied droit dans la direction des bras dans l'axe du corps (donc 45° à droite), poser le talon droit au sol et transférer une partie du poids du corps sur le pied droit pour réaliser la position de l'arc Gong Bu, 70 % du poids du corps en avant sur la jambe droite fléchie, 30 % du poids du corps en arrière sur la jambe gauche presque tendue. Dans le même temps allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules, puis tourner le bassin vers la droite entraînant le corps et les bras vers le côté droit, le poids du corps se déplace progressivement en arrière sur le pied gauche et la pointe du pied droit se soulève, le bassin et les bras continuent le mouvement sur le côté vers la droite, en fléchissant les coudes pour rapprocher légèrement les mains vers le corps, les bras et le bassin reviennent devant, les mains à hauteur de l'estomac, pour réaliser la position du vide Xu Du, tout le poids du corps sur le pied gauche, le genou gauche fléchi, alors que la jambe droite, vide, est étendue sur le talon au sol. Ensuite en tournant toujours le bassin et les bras vers la droite, transférer 70 % du poids du corps sur la jambe droite, étendre les bras vers l'avant en les remontant au niveau des épaules. **Continuer ce mouvement 3 fois ou multiple de 3, sur ce même côté.** A la fin, tourner le bassin vers l'avant, le poids du corps sur le pied gauche et ramener le pied droit à la position de départ, contre le pied gauche et ramener les bras de chaque côté du corps. Effectuer le même mouvement de l'autre côté donc en avançant le pied gauche et en tournant le bassin vers la gauche, faire **3 fois ou multiple de 3 de chaque côté.**



## Mouvement 18 : « Capter l'énergie »

Ce mouvement renforce les membres inférieurs, développe la puissance de l'enracinement et relâche les tensions en haut. La position du cavalier « MAPU », est une des positions les plus importantes dans le QI GONG. Cette position s'adapte à chacun en fonction de la souplesse et de la force des jambes. L'écartement des jambes correspond à trois longueurs de pied, les pieds restent parallèles mais les pointes peuvent s'écarter légèrement vers l'extérieur pour faciliter le mouvement (maximum 15°), le poids du corps est réparti sur l'ensemble du pied, en étant un peu plus sur l'avant du pied.



Pieds rapprochés, bras de chaque côté du corps, Bai Hui suspendu vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés, le corps dans l'axe vertical. **En inspirant**, prendre appui pied droit et écarter pied gauche de 3 longueurs de pied, les bras le long du corps, descendre en relâchant le bassin et en fléchissant les genoux, en fonction de la souplesse de chacun(e), le corps ne se penche ni en avant ni en arrière, le bassin reste positionné sans cambré ou arrondir le dos, les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds ; **en expirant**, remonter sur les jambes tiré vers le ciel par le Bai Hui. **Faire 3 fois ou multiple de 3.** Positionner les bras légèrement arrondis en avant du corps, les mains à la hauteur du Dan Tien, paumes légèrement tournées vers la terre, et imaginer un ballon rentré dans l'eau sous vos mains, **en inspirant**, ce ballon sort de l'eau, descendre le corps verticalement comme précédemment, et monter les mains à hauteur des épaules ; **en expirant**, le corps remonte sur les jambes tiré par le Bai Hui, pousser avec les mains le ballon pour qu'il pénètre à nouveau dans l'eau, les mains reviennent à hauteur du Dan Tien. **Faire 3 fois ou multiple de 3**, à la fin relâcher les bras le long du corps, prendre appui pied droit et ramener pied gauche largeur des épaules.

## Mouvement 19 : « La tortue respire profondément »

Ce mouvement renforce l'énergie originelle des reins. Il détend la région lombaire et favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens Yin et Yang des pieds. La tortue est un symbole de longévité chez les taoïstes, car elle peut vivre plus d'un siècle. Elle économise son énergie par sa respiration très lente et profonde.



Pieds écartés un peu plus large que les épaules, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés. **En inspirant**, étirer le corps par le Bai Hui vers le haut ; **en expirant**, déplacer le poids du corps plus sur le pied droit, soulever le talon du pied gauche et faire tourner le pied gauche sur la pointe de pied vers l'intérieur (pied gauche perpendiculaire au pied droit) les orteils en extension sur le sol, relâcher le bassin, la région lombaire, fléchir les genoux et pencher le corps en avant sur la jambe droite, les bras relâchés vers le sol, descendre par le relâchement du corps en fonction de la souplesse, la tête se baisse également et le dos s'arrondit, le talon du pied gauche reste lever ; en inspirant, redresser le corps par la région lombaire, comme si celle-ci respirait et se gonflait vers le haut, entraînant d'abord l'extension des jambes, puis le redressement du buste, ramener le pied gauche talon levé parallèlement au pied droit en pivotant sur l'avant du pied (l'appui sur l'avant du pied stimule le point Yong Quan (point 1Rein) et poser le pied gauche au sol, le poids du corps revient sur les deux pieds, relâcher le bassin et fléchir légèrement les genoux. Effectuer le même mouvement de l'autre côté donc en appui sur la jambe gauche, **faire 3 fois ou multiple de 3 de chaque côté.** A la fin ramener pied gauche largeur des épaules.



## Mouvement 20 : « La grue se pose sur le rocher »

Ce mouvement développe la perception de l'énergie dans les trois dimensions de l'espace. Il renforce les reins et l'équilibre sur les jambes. Il ouvre la conscience et le mouvement du cœur qui rayonne et donne la confiance en soi.



Pieds écartés largeur des épaules, bras de chaque côté du corps, Bai Hui vers le ciel (menton légèrement rentré), assis dans le bassin, les épaules et bras relâchés.  
**En inspirant**, étirer le Bai Hui vers le ciel et en même temps lever les bras sur les côtés paumes des mains vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, bras et mains légèrement arrondis vers l'avant sans creuser le dos ; **en expirant**, le Bai Hui toujours suspendu en haut, relâcher les épaules et le bassin vers le bas, fléchir les genoux légèrement, et les bras descendent de chaque côté paumes des mains tournées vers la terre, pendant ce mouvement de descente prendre appui sur le pied droit, soulever le talon du pied gauche et quand le corps est bien enraciné sur la jambe droite, soulever le pied gauche et poser le sur la pointe un pas devant (la pointe effleure le sol, le poids du corps toujours sur la jambe droite), le mouvement de descente du corps vers l'avant continue, les bras se placent de chaque côté de la jambe gauche les mains à hauteur des genoux, les paumes se regardent, la main gauche plus avancée que la main droite, la région lombaire se relâche et le corps s'arrondit vers l'avant, le poids du corps toujours en arrière sur le pied droit ;  
**en inspirant**, redresser progressivement le corps en agissant sur la région lombaire, le poids du corps toujours enraciné en arrière sur le pied droit, redresser le corps en soulevant la jambe gauche en levant le genou gauche qui fléchit davantage, les bras suivent le mouvement ascendant du corps, les paumes des mains tourner vers le haut pour diriger l'énergie jusqu'à l'extrémité des auriculaires où se trouve la terminaison du méridien du cœur, faire arriver les mains à la hauteur du visage, la main droite en retrait de la main gauche, le buste vertical et la cheville gauche relâchée ; **en expirant**, tourner les paumes des mains vers la terre, relâcher le bassin, puis descendre les bras et la jambe gauche, poser le pied gauche à sa position de départ, reposer les bras le long du corps, le poids du corps revient s'équilibrer sur les deux jambes, puis le corps se redresse.  
 Effectuer le même mouvement de l'autre côté donc en appui sur la jambe gauche, jambe droite levée, **faire 3 fois ou multiple de 3 de chaque côté.**