



# Qi Gong : NEI YANG GONG

## Parties 1 & 2

39 rue Charcot  
81000 - ALBI

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

## QI GONG « NEI YANG GONG »

### Méthode dynamique: 1ère partie

**Dans cette 1ère partie, la respiration est une respiration douce : inspiration, expiration et rétention  
Chaque mouvement est répété 4 fois.**

**Cette forme de Qi Gong s'appelle le "NEI YANG GONG, Qi Gong pour nourrir l'intérieur"**, elle a été mise au point par le Docteur LIU GUI ZHEN qui a structuré le Qi Gong médical en Chine depuis les années 1950. Elle comprend deux méthodes : une dynamique et une statique. Nous travaillerons la 1ère méthode dynamique qui est composée de deux parties, comportant chacune un enchaînement de 6 mouvements associés chacun à une respiration spécifique.

Cette 1ère méthode dynamique du Qi Gong pour nourrir l'intérieur s'appelle aussi le "Qi Gong pour faire circuler l'énergie en renforçant les tendons". Elle renforce donc les os et les tendons, tonifie également les quatre membres, régularise les organes et les entrailles, harmonise l'énergie et le sang.

Concernant le travail de l'esprit, les principes à respecter sont les suivants :

- l'esprit suit le corps
- les mouvements s'harmonisent avec le souffle
- union entre l'esprit, l'énergie et la force physique

Au niveau des mouvements corporels, une importance est donnée à l'étirement, à la rotation et à l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements réguliers et harmonieux des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire, et de toutes les articulations.

C'est aujourd'hui Madame LIU YA FEI, fille du professeur LIU GUI ZHEN, fondateur du centre national de Qi Gong de BEIDHAIHE, qui est responsable de l'enseignement du Qi Gong médical dans ce centre. Lors de ma formation professionnelle - que j'ai faite avec le centre "les Temps du Corps" situé à Paris - j'ai pu travailler ce Nei Yang Gong dans ce centre avec Mme LIU YA FEI..

### Premier mouvement : Faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure



Position du « lâcher prise », puis prendre appui pied droit et écarter pied gauche largeur d'un poing ; **en inspirant**, monter les bras sur le côté du corps, paumes des mains vers le ciel, amener les mains au-dessus de la tête paumes vers le sommet du crâne, les doigts bout à bout et faire connecter en inclinant légèrement la tête vers l'avant, les Lao Gong avec le Bai Hui ; **en expirant**, relâcher les épaules , les coudes , les mains descendent devant le corps paumes vers la terre doigts bout à bout, lorsqu'elles passent devant le visage lever le talon du pied gauche (stimule l'énergie de la rate) en restant en appui sur les deux jambes, les jambes fléchissent et les mains descendent jusqu'au bas-ventre ; l'énergie céleste descend jusqu'au Dan Tian et se disperse dans tout le corps, jusqu'au Yong Quan (plante des pieds point1 des Reins), elle nourrit le cœur, la rate et tonifie le Dan Tian ; **en fin d'expiration faire une petite rétention**, on imagine les pieds comme la racine de l'arbre qui entre profondément dans la terre, on ne peut plus bouger ni même frémir, on peut imaginer que la pénétration de l'énergie céleste chasse l'énergie perverse dans la terre ; poser le talon.

**Faire ce mouvement 4 fois**, en alternant la levée du talon gauche puis droit, deux fois.

**Remarques** : quand les bras se soulèvent de chaque côté, il faut les garder dans le même plan que le corps pour élargir la poitrine et faire circuler l'énergie du Vaisseau Gouverneur (DU MAI – colonne vertébrale), du Vaisseau Conception (REN MAI – ligne médiane antérieure) et des trois méridiens Yin et Yang de la main. Quand les bras descendent sur l'expiration, l'énergie descend au Dan Tian.

## Deuxième mouvement : Regarder les étoiles en se couchant

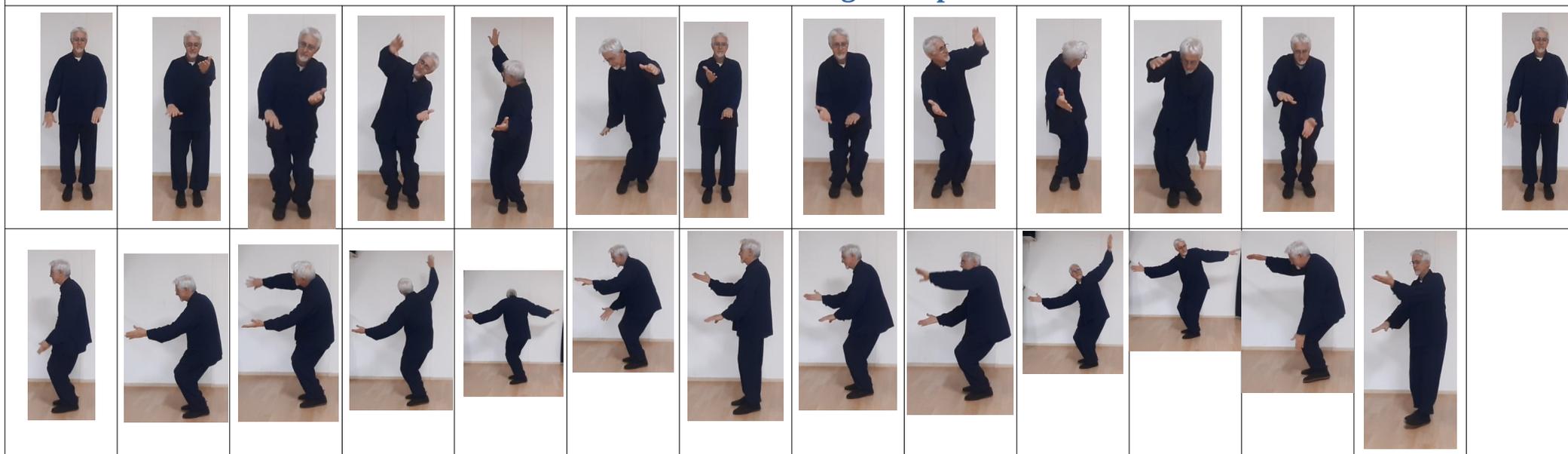


En fin du mouvement précédent, poser le talon droit, garder le corps décontracté, les pieds écarté largeur d'un poing ; **en inspirant**, amener le bras droit devant à l'horizontale paume vers le ciel et le bras gauche main vers l'arrière, dos de la main tourné vers la région lombaire, tourner le corps vers la gauche en pivotant autour de la colonne lombaire prise comme axe, la hanche droite avance et entraîne le bras droit vers l'avant, fermer les deux poings en démarrant par le petit doigt, le poing droit paume vers la terre, le dos du poing gauche vers la région lombaire, ramener le bassin et en passant le poids du corps sur la jambe droite avancer le pied gauche d'un pas, pointe du pied soulevée, talon au sol (sans appuyer), tout le poids du corps reste sur la jambe droite ; **en expirant**, tourner le corps vers la gauche en relâchant la hanche droite (pour amener le genou droit contre le gauche et trouver la bonne inclinaison du corps vers l'avant), fléchir le bras droit et amener le poing droit devant l'oreille droite (l'articulation métacarpo-phalangienne du majeur placée sur le point 7 Estomac), paume de la main dirigée vers l'avant, poser le dos du poing gauche sur le Ming Men, bien tourner le corps vers la gauche autour de la colonne vertébrale tout en regardant vers l'arrière, le regard vers le ciel pour regarder les étoiles, lorsque la position est atteinte, **faire la rétention de la respiration** en imaginant une lumière argentée comme la lumière des étoiles, baignant tout le corps, un bien-être profond s'installe ; puis **en inspirant** ramener le bassin, le bras droit se déplie vers l'avant en ouvrant le poing, le poing gauche redescendant en s'ouvrant, le pied gauche revient à sa position initiale, et recommencer le même mouvement de l'autre côté.

**Faire ce mouvement 4 fois**, en alternant côté droit et gauche deux fois.

**Remarques** : il faut tourner le plus possible la colonne vertébrale, sans dépasser sa propre capacité, d'une façon douce pour harmoniser l'énergie, la conscience et la force. Il y a une harmonie entre le cou, la hanche, la région lombaire, les mains, les pieds et les yeux, éviter les mouvements raides et forcés. Quand on avance le pied, il faut absolument détendre la hanche et la région lombaire pour que l'énergie puisse descendre au Dan Tian et au pied.

### Troisième mouvement : L'énergie remplit l'arc en ciel



En fin du mouvement 2, déplier le bras gauche vers l'avant, paume de la main vers la terre, ramener le pied droit, garder le corps décontracté, les pieds écartés largeur d'un poing ; **en inspirant**, fléchir les deux jambes jusqu'à s'accroupir (chacun (e) en fonction de ses possibilités), le bras gauche vers l'avant, coude fléchi, tourner la main vers le ciel, dans ce mouvement le bassin va dessiner un huit sur un plan horizontal, donc incliner légèrement le buste vers la gauche pour sortir la hanche droite sur le côté droit, elle doit être plus vers l'avant que la hanche gauche, puis la main droite va tracer un cercle sur un plan vertical, le regard suit la main, en partant vers l'avant coude fléchi vers le haut et paume de la main vers l'extérieur, elle passe au-dessus de l'épaule (le bassin faisant la première boucle du huit vers la droite) et continue son mouvement vers l'arrière, bras allongé, paume tournée vers l'arrière, puis descend jusqu'au genou, paume vers l'avant (le bassin faisant la deuxième boucle du huit vers la gauche), tourner la paume de la main gauche vers la terre ; **en expirant**, redresser le corps (le bassin revient au centre et termine le huit), la main droite termine le cercle en allant jusqu'au niveau de l'épaule, la paume tournée vers le ciel, la main gauche tournée vers la terre descend jusqu'au niveau de la hanche, **faire la rétention de la respiration** ; et refaire le mouvement du côté gauche , symétriquement.

**Faire ce mouvement 4 fois**, en alternant côté droit et gauche deux fois.

**Remarques** : le mouvement circulaire du bras s'accompagne de la rotation et de l'étirement de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules. Ce mouvement ouvre au maximum la poitrine pour stimuler l'énergie et le sang des trois méridiens Yin et Yang des mains.

### Quatrième mouvement : Pousser le bateau dans le sens inverse du courant



A la fin du mouvement 3, descendre les mains de chaque côté du corps et écarter le pied gauche de trois longueurs de pied pour être en position du cavalier, épaules relâchées, rentrer le menton, la poitrine et l'abdomen ; **en inspirant**, lever les mains en avant, paumes vers le ciel, et creuser en cambrant le dos, lever la tête, les yeux regardent le ciel, lorsque les bras sont verticaux rassembler la pointe des doigts et descendre les mains vers les épaules jusqu'à les toucher avec l'extrémité des doigts (sur le puits des épaules Jian Jing) et le corps se redresse ; **en expirant**, tourner les poignets pour amener les doigts vers l'avant, puis descendre les mains sous les aisselles, sur les reins - en enroulant la colonne vertébrale cervicales, puis dorsales et lombaires - jusqu'aux hanches en fléchissant les genoux (position basse du cavalier), puis redresser le buste (sans redresser les genoux) en déroulant la colonne vertébrale en sens inverse lombaires, dorsales et cervicales, les bras reviennent devant à hauteur des épaules, coudes fléchis vers le bas, la pointe des doigts vers le ciel et le buste droit ; **faire la rétention de la respiration**, afin de sentir l'énergie remplir le corps, puis descendre les bras pour amener les mains au-dessus des genoux et refaire ce mouvement en se redressant paumes des mains vers le ciel.

**Faire ce mouvement 4 fois.**

**Remarques :** le mouvement de bascule de la colonne vertébrale doit-être adapté aux capacités physiques de chacun(e), le but étant d'harmoniser l'énergie, la force physique et la conscience en alliant souplesse et tonus. S'imaginer poussant le bateau contre le courant avec détermination et confiance en soi. L'énergie descend au Dan Tian et arrive au bout des doigts. Ce mouvement sollicite la colonne vertébrale et vise à la renforcer pour prévenir et soigner les déficiences lombaires et cervicales. Il sert aussi à masser les viscères internes en améliorant et régularisant le fonctionnement de tous les organes correspondants.

### Cinquième mouvement : Le grand dragon se jette au fond de la mer



A la fin du mouvement 4, les mains se trouvent au-dessus des genoux paumes vers la terre, toujours en position du cavalier, épaules relâchées ; **en inspirant**, amener les bras vers la droite, paume de la main gauche vers la terre (main Yin) et paume de la main droite vers le ciel (main Yang) en tournant légèrement le buste vers la droite, le regard vers les mains, redresser le corps en dépliant les genoux et monter les mains sur le côté droit, puis lorsque les mains arrivent au niveau des épaules tourner lentement le buste vers la gauche, amener la paume de la main gauche vers le ciel et monter les bras à la verticale (le regard suit le mouvement des mains, les coudes sont fléchis), le buste continue à tourner vers la gauche, tracer avec les mains un demi-cercle et les redescendre du côté gauche paumes tournées vers la terre, en même temps déplacer le poids du corps sur la jambe gauche - le corps a pivoté complètement à gauche et est droit, les mains se retrouvent de chaque côté du bassin paumes vers la terre, le poids du corps sur la jambe gauche avec la jambe gauche légèrement fléchie, la droite étant tendue ; **en expirant**, relâcher les poignets, descendre les mains de chaque côté du bassin, garder tout le poids du corps sur la jambe gauche, pivoter le buste vers la droite pour le ramener droit devant, lancer alors les deux mains vers l'avant du pied droit et baisser le corps au maximum sans forcer en pliant le genou gauche et en relâchant le bassin, la jambe droite restant tendue, pencher le corps en avant en gardant la tête au-dessus de l'horizontale, la pointe des doigts de la main droite légèrement tournée vers la gauche et la pointe des doigts de la main gauche en direction de l'extrémité de la main droite ; **faire la rétention de la respiration**, comme le grand dragon qui plonge au fond de la mer pour y trouver un lieu calme.

Puis redresser le corps en amenant les bras vers la gauche, paume de la main droite vers la terre et paume de la main gauche vers le ciel et refaire la suite du mouvement sur l'autre côté.

**Faire ce mouvement 4 fois.**

**Remarques :** les mouvements s'enchaînent sans interruption. Il faut harmoniser parfaitement les rotations de la région lombaire, des hanches et de la colonne vertébrale. L'esprit conduit l'énergie, la conscience maîtrise la force physique. L'amplitude des mouvements est en fonction de chacun(e). Ces mouvements font travailler au maximum tous les méridiens.

### Sixième mouvement : Faire circuler l'énergie à l'intérieur



A la fin du mouvement 5, redresser le corps en relâchant les bras de chaque côté du buste, prendre appui jambe droite et ramener pied gauche largeur des épaules ; **en inspirant**, ramener les mains à la hauteur des hanches, tourner les doigts vers l'extérieur, l'un après l'autre en démarrant par l'auriculaire, à la fin les doigts sont rassemblés vers l'arrière au niveau des hanches, faire monter les mains le long du corps jusqu'à l'aisselle, les sortir pointes des doigts vers l'avant, les ouvrir paumes vers le ciel, puis tourner les mains vers l'extérieur tout en les montant pour arriver à côté des oreilles mains ouvertes paumes vers le ciel pointes des doigts vers l'oreille, puis continuer à monter les mains jusqu'au-dessus de la tête coudes fléchis paumes vers le ciel, lorsque les mains sont au niveau du dessus de la tête amener la pointe des doigts vers le ciel paumes vers l'avant et monter les bras à la verticale coudes débloqués – le mouvement des mains accompagne le mouvement de la colonne vertébrale ; **en expirant**, descendre les mains vers l'avant, paumes vers la terre les genoux fléchissent et en fin du mouvement des bras vers l'avant amener les mains de chaque côté du corps à hauteur des hanches ; **faire la rétention de la respiration.**

**Faire ce mouvement 4 fois.**

**Remarques** : le but de ce mouvement est de réaliser le DAO YIN interne par le DAO YIN externe. Cela veut dire : faire circuler l'énergie en suivant le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception par le mouvement externe.

Ce mouvement sert à régulariser et à activer l'énergie du vaisseau conception et du vaisseau gouverneur. Tous les mouvements des poignets et des doigts servent à stimuler l'énergie dans les 3 méridiens Yin et Yang des mains.



## QI GONG « NEI YANG GONG »

### Méthode dynamique: 2ème partie

**Dans cette 2ème partie, la respiration est une respiration dure : inspiration, rétention et expiration  
Chaque mouvement est répété 4 fois.**

**Cette méthode de Qi Gong s'appelle le "NEI YANG GONG, Qi Gong pour nourrir l'intérieur"**, elle a été mise au point par le Docteur LIU GUI ZHEN, qui a structuré le Qi Gong médical en Chine depuis les années 1950, elle comprend deux méthodes, une dynamique et une statique. Nous travaillerons la 1ère méthode dynamique qui est composée de deux parties, comportant chacune un enchaînement de 6 mouvements associés chacun à une respiration spécifique.

Cette 1ère méthode dynamique du Qi Gong pour nourrir l'intérieur s'appelle aussi le "Qi Gong pour faire circuler l'énergie en renforçant les tendons". Elle renforce donc les os et les tendons, et elle tonifie aussi les quatre membres, régularise les organes et les entrailles, harmonise l'énergie et le sang.

Concernant le travail de l'esprit, les principes à respecter sont les suivants :

- l'esprit suit le corps
- les mouvements s'harmonisent avec le souffle
- union entre l'esprit, l'énergie et la force physique

Au niveau des mouvements corporels, une importance est donnée à l'étirement, à la rotation et à l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements réguliers et harmonieux des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire, et de toutes les articulations.

C'est aujourd'hui Madame LIU YA FEI, fille du professeur LIU GUI ZHEN, fondateur du centre national de Qi Gong de BEIDHAIHE, qui est responsable de l'enseignement du Qi Gong médical dans ce centre où je suis allé pendant ma formation professionnelle - que j'ai faite avec le centre "les Temps du Corps" situé à Paris - avec qui j'ai pu travailler ce Nei Yang Gong.

### Premier mouvement : Soutenir le Ciel et s'appuyer sur la Terre



Position du « lâcher prise », puis prendre appui pied droit et écarter pied gauche largeur d'un poing ; amener les deux mains devant le corps à la même hauteur devant le Dan Tien, paume de la main droite vers le ciel et paume de la main gauche vers la terre ; **en inspirant**, tourner le corps à partir du bassin légèrement vers la droite en montant la main droite à la hauteur de l'épaule, puis ramener le corps vers la gauche (en passant par le centre) en faisant pivoter le poignet de la main droite de façon à amener les doigts vers l'arrière, la paume toujours tournée vers le ciel, ramener le corps au centre et soulever la main droite en passant le long de l'oreille jusqu'à atteindre le ciel, le coude débloqué la paume tournée vers le ciel et la pointe des doigts vers la gauche, en même temps la main gauche descend le long des hanches, la paume tournée vers la terre et la pointe des doigts vers l'avant, quand la main droite monte et la main gauche descend fléchir les jambes lever le talon du pied gauche, le pied droit restant à plat ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, poser le talon du pied gauche et descendre la main droite vers l'avant paume de la main vers la terre devant le Dan Tien, en même temps tourner la main gauche paume vers le ciel et la ramener à la même hauteur que la main droite devant le Dan Tien, redresser les jambes pendant le mouvement des bras et des mains.

- **Faire ce mouvement 4 fois** en alternant, vers la droite pour démarrer et en levant le talon du pied gauche, puis deuxième fois vers la gauche en levant le talon du pied droit et refaire vers la droite et vers la gauche.

- **Remarques** : pendant tout le mouvement, le corps reste toujours droit. Les mouvements du bras démarrent du bassin et ils doivent être exécutés en souplesse, avec ampleur et harmonie sans forcer physiquement.

## Deuxième mouvement : Le vieil arbre enchevêtre ses racines



En fin du mouvement précédent, poser le talon droit, garder le corps décontracté, les pieds écartés largeur d'un poing et ramener les bras le long du corps ; **en inspirant**, monter les mains de chaque côté du corps jusqu'aux aisselles, puis avancer les bras à l'horizontale pointes des doigts vers l'avant paumes face à face, croiser les poignets, tourner les paumes des mains vers l'extérieur, amener les bras vers l'arrière et prendre appui sur la jambe droite, tracer un demi-cercle avec les mains, diriger les paumes des mains en direction du Ming Men, lever le pied droit et poser la pointe de ce pied derrière dans le creux du genou gauche, sortir les mains vers l'avant avec la pointe des doigts dirigée vers l'avant et descendre le pied droit pour appuyer la pointe sur le sol à l'arrière du pied gauche en enroulant la colonne vertébrale (descendre le corps en l'enroulant le plus bas possible), s'accroupir de telle sorte que le périnée vienne en appui sur le talon du pied droit, baisser la tête, amener la poitrine le plus près possible des genoux, les bras sont arrondis devant le corps, les paumes des mains vers le haut et vers l'avant les doigts bout à bout, le corps prend alors la forme du fœtus ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant** tourner les paumes des mains vers la terre et dérouler la colonne vertébrale en se redressant, ramener le pied droit à côté du pied gauche largeur d'un poing, redresser la tête.

- **Faire ce mouvement 4 fois** en alternant, monter le pied droit sur le premier mouvement, puis la deuxième fois lever le pied gauche et refaire une deuxième fois en alternant.

- **Remarques** : quand on s'accroupit, ouvrir et élargir au maximum le Ming Men (région lombaire) ; on doit avoir la sensation d'étirement du bas du dos quand le périnée touche le talon, on dit que l'orifice terrestre est fermé et la porte céleste s'ouvre.

En fonction des possibilités de chacun(e) vous pouvez vous accroupir beaucoup moins bas. Quand on s'accroupit, il faut éviter d'aller trop vite et trop brusquement.

### Troisième mouvement : Tirer sur le tigre en arrière

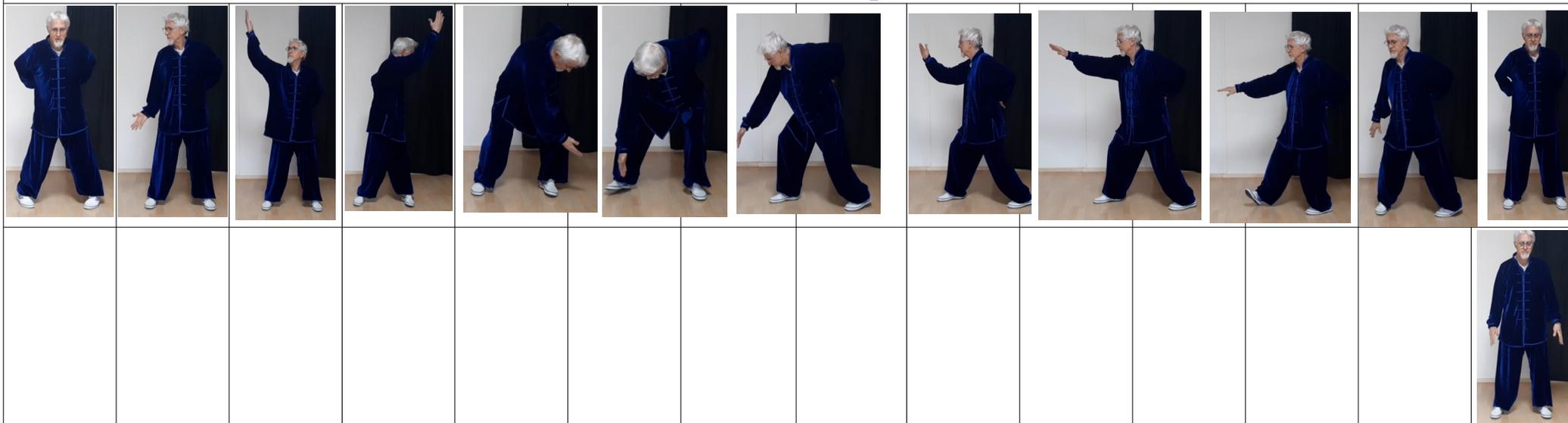


En fin du mouvement précédent, poser le pied gauche largeur d'un poing, garder le corps décontracté, ramener les bras le long du corps et écarter le pied gauche pour se mettre en position du cavalier (écartement des jambes de trois longueurs de pied et pieds parallèles) ; **en inspirant**, soulever les bras vers l'avant jusqu'au niveau des épaules, les paumes des mains face à face, puis fléchir les genoux, relâcher le bassin et pivoter le corps à 90° vers la droite, sans rentrer les genoux, le buste reste droit, le bras droit accompagne le mouvement du corps et décrit un arc de cercle de 180°, replier le bras gauche main devant l'épaule gauche, fermer les poings en démarrant par le petit doigt, la tête regarde le poing droit, se mettre en position du tireur à l'arc en tirant la corde de l'arc avec le bras gauche ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant** ouvrir les poings, relâcher la corde de l'arc, suivre avec la main gauche les méridiens côté interne du bras droit en pivotant et en redressant le corps vers l'avant, finir avec les bras devant à l'horizontale les paumes des mains face à face les jambes redressées.

- **Faire ce mouvement 4 fois** en alternant, premier mouvement en tournant à droite, le deuxième en tournant à gauche et refaire une deuxième fois en alternant à droite et à gauche.

- **Remarques** : bien se mettre en position du cavalier, descendre assis et bien ancré, ne pas rentrer les genoux, le poids du corps reste centré au milieu. Relâcher l'arc, suivre avec la main les méridiens internes du bras et se relever en spirale.

### Quatrième mouvement : Courir après la lune et le soleil



En fin du mouvement précédent, amener le dos des mains sur les reins, prendre appui sur les talons et rentrer la pointe des pieds, puis prendre appui sur la pointe des pieds et ramener les talons des deux pieds pour qu'ils soient parallèles, l'écartement des pieds est un peu plus large que les épaules, garder le corps décontracté, l'esprit calme ; **en inspirant**, relâcher le bras droit le long du corps, soulever la main droite paume vers le ciel, le regard vers la main droite jusqu'à ce que le bras soit à la verticale, ramener le regard à l'horizontale et pivoter le corps vers la gauche pour amener le bras et la main vers l'avant côté gauche, se pencher en avant du côté gauche, fléchir les genoux, descendre le bras droit, continuer le mouvement circulaire de la main droite, la passer au-dessus du pied gauche, paume de la main vers le ciel, puis sur le pied droit en déplaçant la pointe du pied droit vers la droite, le poids du corps se retrouve sur la jambe droite avec genou fléchi, lorsque le bras droit commence à remonter déplacer le talon du pied gauche vers la gauche, rester en appui sur la jambe droite et la jambe gauche se tend, la main droite continue de monter à la hauteur du visage coude fléchi, tourner la paume de la main droite vers le visage la pointe des doigts à 45° vers le haut et ramener le bassin (fermer le bassin vers la droite) regarder le Lao Gong de la main droite ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, allonger le bras droit paume de la main vers la terre, les jambes toujours dans la même position, prendre appui sur la jambe gauche et faire pivoter le pied en prenant appui sur le talon pour ramener la pointe du pied droit vers l'avant, puis prendre appui sur la jambe droite et faire pivoter le pied en prenant appui sur la pointe pour ramener le talon du pied gauche, les deux pieds se retrouvent parallèles comme au début du mouvement, pendant ces replacements de pieds descendre la main droite lentement paume de la main vers la terre et replacer le dos de cette main sur le rein.

- **Faire ce mouvement 4 fois** en alternant, premier mouvement en tournant à gauche, le deuxième en tournant à droite et refaire une deuxième fois en alternant à droite et à gauche.

- **Remarques** : bien coordonner les mouvements des mains et le déplacement des pieds.

### Cinquième mouvement : Etirer la colonne céleste



En fin du mouvement précédent, les deux pieds sont écartés un peu plus que la largeur des épaules, garder le corps relaxé et droit, les bras le long du corps ;  
**1 - étirement des lombaires : en inspirant**, fermer lentement les mains en démarrant par le petit doigt pour les amener en poings devant le Dan Tien, paumes des mains tournées vers le ventre, déplacer le poids du corps sur la jambe droite, soulever le talon du pied gauche, écarter les poings de la largeur du bassin et pencher le buste vers la gauche, tourner la tête vers la gauche pour regarder le pied gauche ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, ramener le corps, les bras et les mains à la position initiale. **Refaire le mouvement de l'autre côté** (en appui sur la jambe gauche, buste penché vers la droite).

**2 - étirement des dorsales : en inspirant**, fermer lentement les mains en démarrant par le petit doigt pour les amener en poings devant la poitrine, paumes des mains tournées vers la terre, déplacer le poids du corps sur la jambe droite, soulever le talon du pied gauche, écarter les poings de la largeur de la poitrine et pencher le buste vers la gauche, tourner la tête vers la gauche pour regarder le pied gauche ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, ramener le corps, les bras et les mains à la position initiale. **Refaire le mouvement de l'autre côté** (en appui sur la jambe gauche, buste penché vers la droite).

**3 - étirement des cervicales : en inspirant**, fermer lentement les mains en démarrant par le petit doigt pour les amener en poings devant le cou, paumes des mains tournées vers la terre, déplacer le poids du corps sur la jambe droite, soulever le talon du pied gauche, écarter les poings un peu plus large que le cou et pencher le buste vers la gauche, incliner la tête vers la gauche et regarder devant ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, ramener le corps, les bras et les mains à la position initiale. **Refaire le mouvement de l'autre côté** (en appui sur la jambe gauche, buste penché vers la droite).

- **Refaire dans l'ordre suivant** : le 3 (étirements des cervicales), puis le 2 (étirement des dorsales), puis terminer par le 1 (étirement des lombaires)

- **Remarques** : pendant la pratique de ce mouvement, il faut « regarder de l'intérieur la colonne vertébrale ». On étire la colonne vertébrale en se penchant à gauche, à droite et du bas vers le haut et du haut vers le bas. Il faut harmoniser parfaitement l'esprit, l'énergie et la force physique. « Là où est l'esprit, est l'énergie ». On peut pratiquer ces mouvements indépendamment.

### Sixième mouvement : Le coq d'or se tient sur une patte



En fin du mouvement précédent, les deux pieds sont écartés un peu plus que la largeur des épaules, garder le corps relaxé et droit, les bras le long du corps ; **en inspirant**, écarter légèrement les bras de chaque côté du corps, paumes des mains vers le corps ; **en expirant**, venir croiser les poignets devant l'abdomen ; **en inspirant**, lever les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules, mains relâchées et paumes vers la terre et en même temps monter la cuisse gauche à l'horizontale, jambe relâchée ; **faire la rétention de la respiration** quelques secondes (environ 3s) ; **en expirant**, la jambe gauche revient à la position de départ en laissant un écartement entre les pieds de la largeur d'un poing, les bras redescendent, mains légèrement relevées et se croisent devant l'abdomen.

- **Faire ce mouvement 4 fois**, en alternant, premier mouvement lever la jambe gauche, deuxième en levant la jambe droite et refaire en alternant jambe gauche, puis jambe droite. **La quatrième fois reposer la jambe droite en laissant un écartement des pieds de la largeur des épaules.**  
**Remarques** : bien ancrer la jambe qui ne se lève pas pour rester en équilibre sur celle-ci.

**Terminer en montant 3 fois les bras latéralement, paumes vers le haut et croiser les poignets en redescendant les bras devant le corps.**  
**La troisième fois poser les mains sur le Dan Tien.**