

Association « CIEL-TERRE »



**QI GONG
DES
49 MOUVEMENTS**

9 rue FONTVIEILLE
81000 - ALBI

site internet : <http://associer-terreqigong.jimdo.com>

email : cielterreasso@gmail.com

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 49 mouvements

Le Qi Gong des 49 mouvements est la méthode la plus complète et celle qui agit le plus en profondeur parmi les 22 méthodes du DAO YIN YANGSHENG GONG, créées par Maître ZHANG GUANG DE (qi gong général de la santé, du cœur, des poumons, de la rate/estomac, des reins, du foie...) de la faculté d'éducation physique de Pékin.

Cette méthode repose sur les mouvements traditionnels du "DAO YIN" (conduire l'énergie par le mouvement), élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise.

La méthode de Maître ZHANG GUANG DE est très répandue en Chine et dans le monde, ainsi que dans plusieurs universités de médecine traditionnelle chinoise.

Elle a été introduite en France en 1989 et elle est enseignée à l'école des « TEMPS DU CORPS » par Maître KE WEN depuis plus de vingt ans (les schémas des méridiens sont extraits de la formation dispensés par « TEMPS DU CORPS »).

Ce QI GONG fait circuler l'énergie profondément dans les 12 méridiens principaux, nourrissant ainsi l'ensemble de la circulation énergétique du corps.

Il a une action particulièrement bénéfique sur :

- le système des 5 organes : foie, cœur, rate, poumons, reins ;
- le système immunitaire ;
- la circulation du sang.

Cette méthode peut être pratiquée par tous pour entretenir et améliorer la santé. Elle est également indiquée chez les personnes exposées aux maladies chroniques, affaiblies ou à la suite d'affections lourdes pour tonifier et favoriser le retour à la santé et accroître l'énergie vitale.. Elle est pratiquée dans plusieurs hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise.

En revanche, lors de crises aiguës ou en cas d'affaiblissement intense, toute pratique de mouvements est alors déconseillée.

L'enchaînement complet est composé de 4 parties :

1 - ouvrir les méridiens (10 mouvements)

Cette partie se compose des dix premiers mouvements. Le Poumon est appelé le maître de l'énergie et gouverne les « cent méridiens d'énergie », c'est pourquoi cette première partie insiste sur l'ouverture des méridiens du Poumon (P) et du Gros Intestin (GI) couplé avec celui du Poumon.

2 - faire circuler l'énergie (12 mouvements)

Les méridiens d'énergie ont été ouverts par les mouvements de la première partie. Cette deuxième partie de 12 mouvements tonifie la circulation énergétique en utilisant spécialement la concentration de l'esprit sur certains trajets.

3 - conduire l'énergie (19 mouvements)

Cette partie se compose de 19 mouvements. C'est la plus longue. On insiste ici sur le mouvement juste pour conduire l'énergie et éliminer l'énergie perverse ou négative.

4 - retourner à la source (8 mouvements)

Cette quatrième partie se compose de 8 mouvements. Les exercices sont plus subtils et visent à orienter le travail précédent vers la source, l'origine de l'énergie qui est le Dan Tien. L'énergie circule, elle est renforcée, mais il ne faut pas la perdre ou la disperser. C'est pourquoi cette quatrième partie vise à rassembler et conserver l'énergie. L'intention des mouvements est dirigée vers le bas du tronc, vers l'intérieur où se trouve le Dan Tien.

La pratique du QI GONG des 49 mouvements insiste sur la concentration de l'esprit sur les points et trajets de méridiens utilisés lors des mouvements. En effet, c'est l'intention juste qui rend le mouvement efficace sur le plan énergétique et accroît les résultats de cette méthode.

Mouvements 1 & 2 Embrasser la lune dans les bras & coller les points 1 gros intestin et 11 poumon



Démarrage : position du lâcher prise

Prendre appui pied droit et écarter pied gauche largeur des épaules. Prendre 30 s de concentration et d'écoute de son corps

-1 Plier les genoux en écartant les bras puis faire la main du poumon

-2 coller les pouces et les index, se concentrer pendant 10s et démarrer **3 respirations** : **inspirer** en remontant le corps (les bras remontent légèrement) puis **expirer** en pressant le pouce sur l'index, avec le son « SSSSS » par la bouche 21/04/23.

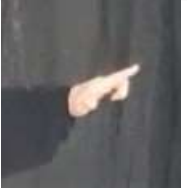
Mouvement 3 : pousser la montagne Hua



Les majeurs, annulaires et auriculaires sont pliés, les mains viennent devant les épaules et poussent la montagne, Terminer en allongeant les bras devant et tourner les mains paumes vers le ciel,

Le faire 3 fois.

Mouvement 4 : Le dragon d'or s'enroule autour de la colonne céleste



Regarder la main gauche, ouvrir les bras, en mettant l'intention sur l'index tourner les poignets vers l'avant, l'index à la verticale, revenir devant, paumes des mains vers la terre, l'index légèrement vers l'arrière.

Tourner les poignets dans l'autre sens pour arriver les paumes des mains vers le ciel,

Revenir, toujours en regardant la main gauche

Puis idem à droite en regardant la main droite

Puis idem sans tourner la tête

Pour finir tourner les mains vers la terre et descendre les bras le long du corps en gardant les doigts dans la même position.

Mouvement 5 : s'enraciner dans la terre en communiquant avec le ciel



Tirer les mains vers l'arrière la pointe de l'index vers l'avant, tout en levant les talons

Pauser les talons, et revenir devant

Relever un petit peu les mains en les relaxant

Le faire 3 fois.

Mouvements 6, 7, 8 & 9 : la fleur se cache sous les feuilles & rattraper le lapin caché



6- Remonter les mains dans le dos en massant les reins et passer les mains sous les aisselles

7- Frapper les points 32 des poumons situés sur la cuisse à une quinzaine de cm au-dessus du genou

Le faire 3 fois

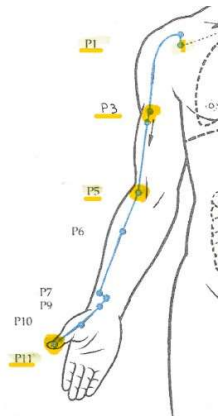
8 & 9- Terminer en revenant embrasser la lune avec les bras 1^{er} et 2^e mvt.

Mouvement 10 : L'énergie retourne au Dan Tian

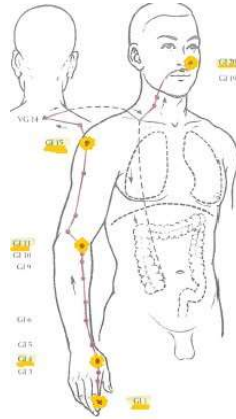


Lever les bras à l'horizontale et les ramener le long du corps.

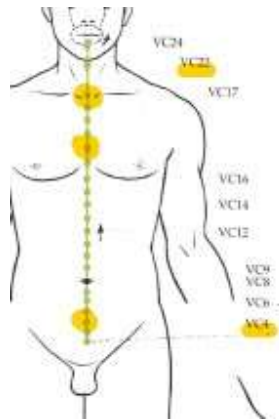
Méridien du poumon



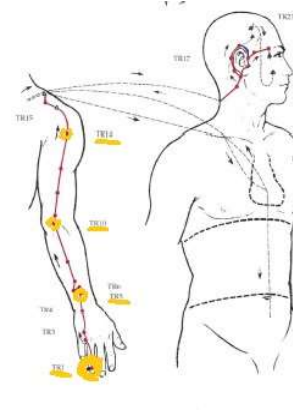
Méridien du gros intestin



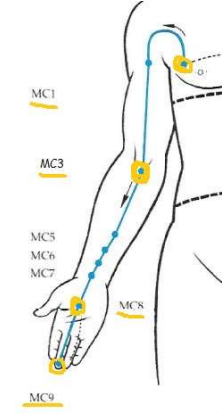
Vaisseau conception



Triple réchauffeur



Maître du coeur



Mouvement 11 – Le vent du printemps bouge le saule pleureur



- A la fin du dernier mouvement de la 1^{re} partie, les pieds sont écartés largeur des épaules et les bras de chaque côté du corps ; de cette position **en inspirant** tourner le corps vers la gauche en mettant le poids du corps sur la jambe gauche, amener l'index de la main droite sur le pt4 (Pt rouge en bas) du Vaisseau Conception (VC) et le dos de la main gauche dans le dos au Ming Men, lever le talon du pied droit et amener la pointe de ce pied perpendiculairement au pied gauche, monter la main droite le long du VC l'index contre le corps jusqu'au point 22VC (point rouge en haut), **en expirant** tourner le corps vers l'avant, la main droite se tourne pour mettre la pointe des doigts vers le ciel l'auriculaire contre le corps et la redescendre vers le point 4VC, poser le talon en ramenant le pied droit parallèle au pied gauche, puis ramener les bras de chaque côté du corps.

- Faire le même mouvement en tournant le corps vers la droite.

Mouvements 12 – 13 – 14



12 – L'énergie circule dans le méridien du Poumon (Tai Yin)

13 – L'énergie circule dans le méridien du Gros Intestin (Yang Ming)

14 – L'énergie rentre dans le corps par le Bai Hui point 20VG

12 – Comme pour le mouvement précédent, **en inspirant** tourner le corps à gauche en amenant l'index de la main droite sur le point 4 du Vaisseau Conception (VC) et le dos de la main gauche dans le dos au Ming Men, les deux pieds par contre restant coller au sol, monter la main droite le long du VC l'index toujours contre le corps jusqu'au point 17VC, **en expirant** fléchir les genoux, tourner et allonger le bras droit vers l'extérieur (côté gauche) afin que la paume de la main soit vers le ciel, la baisser à hauteur du ventre, et en ramenant le buste vers l'avant puis vers la droite faire le geste du semeur, le regard interne (visualisation) suit le trajet du méridien du Poumon (P) côté droit, en imaginant que l'énergie circule dans ce méridien et spécialement sur les points 1P, 3P, 5P et 11P (voir trajet et points de ce méridien sur la fiche envoyée précédemment), le buste et le bras complètement à droite, terminer la visualisation du méridien Poumon par le point 11P.

13 – A la suite du mouvement précédent, une fois arrivé vers la droite, en inspirant lever la main droite à hauteur du front, tourner la main paume vers la terre et tourner le bassin vers la gauche la main droite s'harmonise avec le mouvement du bassin, l'esprit et le regard interne visualise le trajet du méridien du Gros Intestin (GI) côté droit, en imaginant que l'énergie circule dans ce méridien et spécialement sur les points 1GI, 4GI, 11GI, 15GI et 20GI (voir trajet et points de ce méridien), le buste et le bras complètement à gauche, terminer la visualisation du méridien Gros Intestin par le point 20GI (accueil des parfums).

14 – A la suite du mouvement précédent, toujours **en inspirant** tourner la paume de la main droite vers le visage et ramener le buste droit devant, lorsque le corps est vers l'avant **en expirant** tourner la paume de la main droite vers la terre et descendre cette main devant le VC jusqu'au Dan Tian en imaginant faire rentrer l'énergie extérieure par le sommet de la tête (Ba Hui point 20VG) et la faire descendre jusqu'au Dan Tian.

Répéter l'ensemble de mouvements 12, 13 et 14 de l'autre côté, c'est-à-dire démarrer en tournant le corps à droite.

15 – Le Lao Gong (Palais du travail) ouvre sa porte



Lao Gong

- **En inspirant** démarrer paumes des mains vers l'arrière, prendre appui sur la jambe droite en montant les bras de chaque côté à l'horizontale et en tournant le corps à 45° vers la gauche, avancer le pied gauche et poser le talon au sol en restant en appui sur la jambe droite, et placer la paume de la main droite sous le coude gauche, paume de la main gauche dirigée vers le visage. **En expirant** regarder la paume de la main gauche et visualiser le Lao Gong en sentant la communication de l'énergie entre le regard et la main, et se concentrer pendant une quinzaine de seconde.
- Se relâcher, ramener le buste vers l'avant en descendant les bras, en appui sur la jambe droite ramener le pied gauche vers le pied droit sans le poser et écarter pied droit largeur des épaules.
- Refaire le même mouvement en tournant le corps à droite.

16 – Le vieux sage caresse sa barbe



- Démarrer pied écarté largeur des épaules, **en inspirant** écarter les bras paumes des mains vers l'arrière en passant par l'horizontale et amener les mains au niveau et devant les oreilles, **en expirant** redescendre les mains en faisant passer les oreilles entre le pouce et les 4 autres doigts puis continuer en passant sur le côté du visage et caresser la barbe vers le bas, appuyer les mains vers le bas et avancer les mains pointes des doigts vers l'avant, puis ramener les bras le long du corps.

Mouvements 17 – 18 – 19



17 – L'énergie circule dans le méridien du Maître du Coeur (Jue Yin)

18 – L'énergie circule dans le méridien du Triple Réchauffeur (Shao Yang)

19 – L'énergie entre dans le corps par le Bai Hui

17 – En inspirant tourner le corps à gauche en amenant l'index de la main droite sur le pt4 du Vaisseau Conception (VC) et le dos de la main gauche dans le dos au Ming Men, les deux pieds restent collés au sol, monter la main droite le long du VC l'index toujours contre le corps jusqu'au point 17VC en transférant le poids du corps davantage sur la jambe gauche et en fléchissant le genou gauche, puis tourner et allonger le bras droit vers l'extérieur (côté gauche) afin que la paume de la main soit vers le ciel, la baisser à hauteur du ventre, et sur l'expiration ramener le buste vers l'avant, la main droite démarre le mouvement vers la hanche droite et en transférant davantage le poids du corps sur la jambe droite continuer à tourner le buste vers la droite, la main droite passe devant le ventre toujours vers la hanche droite, le regard interne (visualisation) suit le trajet du méridien du Maître du Coeur (MC) côté droit, en imaginant que l'énergie circule dans ce méridien et spécialement sur les points 1MC, 3MC, 8MC et 9MC (voir trajet et points de ce méridien), tourner le buste vers la droite, le poids du corps davantage sur la jambe droite, le bras droit s'allonge en montant vers la droite, paume de cette main vers la terre.

18 – A la suite du mouvement précédent, une fois arrivé le buste vers la droite poids du corps davantage sur la jambe droite et le bras droit levé, **en inspirant** continuer à monter la main droite au dessus du niveau de la tête avec la main dans le prolongement du bras paume vers la terre, puis tourner le corps vers la gauche la main droite s'harmonise avec le mouvement du bassin, en transférant davantage le poids du corps sur la jambe gauche, l'esprit et le regard interne visualise le trajet du méridien du Triple Réchauffeur (TR) côté droit, en imaginant que l'énergie circule dans ce méridien et spécialement sur les points 1TR, 5TR, 10TR et 14TR (voir trajet et points de ce méridien), le buste et le bras complètement à gauche, le poids du corps davantage sur la jambe gauche, terminer la visualisation du méridien Triple Réchauffeur.

19 – A la suite du mouvement précédent, **toujours en inspirant** tourner la paume de la main droite vers le visage et ramener le buste droit devant, en ramenant le poids du corps sur les deux jambes, lorsque le corps est vers l'avant **en expirant** tourner la paume de la main droite vers la terre et descendre cette main devant le VC jusqu'au Dan Tian en imaginant faire rentrer l'énergie extérieure par le sommet de la tête (Ba Hui point 20VG) et la faire descendre jusqu'au Dan Tian.

20 et 21 – Embrasser la lune dans les bras et coller les points 1GI et 11P de chaque main



- 20 Fléchir les genoux en écartant les bras puis faire la main du poumon **sur l'inspiration**
- 21 Coller les pouces et les index, se concentrer pendant 10s en expirant et démarrer 3 respirations : **inspirer** en remontant le corps (les bras remontent légèrement) **puis expirer** en pressant le pouce sur l'index, avec le son « SSSSS » par la bouche.

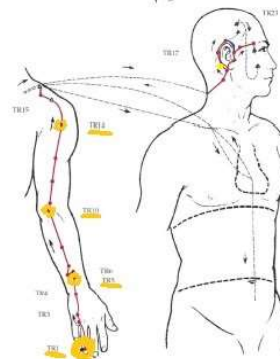
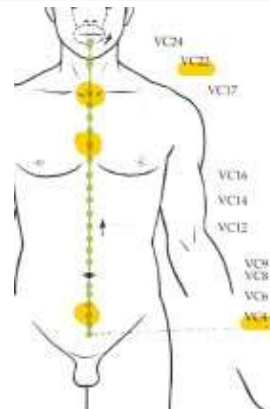
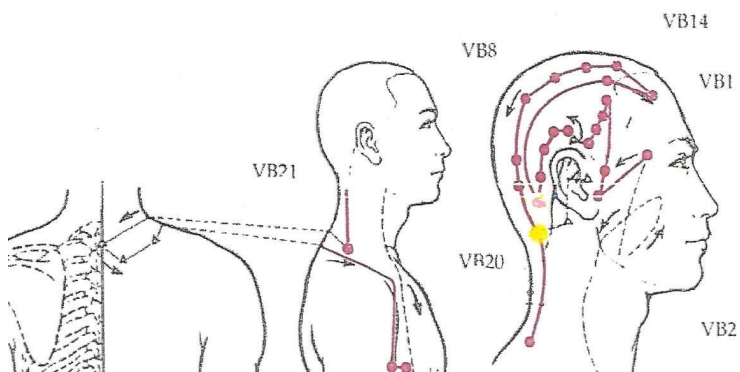
22 – L'énergie descend au Dan Tian

- **En inspirant**, ouvrir les mains et lever les bras à l'horizontale vers l'avant en redressant les jambes et **en expirant** descendre les mains en ramenant toute l'énergie au Dan Tian et ramener les bras le long du corps.

Vésicule Biliaire
(Yang)

Vaisseau conception
(Ying)

Triple réchauffeur
(Yang)



Mouvements 23 et 24



Mouvement 23 : Le grand oiseau presse l'estomac

Mouvement 24 : Masser le visage en peignant les cheveux

23 - Poser les 2 mains sur le Dan Tian, **main droite sur la main gauche** ; en pratiquant la respiration abdominale inversée, **en inspirant** monter les mains en massant le Vaisseau Conception du point 4 au point 22 VC, rentrer le ventre et contracter le périnée, puis **en expirant** masser en descendant les mains sur le Vaisseau Conception du point 22 au point 4VC en relâchant le ventre et le périnée. Les coudes, poignets et épaules restent bien relâchés.
A faire 3 fois, puis remonter les mains et poser le bout des doigts à la pointe du menton en inspirant.

24 - Masser avec les mains chaque côté du visage **en inspirant**, puis peigner les cheveux avec la pointe des doigts écartée sur le crâne et redescendre à l'arrière de la tête **en expirant**, passer les mains derrière les oreilles puis sur la mâchoire inférieure pour revenir sur la pointe du menton; **recommencer 3° fois**. Les massages doivent être faits avec une pression légère ; à la fin de la 3ème fois, amener les mains jointes en forme de prière devant la poitrine sur **l'expiration**.

Mouvements 25 et 26



25 : Le petit enfant prie le Boudha

26 : Pousser les stèles à gauche et à droite

25 - Rester concentré pendant une quinzaine de secondes (**deux respirations calmes et profondes**) avec les mains en forme de prière dans le calme de l'esprit.

26 – Ecarter les bras sur **l'inspiration**, poignets redressés avec les doigts vers le haut en regardant la main gauche avec l'intention de pousser avec la paume de la main, revenir sur **l'expiration** toujours en regardant la main gauche à la position de prière avec les épaules, les coudes et poignets relâchés ; Refaire la même chose en regardant la main droite, puis sans regarder les mains.

Mouvement 27 : Pencher le corps vers l'avant



- Croiser les doigts devant la poitrine, descendre les mains et pencher le buste vers l'avant, les mains au plus près du sol (paumes des mains vers le sol) selon les possibilités de chacun(e), sans plier les genoux (mais genoux débloqués) et sans forcer;

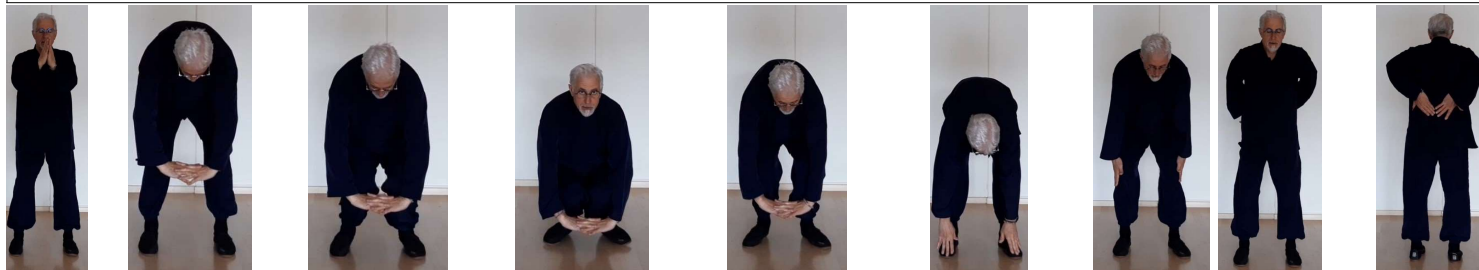
Faire 3 respirations abdominales inversées en contractant le périnée, en rentrant le ventre et en conservant la tête relevée ;

Après la 3^e respiration, tourner le buste vers la gauche en **inspirant** et amener les mains au-dessus du pied gauche, revenir au centre en **expirant**, puis même chose vers la droite en **inspirant** et revenir au centre en **expirant**

- Poser les mains sur les pieds puis en **inspirant** masser l'extérieur des pieds et en se redressant masser de bas en haut l'arrière des jambes, le dos de chaque côté de la colonne vertébrale et passer les mains sous les aisselles

En **expirant** rejoindre le dos des mains et descendre les mains devant le corps en allongeant les bras, puis amener les bras de chaque côté du corps en positionnant les paumes des mains vers l'arrière et en **inspirant** remonter les bras sur le côté toujours les paumes des mains vers l'arrière et revenir à la position mains en forme de prière en **expirant**.

Mouvements 28 et 29



28 : Le singe blanc se recroqueville

29 : La grue légendaire frotte ses genoux

28 – A la suite du mouvement précédent, croiser les doigts devant la poitrine puis, toujours sur **l'expiration** pencher le corps vers l'avant pour toucher le sol avec les mains, plier les genoux si nécessaire pour faciliter le mouvement de descente et en pliant les jambes s'accroupir en collant les genoux, redresser la tête pour regarder devant, **inspirer** puis tendre les jambes progressivement remonter le bassin en restant penché en avant **en expirant**, puis séparer les mains et masser l'extérieur des pieds

29 – Remonter les mains en massant le côté extérieur des jambes jusqu'aux genoux **en inspirant**, puis poser les mains sur les genoux ;
En expirant descendre le bassin en serrant les genoux, puis **en inspirant** remonter le bassin en écartant les genoux (mouvement en cercle de l'intérieur vers l'extérieur) le **faire 3 fois**, et en fin de la troisième fois inverser le sens de ce mouvement donc **en expirant** écarter les genoux en descendant le bassin et **en inspirant** remonter le bassin en serrant les genoux (mouvement en cercle de l'extérieur vers l'intérieur) **le faire 3 fois**
 Ces mouvements doivent être réguliers et amples, ne pas forcer lors des rotations des genoux, ni décoller les talons du sol.

Mouvements 30, 31 & 32



30 : Le vent bouge la fleur de lotus

31 : Les deux dragons sortent leur barbe

32 : L'énergie descend au Yongquan (1R)

30 – Se redresser toujours sur **l'inspiration** en massant le côté externe des cuisses, puis amener les deux mains de chaque côté de la colonne vertébrale, la pointe des doigts vers le sol, sur la région des reins ;
 Puis effectuer une rotation du bassin avec les hanches, **commencer ce mouvement en partant vers la droite, faire 3 tours**, puis inverser le sens de rotation en partant vers la gauche et **faire également 3 tours** ; ; bien relâcher le bassin pour avoir un mouvement régulier et **inspirer** sur un demi-tour et **expirer** sur l'autre demi-tour.

31 – En **inspirant** monter les mains jusqu'aux aisselles, puis les lever en les passant à l'arrière des oreilles le tranchant de la main sur le cou (le dos des mains vers l'avant), puis continuer vers le ciel et lever les talons au maximum.

32 – Poser les talons au sol et descendre les mains devant le corps en **expirant**, les doigts bout à bout paumes des mains vers la terre, en conduisant l'énergie du Baihui vers le Yongquan (point 1 des Reins, « la source jaillissante ») situé au milieu de la plante des pieds.

Mouvement 33 : Dormir sur les oreilles à gauche et à droite



33 - Monter les mains dans le dos de chaque côté de la colonne vertébrale en inspirant, puis les passer sous les aisselles et les placer en coussin à l'arrière de la tête doigts bout à bout ;
Dormir à gauche : pencher la tête à gauche en **expirant**, amener la main gauche sur l'oreille en la redressant pour avoir la pointe des doigts vers le ciel, dans le même temps le pouce de la main droite appui sur le point 17 Triple Réchauffeur (sous le lobe de l'oreille) et l'index sur le point 20 Vésicule Biliaire (à la base du crâne) ;
 En **inspirant** redresser la tête en repositionnant les mains en coussin correctement derrière la tête ;
Dormir à droite : pencher la tête à droite en **expirant**, amener la main droite sur l'oreille en la redressant pour avoir la pointe des doigts vers le ciel, dans le même temps le pouce de la main gauche appuie sur le point 17 Triple Réchauffeur (sous le lobe de l'oreille) et l'index sur le point 20 Vésicule Biliaire (à la base du crâne) ;
 Sur l'**inspiration** redresser la tête en repositionnant les mains en coussin correctement derrière la tête.

Mouvements 34, 35, 36, 37 & 38



34 - Réfléchir dans le calme en baissant la tête	35 - Regarder le ciel en levant la tête	36 - Soulever le casque en arrière de la tête	37 - Prendre l'énergie comme un ballon	38 - L'énergie descend au Yongquan (1R)
---	--	--	---	--

34 - En **expirant** baisser la tête pour que le menton touche presque le sternum en couvrant les oreilles avec les mains, le dos de la main vers le ciel et le tranchant contre la tête et la pointe des doigts vers l'arrière. En **inspirant** redresser la tête en repositionnant les mains en coussin correctement derrière la tête

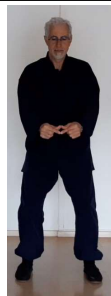
35 - Toujours sur l'**inspiration**, lever la tête pour regarder le ciel et sur l'**expiration** ramener la tête droite

36 - En **inspirant**, soulever les mains en arrière de la tête, les paumes vers le ciel, monter les bras à la verticale et décoller les talons à la fin du mouvement

37 - En **expirant** descendre les bras sur le côté du corps (à 45°), en relâchant bien les épaules, les coudes et les poignets, avec les paumes des mains vers la terre ;
 Puis en **inspirant**, lever les bras devant le corps, les paumes des mains vers le ciel, comme pour prendre l'énergie du ciel et de la terre, continuer à monter les bras à la verticale et orienter les mains vers le sommet de la tête (Baihui) pour faire entrer l'énergie par le haut ;
 Rester le temps d'une **respiration complète calme et profonde** dans cette posture et en se concentrant sur le mouvement de l'énergie, faire descendre, en **expirant**, l'énergie du Baihui vers le DanTian le long du Vaisseau Conception (ligne médiane du corps sur le devant de celui-ci), puis à l'intérieur de chaque jambe vers la plante des pieds où se trouve le point Yongquan (point 1 des Reins) ; ensuite sur l'**inspiration** faire remonter l'énergie à l'extérieur des jambes jusqu'au coccyx puis le long du Vaisseau Gouverneur (le long de la colonne vertébrale) jusqu'au Baihui (sommet de la tête).

38 - En **expirant** descendre les mains devant le corps, les doigts bout à bout paumes des mains vers la terre, en conduisant l'énergie du Baihui vers le Yongquan (point 1 des Reins, « la source jaillissante ») situé au milieu de la plante des pieds.

Mouvements 39, 40 et 41



39 : Embrasser la lune dans les bras

40 : Les points 11P et 1 GI se collent

41 : L'énergie descend au Dan Tian

39 - En **inspirant** soulever les bras de chaque côté du corps et ramener les bras devant le ventre en fléchissant les genoux sur **l'expiration** (les bras forment un cercle devant le corps), faire la main du poumon en posant le pouce sur l'index de chaque main, puis coller les extrémités des deux pouces et des deux index ; L'esprit se concentre pendant **deux respirations calmes et profondes** sur les points 11P et 1GI

40 - En fin de la deuxième respiration, démarrer 3 respirations : **inspirer** en remontant le corps (les bras remontent légèrement) puis **expirer** en pressant les pouces sur les index, avec le son « SSSSS » par la bouche en fléchissant les genoux

41 - **En inspirant**, ouvrir les mains et lever les bras à l'horizontale vers l'avant en redressant les jambes et **en expirant** descendre les mains en ramenant toute l'énergie au Dan Tian et ramener les bras le long du corps.

Mouvement 42 : Zhu Ge joue du luth



Pieds écartés largeur des épaules, suite à la 3^e partie. **En inspirant**, lever les bras doucement devant le corps, avec les poignets, les mains et les coudes détendus. **En expirant**, appuyer les poignets vers le bas en accompagnant le mouvement de descente des bras et la flexion modérée des genoux. Laisser flotter les mains en avant et bouger les doigts les uns après les autres en démarrant par le pouce, comme pour jouer un morceau de musique, puis allonger les bras et redémarrer ce mouvement à faire **3 fois**, en levant les bras et en redressant les jambes.

Mouvement 43 : Les deux dragons s'amuse avec l'eau



En inspirant, les jambes redressées, lever les bras de chaque côté du corps à l'horizontale, puis tendre les bras vers l'avant et **en expirant**, coller les genoux en pliant les bras pour les ramener vers le corps, d'abord avec les pointes des doigts vers l'avant puis doigts bout à bout. **En inspirant**, se redresser en écartant doucement les bras sur les côtés du corps (coudes et poignets bien détendus) et en ramenant les genoux. Répéter ce mouvement **3 fois**.

Dans ce mouvement, se concentrer sur les Lao Gong (paumes des mains), ces mouvements sont légers et emplis de force en même temps pour favoriser le mouvement de l'énergie vers le Dan Tian.

Mouvement 44 : Le poisson balance sa queue



Les bras sont à l'horizontale de chaque côté du corps avec les paumes des mains vers le sol, les genoux légèrement fléchis, tourner la tête à droite pour regarder la main droite et tourner le buste vers la gauche en pliant le bras gauche pour amener la main gauche devant le corps, le regard suit la main du bras tendu en avant. En fin de rotation du buste à gauche, déplier le bras gauche et en même temps ramener main droite devant le corps (ce mouvement des bras doit être fluide et coordonné). Repartir avec le buste vers la droite, bras gauche tendu en avant, main droite devant le corps, le regard suit la main gauche. **Faire 3 fois** de chaque côté (**en tournant le corps 3 fois à gauche et 3 fois à droite en alternant**, finir ce mouvement en tournant le buste vers la droite).

Mouvements 45 et 46



Mouvement 45 : L'énergie remplit la porte des nuages (point 2 Poumon)

Mouvement 46 : La fermeture de la porte des nuages (point 2P)

45 - En fin du mouvement 44, le buste est tourné vers la droite, déplier le bras droit et descendre le bras gauche sur le côté, tourner le corps vers la gauche en prenant l'énergie pure de l'extérieur avec le Lao Gong de la main droite et la faire entrer par «la porte des nuages» (point 2 du méridien des Poumons) qui se trouve dans le creux au-dessous de la partie externe de la clavicule, en posant cette main droite sur ce point (côté gauche).

L'esprit se concentre à la porte des nuages, **la respiration est naturelle**.

Puis, alterner le mouvement en tournant le corps vers la droite pour poser la main gauche sur la porte des nuages (côté droit), ne pas oublier de sortir la main droite juste avant de poser la main gauche.

Faire 3 fois ce mouvement en alternant de chaque côté.

46 - A la troisième fois du mouvement 45 qui doit poser la main gauche sur la porte des nuages, ramener le corps droit devant et poser la main gauche sur le point 2P sans enlever la main droite. Donc les deux mains couvrent les points 2P.

Et sans bouger **faire 3 fois la respiration abdominale**, profonde, régulière et fine. Sentir l'énergie entrer dans les poumons, la poitrine et dans tout le corps.

Mouvements 47 et 48



Mouvement 47 : le coq se tient sur une patte

Mouvement 48 : L'énergie descend au Dan Tian

47 - En expirant, descendre les bras en passant devant le corps pour les ramener sur les côtés. **En inspirant**, monter les bras sur les côtés, en tournant les paumes des mains vers le ciel, prendre appui sur la jambe droite et soulever le talon du pied gauche en pliant légèrement le genou, et ramener ce pied à côté du pied droit en restant sur les orteils, les bras sont à la verticale (coudes relâchés) avec les paumes des mains tournées légèrement vers l'arrière et vers le Baihui, le poids du corps restant sur la jambe droite. Les Lao Gong, en montant les bras, prennent l'énergie pure de la nature et en fin du mouvement la font entrer dans le corps par le Baihui (point 20 Vaisseau Gouverneur).

48 - En expirant, ramener la jambe gauche à sa position initiale et descendre doucement les mains devant le corps, les doigts bout à bout, pour amener l'énergie au Dan Tian.

Refaire le mouvement 47 en déplaçant le pied droit, puis refaire le mouvement 48.

Mouvement 49 : L'énergie retourne à la source



En inspirant, ouvrir les bras sur les côtés en tournant les paumes des mains vers l'arrière. **En expirant**, rapprocher les mains devant le Dan Tian, paumes vers le ventre, pour faire entrer l'énergie dans le Dan Tian, en pliant légèrement les genoux.

Faire ce mouvement 3 fois.

Puis refaire ce mouvement 49 et à la fin, poser les mains sur le Dan Tian : pour la femme, la main droite sous la main gauche et le contraire pour l'homme.

Rester ainsi, calme et faire **3 respirations abdominales** profondes, régulières, longues et fines. **A l'inspiration**, sentir toute l'énergie pure entrer dans le corps et **à l'expiration**, sentir la détente profonde et l'énergie impure, perverse sortir du corps pour le purifier.

A la fin de ces 3 respirations, fin de l'enchaînement complet, allonger les bras de chaque côté du corps et en prenant appui sur la jambe droite, ramener le pied gauche contre le pied droit.

Faire tourner la langue dans la bouche, contre les gencives supérieures et inférieures, **3 fois dans un sens et 3 fois dans l'autre**, pour produire de la salive dans la bouche. Cela s'appelle « le dragon rouge se mélange dans la mer », puis **avalier 3 fois** la salive en la conduisant au Dan Tian, comme l'eau de jade nourrit la source de vie.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la salive (eau ou liquide de jade) à de très grandes propriétés qui en font un liquide extrêmement précieux qu'il convient de ne pas gaspiller et qui peut être utilisé comme un médicament.