



Connu dans les temps anciens sous le nom de "**Dao Yin**" ou "**Yang Sheng**" (nourrir la vie), le Qi Gong englobe un concept de pratique globale incluant le corps, les énergies (vitale, émotionnelle et psychique), et l'esprit.

De nos jours le Qi Gong est plus connu comme un art corporel et énergétique qui figure parmi les cinq disciplines liées à la médecine traditionnelle chinoise. Les quatre autres sont: la pharmacopée (les plantes), la diététique (alimentation selon son type d'énergie du moment), l'acupuncture (traitement des blocages énergétiques par les aiguilles), le massage (traitement des blocages énergétique par l'acupressing).



Idéogramme du « Qi » :
Energie ou Souffle de Vie



Idéogramme de « Gong » :
La maîtrise par le travail

On peut traduire l'idéogramme du Qi Gong comme étant la pratique à la maîtrise de l'énergie et du souffle interne. Dans la médecine traditionnelle chinoise, on part dans le principe que la maladie s'installe lorsque qu'il y a déséquilibre de la circulation du flux énergétique corporel. La pratique du qi gong est de favoriser la circulation de l'énergie, le Qi (chi), de telle sorte qu'il n'y a ni de trop plein (imaginez la stagnation d'un fluide), ni de vide (imaginez la sécheresse).

Le principe consiste à garder nos réservoirs énergétiques constamment remplis, comme une source, afin qu'ils puissent irriguer tout notre système corporel à travers les méridiens.

LES CONCEPTS DE BASE

Les Trois Trésors: San Bao : le pratiquant apprend à renforcer son **Jing** (l'essence), et à le transformer en **Chi** (le souffle de vie), qui va énergétiser à son tour le **Shen** (l'Esprit), pour maîtriser la partie émotionnelle et mentale de sa personnalité.

Jing : La Substance, l'essence

Source originelle à partir de laquelle une chose est faite, et renfermant la nature véritable de toute chose. Dans la nature humaine, elle se loge dans nos reins, la racine du qi corporel, transmis par nos parents. En Qi Gong, certains exercices et méditations permettent d'améliorer la qualité du Jing, de la raffermir et de la conserver pour la longévité.

Chi : Le Souffle de Vie

Le Qi (ou Chi), concept issu du Taoïsme est **l'énergie ou la force naturelle** qui emplit l'univers. Le sens est bien plus général et ne se réfère pas uniquement à l'énergie du corps humain. C'est **le souffle de Vie**. Dans la nature le Qi fait pousser la fleur, se manifeste dans la vague de l'océan, participe à l'interaction entre les astres ... Lors de la pratique du Qi Gong, le " Chi " se manifeste sous forme de picotements, de chaleurs, ou de fraîcheur le long de la surface du corps.

Il existe trois types de Chi/Qi :

Le Qi du ciel ou de l'univers (Tian Qi), fait de forces émises par des entités célestes ayant une influence sur la Terre. Dans les temps anciens, les Chinois pensaient que c'était le chi du ciel qui gouvernait les climats, le temps qu'il faisait ou encore les catastrophes naturelles. Lorsque ce Qi ou énergie n'est plus équilibré, il doit lutter pour retrouver cet équilibre. Le Qi du ciel affecte aussi le Qi de l'homme et l'art divinatoire (Yi King) et l'astrologie chinoise sont des tentatives pour expliquer cette influence.

Le Qi de la terre (Di Qi), qui absorbe le Qi du ciel et qui en subit l'influence. Les Chinois pensent que le Chi de la Terre est constitué de lignes et schémas d'énergie, d'un champ magnétique ainsi que de la chaleur cachée sous la croûte terrestre. Ces énergies doivent être équilibrées entre elles sans quoi pourraient se produire des catastrophes naturelles. Par contre lorsque le Chi de la Terre est bien équilibré, les plantes peuvent alors pousser et les animaux prospérer.

Le Qi humain (Ren Qi), qui subit l'influence des deux précédents, possède son champ énergétique propre (de même que les plantes et les animaux qui possèdent aussi leur propre champ énergétique). L'homme et toute chose vivante, grandit au sein de la nature et est influencée par les cycles naturels des énergies du ciel et de la Terre. La médecine traditionnelle chinoise distingue chez l'humain cinq sortes de Qi. Ceux-ci pénètrent dans les organes et entrailles :

Yuan Qi : le Qi originel, qui provient du père et de la mère. Stocké dans le rein, il circule néanmoins dans tous le corps.

Zong Qi : le Qi ancestral, qui provient de l'alimentation (estomac et rate) et de l'air pur puisé dans la nature. L'un et l'autre se rencontrent dans le poumon qui produit Zong Qi et le diffuse dans tout le corps.

Zhong Qi : le Qi central, qui est lié aux fonctions de l'estomac et de la rate. Il transporte et transforme l'alimentation.

Ying Qi : l'énergie nourricière, qui circule uniquement à l'intérieur des vaisseaux sanguins et accompagne le sang.

Wei Qi : l'énergie défensive, provient de Yuan Qi donc du rein. Elle réchauffe et défend l'organisme.

Le concept du Qi humain recouvre les notions de **Souffle, d'Energie et de Vitalité**.



Un but principal de la pratique est de permettre d'ajuster son propre chi pour correspondre harmonieusement avec les cycles naturels et de se protéger des influences négatives de la nature. Le but ultime peut aller jusqu'à des expériences de l'Esprit.

Shen « l'Esprit »

La partie spirituelle de l'être. Lorsque le Shen est élevé et affermi, l'Homme est capable de ressentir et de percevoir les choses plus distinctement, et son esprit devient plus pertinent et plus inspiré. Le Shen peut alors atteindre un état de sensibilité supérieure afin de transcender les possibilités habituelles de l'Esprit humain.

LES DIFFERENTES ECOLES

Pour comprendre la racine de l'entraînement, il est nécessaire de connaître les trois courants philosophiques et leurs motivations, en écartant toute croyance ou superstition, ainsi que les différentes écoles:

Qi Gong Taoïste



Basée sur la philosophie du Tao Te King - la Voie de la Vertu - écrit par Lao Tseu, la pratique du Qi Gong utilise les lois du Taoïsme pour vivre en harmonie avec l'ordre cosmique.

L'approche est fondée sur l'idée que l'on peut trouver l'élixir de longévité, voire l'illumination, dans son propre corps.

Dao Yin: qui insiste sur la notion que le mouvement du corps permet au Qi de circuler à travers les méridiens énergétiques.

Tu Na: qui souligne l'importance de l'unification de l'Homme et du ciel, et met l'accent sur les mouvements de l'énergie (montée/descente, entrée/sortie, cercle/spirale).

La circulation microcosmique fait partis de la famille du qi gong taoïste.

Qi Gong Bouddhiste

Le mot clé dans cette forme est: " **Vacuité** ", l'état du " Bonheur Originel ". Une des formes les plus connues est le **Zuo Chan**, transmis en Europe par le maître **Zen** japonais Taisen Dechimaruru. La méthode souligne l'importance de calmer et de purifier le Cœur du pratiquant pour aspirer au dépassement du Moi par la démarche intérieure. La posture de l'arbre : Zhuan Zhuang fait partie de cette famille.

Qi Gong Confucianiste

Cette forme a pour aspect primordiale la relation entre le Qi et le Cœur (Xin) ainsi que le Qi et la pensée active (Zhi). Les confucianistes considèrent que l'esprit est présent dans tout le corps entier et non uniquement dans le cerveau. Le principe est de " cultiver le Qi ", à savoir " maintenir en bon état " à l'inverse du Qi Gong Taoïste qui favorise plutôt à l' " entrainer " dans le sens de " pratiquer pour renforcer le Qi ".

Guan Xi: fixer la pensée en un endroit bien précis pour sublimer le Moi. C'est la pensée active qui va permettre au Qi de remplir et de nourrir tout le corps.

"Lorsque l'on contrôle bien la pensée active, le Qi ne peut pas se gaspiller." maître confucianiste Zhu Xi (dynastie Song 960 - 1278).

Qi Gong Médical

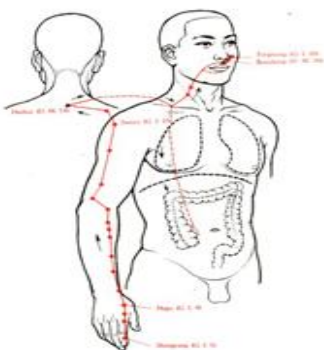


Fig. 8 Les méridiens de qi gong internes. Tiré de la page 100.

Le but est clairement de prévenir et de guérir certaines maladies, ainsi que de prolonger la vie.

En rapport étroite avec la médecine traditionnelle chinoise, certains exercices, en relation avec les méridiens, permettent de rétablir les fonctions des organes et entrailles, ainsi que de restaurer l'équilibre énergétique du pratiquant. "L'application des techniques se fait en fonction des syndromes". Les exercices comme les huit pièces de Brocard ou les six sons thérapeutiques permettent d'harmoniser et de rééquilibrer l'énergie de nos organes (foie, cœur, rate/pancréas, poumons, reins) ainsi que les entrailles qui leurs sont liées énergétiquement.

Qi Gong Martial

La pratique du Qi Gong Martial accorde l'importance sur l'accumulation de l'énergie au Dan tian, ainsi qu'au renforcement des tendons, des os et de la peau dans un but d'être résistant contre les agressions extérieures (coups ou maladies). Le principe est d'entraîner le Qi interne à partir du Dan tian vers les muscles pour pouvoir les utiliser dans les combats. On distingue les arts externes comme le Kung Fu ou les arts internes comme le Tai Chi Chuan. Les formes des animaux du Wudang s'inspirent de la nature instinctive animale.

UN PEU D'HISTOIRE...

L'étude de l'énergie du corps humain est l'une des activités les plus anciennes de la civilisation humaine. Les chinois l'étudient depuis des milliers d'années et les plus anciens textes remontent au règne de l'Empereur Jaune Huang Di (environ 2690 - 2590 av. JC). Cette étude continue à se développer de nos jours. Elle a donné naissance à un corpus de connaissances aussi complexe que précis, réunissant trois disciplines que l'on considère généralement comme complètement distinctes en Occident, à savoir : la médecine, la philosophie et les arts martiaux.

Le Nei Ching Su Wen (Canon de la Médecine Interne) plus connu sous le nom **Huang Di Nei Jing** fut le premier livre à exposer les fondements théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) telle qu'elle est pratiquée de nos jours.

En voici un extrait : "Le Ciel et la Terre signifient ce qui est respectivement au-dessus et en-dessous de tous les êtres. Le Ciel est divisé en quatre saisons et cinq éléments constitutifs du monde de la matière, d'où le froid, la chaleur, la sécheresse, l'humidité, et le vent. L'homme a cinq viscères pleins qui transforment les cinq énergies, d'où la joie, la colère, la tristesse, le souci et le chagrin."

- 2400 av. JC apparaît le **Livre des Mutations: Yi Ching ou Yi King**, manuel de divination qui fait intervenir la globalité des éléments et des variations de la nature. Les forces naturelles y sont présentées par huit trigrammes fondamentaux, qui en se combinant, forment soixante quatre hexagrammes. Il est donc courant de trouver ces figures dans le Qi Gong dans la description de la circulation du Chi à travers le corps.
- 1766 - 1154 av. JC (Dynastie Shang), on utilisait une pierre de sonde, appelée "Bian Shih" pour stimuler les cavités des méridiens qui favorisait la circulation du Chi et soulageait les douleurs. **La naissance de l'acupuncture par aiguilles** remplaçait avantageusement les pressions digitales.
- VIe siècle av. JC le philosophe **Lao Tseu** décrit dans le Tao Te Ching ou **Tao Te King : le Livre de la Voie et de la Vertu** différentes techniques de respiration permettant d'augmenter le flux de vie. Cet ouvrage est le premier à faire mention de méthodes pratiques pour augmenter la circulation du Chi et accroître la longévité.
- IIIe siècle av. JC le philosophe taoïste décrit dans son livre "Nan Hua Ching" les relations entre la respiration et la santé. Il y affirme que **"les anciens respiraient aisément jusqu'à leur talons"**.
- de 221 av. JC à 220 ap. JC (sous la dynastie Chin et Han), furent écrits plusieurs livres traitant du Chi Kung :
 - le "Nan King" traite l'utilisation de la respiration pour augmenter le Chi
 - le "Han Su Yi Wun" décrit quatre méthodes d'entraînement au Chi Kung
 - le "Gin Gueh Yao Liueh" traite de l'utilisation de la respiration et de l'acupuncture afin d'entretenir une bonne fluidité du Chi.
 - le "Chou Yi Chan Ton Chi de Wei Bo Yang" traite des relations entre l'homme, le Chi et la nature.

Durant cette période, le développement des pratiques de dissection fit avancer les connaissances anatomiques. La structure du corps humain et sa relation avec les méridiens et le système nerveux furent alors mieux compris.

- 502 - 557 (Dynastie Liang) un moine indien et bouddhiste Da Mo plus connu sous le nom de **Bodhidharma** arriva au temple de Shaolin et constata la piètre état de santé et le peu de capacités physiques des moines de ce temple. Après neuf ans de méditations pour résoudre le problème il rassembla des exercices connus sous la forme de Wai Dan (Chi Kung externe-interne) utilisant la concentration pour développer localement le Chi et en augmenter la circulation. Les moines qui appliquèrent ces techniques constatèrent très vite qu'elles augmentaient leur puissance. Cet entraînement fut alors intégré à la pratique des formes martiales. Il s'agit de la première application connue du Qi Gong dans ce domaine.
- 960 - 1279 (Dynastie Sung) sur la montagne de Wu-Dan, Chang San Fen créa le Tai Chi Chuan. C'est une forme martiale de Nei Dan Chi Kung qui développe l'énergie dans le Dan Tien pour ensuite être utilisée dans une application martiale.
- 1177 - 1279, le Général Yeuh Fei développe plusieurs style de Chi Kung dont Ba Duan Jin (les Huit pièces de Brocart) pour l'entraînement de ses soldats.
- 1368 - 1911 plusieurs travaux sur le Qi Gong furent publiés :
 - le "Chi Ling Ba Mei Kou" expose la relation entre Qi Gong et méridiens
 - le "Bao Shen Mi Yao" couvre le chi kung en mouvement et le chi kung immobile.
 - le "Yuang Shen Huo Yu" expose comment préserver les "Trois Essences" : le sperme, le Chi, l'esprit car une trop longue rétention de sperme comme un excès dans la fréquence d'éjaculation sont également nocifs pour la santé. Selon ce traité, la vie sexuelle doit être bien réglée en fonction de l'âge et la constitution de la personne.
- 1640 (Dynastie Ming) apparut un style très populaire le Kung du Dragon de Feu. Cette pratique martiale est aussi pratiquée dans sa forme comme pratique de santé. D'autres styles furent mis au point à cette période, certains continuent d'être pratiqués, d'autres ont complètement disparu ou ne sont connus que par un nombre restreint d'initiés.
- De nos jours, les recherches sur les applications et les bienfaits du Qi continuent par le biais des médecins chinois et occidentaux, notamment dans l'application de l'acupuncture sur certaines pathologies ou maladies comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, l'obésité, le cancer, le stress...

D'autres styles martiaux et/ou de Qi Gong se développent par le biais des pratiquants experts ou disciples de maîtres disparus... pour ne citer qu'un, le très récent Da Cheng Chuan crée dans les années 1940 par le maître WANG Xiangzhai (aujourd'hui disparu), connu aussi sous le nom Yi Chuan, la boxe de l'esprit, la boxe sans forme, dont certains exercices et postures martiaux sont appliqués pour la pratique de santé et de longévité.

Bibliographie : Chi Kung - pratique martiale et santé du Dr YANG Jwing-Ming

S'exercer soi-même

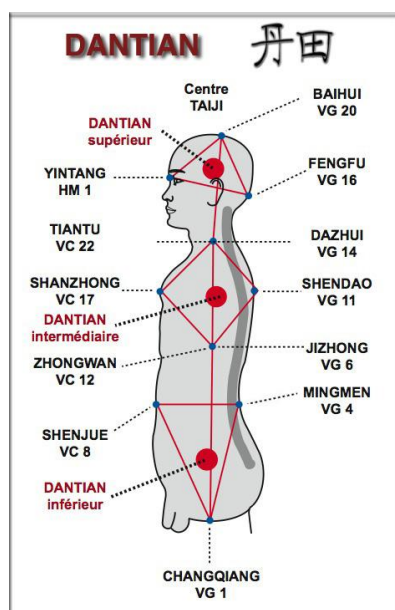
WU JI: La posture de base



- placement du bassin en position neutre
- les pieds sont parallèles et écartés de la largeur, soit des épaules, des hanches, parfois pieds joints (selon le possible et le travail énergétique)
- les genoux sont légèrement pliés
- le menton est légèrement rentré, comme s'il maintenait une balle de tennis au niveau du cou
- répartir d'une façon homogène le poids du corps : le point de repère est la répartition du poids sur les deux pieds
- la langue est légèrement collée au palais
- placement des bras : différentes positions sont possibles (voir variantes), celle-ci de base
- les doigts sont tenus sans raideur
- les paumes vers les cuisses
- **La Respiration** : calme, régulière, naturelle, profonde continue

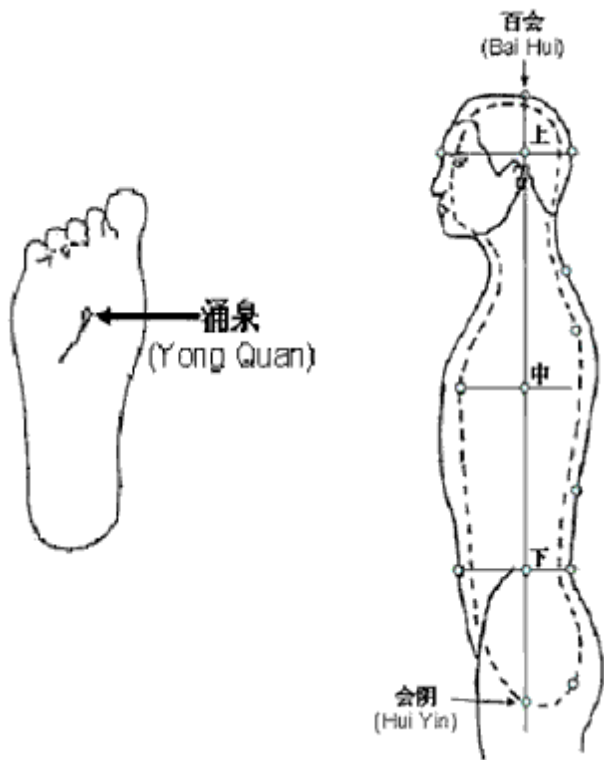
C'est une forme méditative en posture debout pour permettre la détente du corps et du mental avant toute pratique. L'esprit se focalise sur **baihui** (point de la fontanelle du crâne) et laisse descendre comme une douche énergétique tout le long du corps de haut en bas. Toute pratique commence et souvent termine avec cette posture, celle du " Vide Absolu ", de la non-dualité. Le fait de tenir la position en elle-même est un exercice, et même au plus haut niveau de la pratique, cette posture permet un centrage et l'ouverture des centres énergétiques. Elle permet aussi le placement des différents segments corporels à travers un ressenti et une visualisation consciente, de dissoudre les tensions de la tête aux pieds par l'attention présente, la conscience corporelle et énergétique. Avec la pratique régulière, on va vers sa posture d'excellence, un meilleur placement de sa verticalité et un relâchement naturel des tensions. Une connexion avec sa nature spirituelle. Elle permet l'ancrage terre/ciel, un alignement. Cette intégration posturale médit-active permet de se sentir dans l'œuf d'énergie vibrante, l'aura, sentir l'Être, la Présence Source, une unité de paix, d'amour, de lumière.

D'AUTRES BENEFICES



- repose le système nerveux central tout en accélérant la circulation sanguine.
- fortifie le Qi interne du corps et renforce son métabolisme (Zang Fu: les organes et les entrailles).
- dessine la polarité "ciel - terre".
- enrichie les trois trésors du corps : le "Shen" (l'esprit) - le "Qi" (l'énergie vitale) - le "Jing" (l'essence).
- augmente le taux vibratoire de tous les corps: physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

La Visualisation: Bai Hui et Hui Yin complète la position Wu-Ji



- visualiser un axe vertical (rentrant par le haut du crâne : bai hui et sortant par le périnée : (hui yin) parcourant votre corps entre le ciel et la terre
- imaginer les pieds s'enraciner profondément au sol (à partir de yong quan)
- imaginer un fil tirant le haut du crâne (à partir de bai hui), rendant le corps léger
- laisser descendre à partir du ciel ou du cosmos un fluide qui va parcourir le corps de bai hui jusqu'au sol
- imaginer le corps se remplir d'énergie tout en laissant partir les tensions résiduelles vers le sol.

Durée de la pratique

- en début de pratique 5 min minimum pour ressentir les bienfaits
- avec la pratique, quelques respirations suffisent pour se mettre en condition

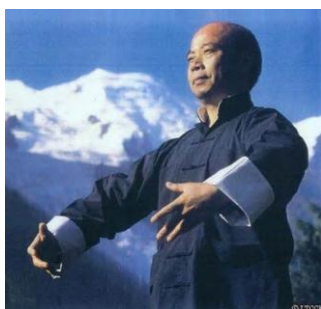
Consignes

- observer : plus le mental se détend et plus le corps se relâche
- différencier les tensions musculaires des tensions articulaires (avec la pratique cela vient naturellement)

ZHAN ZHUANG ou la Posture de l'Arbre

Zhan: " se tenir debout " et **Zhuang:** " pilier " dans le sens " fondation "

L'exercice du Zhan Zhuang comporte plusieurs postures et a été créé par M. Wang Xiangzhai, fondateur du Da Cheng Chuan ou Yi Chuan, " boxe de l'esprit ". Cette dernière est supposée intégrer la quintessence de toutes les écoles d'arts martiaux chinois, et s'appuie sur la riche expérience du maître en matière de boxe et de traitement médical. Introduit dans les hôpitaux en Chine dès les années 50, ces postures font l'objet d'études cliniques en matière de traitement sur des maladies et pathologies. Le principe commun des postures est de tonifier et renforcer le corps tout en gardant l'esprit éveillé. L'intention dans la visualisation et la focalisation est différente selon que la posture est de type " santé " ou " martial ". L'action de l'exercice est de laisser au repos le cortex cérébral et le système nerveux central, de sorte que ceux-ci consomment moins d'énergie pour la répartir au mieux aux niveaux physiologique et revigore toute la structure humaine. Les postures Zhan Zhuang étant très énergétiques, nous ne représentons ici que les deux principales postures pratiquées dans le domaine du Qi Gong. En abordant l'exercice avec le mental qui convient, vous ouvrirez la porte sur le monde de l'intérieur.



Se mettre dans l'état WU Ji et à partir de cette posture, lever les bras et les arrondir au niveau du Dan Tian Inférieur – sous le nombril.

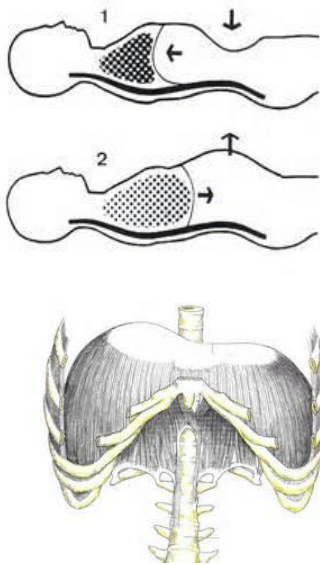
- Tourner les paumes des mains face au Dan Tian Inférieur.
- Visualisation: imaginer que vous maintenez un beau ballon d'énergie qui va nourrir l'intérieur.

Aucune pensée, aucune réflexion, aucune analyse, **laissez la posture s'établir d'elle-même, c'est " Agir sans Agir "**. Il est possible de prendre des positions plus élargies, telle le « cavalier », notamment pour travailler davantage la force.



" L'immortel embrasse l'arbre " Variation de la posture de l'Arbre à partir de la première, pour le deuxième Dan Tian. Même travail. Il est possible d'établir une troisième position avec le Dan Tian supérieur, vers la tête.

Les respirations à pratiquer



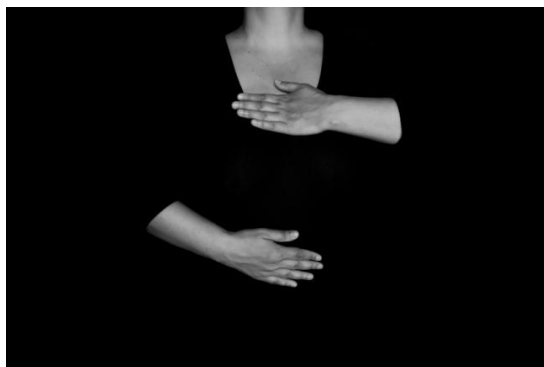
Le muscle du diaphragme

La respiration consciente : 2 à 5 min

- Commencez à écouter votre environnement pendant quelques secondes.
- Portez ensuite votre attention sur le moment de l'inspire. Laissez l'air pénétrer naturellement dans vos deux narines. Le ventre se gonfler.
- Portez votre attention à la phase de l'expire. Laissez l'air sortir naturellement par vos deux narines.
- Laissez le mouvement respiratoire trouver son rythme naturel, sans interférer sur la respiration.
- Laissez votre corps s'exprimer naturellement au rythme de votre respiration.
- Accompagner tout simplement votre attention au rythme changeant de votre respiration.
- Quand vous le sentez, frottez les mains et le visage pour revenir.

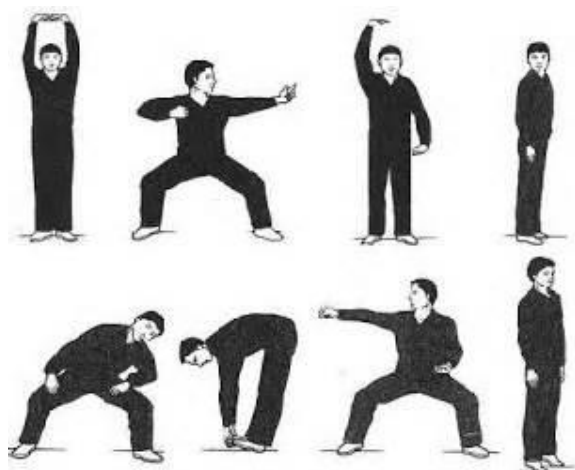
La respiration purificatrice : 5 min

- Pratiquer quelques instants la respiration consciente, en portant votre attention sur votre rythme respiratoire.
- Dans la phase de l'inspire, imaginez une énergie pure et lumineuse qui accompagne l'air pénétrant vos narines.
- Dans la phase de l'expire, laissez sortir toutes vos tensions négatives sous forme de couleur sombre.
- Pratiquez jusqu'à ce que la couleur sombre devienne assez claire pour vous.
- Quand vous le sentez, frottez les mains et le visage pour revenir.



BA DUAN JIN ou les Huit Pièces de Brocart

Composé de douze séries d'exercice à l'origine, cette forme en possède huit aujourd'hui.



Ils datent de 581-618 a.p. J.-C., ont été créés par le général Yo-Fei pour assurer la bonne santé de ses troupes. Ils suivent les huit trigrammes du Yi-King.

Ils favorisent une harmonisation et une tonification énergétique pour la santé au quotidien, en améliorant les fonctions du système endocrinien et neuro-végétatif, en favorisant la circulation de l'énergie et du sang, en augmentant la force musculaire, notamment des jambes, de la ceinture abdominale et de tout le dos, et en massant les organes.

Considérer à tort comme la forme pour débutants, les exercices ont été pensés de telle manière que tout le système des méridiens soit sollicité, la pratique régulière de cette forme permet de maintenir une bonne santé à long terme. Ils mettent en mouvement une alternance entre la contraction de l'énergie et la décontraction. L'attention présente est localisée sur le dan tien du ventre, les mains et dans la visée du regard. Les mouvements se font en symétrie et le même nombre de fois. Certains mouvements plus physiques peuvent être répétés moins de fois. La position Wu-Ji est la position de départ et d'arrivée.

Dans l'ordre des dessins ci-dessus :

Première position

Porter le ciel dans ses mains (pour les douleurs générales, les contractions, le triple réchauffeur)

1. A l'inspire, monter les paumes au-dessus de la tête en croisant les doigts
2. Repousser le ciel des paumes et en se hissant sur les talons
3. Décroiser les mains en laissant descendre les bras sur les côtés
4. Remonter les paumes vers le ciel jusqu'à la poitrine et redescendre
5. Recommencer l'ensemble des quatre mouvements

Deuxième position

Tirer à l'arc en visant un aigle (pour les poumons, les reins, renforcer l'énergie, recentrer les énergies, libérer les épaules, la poitrine)

1. Sur l'inspire, ouvrir en même temps, la jambe gauche et bras largement par un croisé avant
2. Sur l'expire, fléchir les genoux et les mains se croisent sur le bas ventre
3. Sur l'inspire les mains remontent et la taille se tourne à gauche. Les mains déploient l'arc : main gauche index pointé, main droite poing fermé, coude en arrière qui tire la corde
4. Décroiser les bras et remonter par les paumes

Troisième position

Soulever la montagne d'un bras (pour l'appareil digestif, rate estomac, l'équilibre des polarités)

1. Ecarter pied gauche et porter un gros ballon
2. Repousser de la paume le ciel en suivant du regard, l'autre main tire vers le bas, s'appuie à côté de la hanche
3. La main du haut redescend par devant, croisant la main du bas qui la remplace

Quatrième position

Renforcer le corps en regardant vers l'arrière (pour les maux de tête, vertige, maladie chronique, agit sur les cervicales, le système sympathique et parasympathique)

1. Sur l'inspire, tourner la tête en suivant la course du soleil, puis l'épaule, puis la taille
2. Sur l'expire, laisser revenir la taille, les épaules, la tête

Cinquième position

Apaiser le feu du cœur (calme le feu, l'anxiété, le stress, la tension nerveuse, renforce les reins)

1. Position cavalier, mains sur les cuisses, pieds à 45°
2. Basculer le bassin, le buste en avant en étirant le dos par la tête sur l'expire
3. Pivoter vers l'arrière en fléchissant en fente de la jambe opposé, tourner la taille
4. Revenir par le milieu en gardant la position du cavalier et en se redressant

Sixième position

Renforcer les reins en saisissant les pieds (tonifie les lombaires, renforce l'énergie de cette zone, préserve de la lombalgie, de la perte abdominale, assouplit les jambes et le dos)

1. Prendre la position de l'arc tendu, mains ouvertes au dessus de la tête étirant la courbure
2. Tirer sur l'expire par les mains jusqu'aux pieds, en allongeant le dos loin devant
3. Selon la souplesse, attraper les doigts de pieds, ou dessiner des petits cercles dessus les pieds. N'entrez pas dans la douleur.
4. Sur l'inspire, remonter en glissée les paumes par l'arrière des jambes, puis les lombaires
5. Les mains sur les lombaires, étirer vers le ciel en s'incurvant par la poitrine (deuxième arc)
6. Sur l'expire, redescendre en glissant les mains sur l'arrière des jambes
7. Etirer les mains le plus loin devant les pieds et remonter pour reprendre la position 1.

Septième position

Augmenter la force en serrant les poings (bon pour le foie, les yeux, les tendons, les douleurs tendinaires, articulaire, le cortex cérébral). Les yeux se placent dans la direction du coup de poing.

1. En position cavalier, poings à la taille
2. Sur l'expire, en avant, en alternant, remonter le poing au foie ou estomac, coup de poing direct
3. Sur l'inspire, ramener le poing en légèreté comme si la main attrapait quelque chose
4. Variante sur les côtés, en alternance
5. Les deux poings en même temps (le regard une fois à droite, une fois à gauche)

Huitième position

Secouer le corps pour éliminer les cents maladies (régule l'énergie dans tous les méridiens, équilibre)

1. Sur l'inspire, monter sur la pointe des pieds, les mains sur les lombaires, ou sur les côtés
2. A l'expire, relâcher tout d'un coup, en laissant les talons frapper le sol