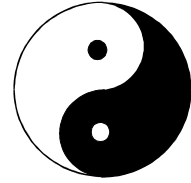


QI GONG



WU DANG I

1. Le dragon de l'inondation plonge dans la mer.

Concentration : A l'inspir, les pouces. A l'expir, le bout des 10 doigts. Pendant tout l'exercice, les Lao Gong reliés l'un à l'autre.

Effets : Régularise l'énergie et le sang et défait les blocages d'énergie et de sang dans la poitrine et le ventre.

2. L'hirondelle pourpre s'envole haut dans le ciel.

Concentration : A l'inspir, Lao Gong et le bout des doigts qui attirent l'énergie. A l'expir, Lao Gong et le bout des doigts qui repoussent l'énergie.

Effets : Régularise l'énergie et le sang dans le foie et la vésicule biliaire.

3. Le tigre renverse la montagne.

Concentration : A l'inspir, le dos des mains. A l'expir, Lao Gong et le bout des doigts.

Effets : Régularise l'énergie et le sang dans le coeur.

4. S'incliner devant le temple doré.

Concentration : A l'inspir, le bout des doigts. A l'expir, Lao Gong.

Effets : Régularise l'énergie et le sang dans le poumon et la trachée.

5. L'aigle ouvre ses ailes.

Concentration : A l'inspir, le 5ème doigt, puis le pouce. A l'expir, Lao Gong.

Effets : Ouvre les méridiens Yin et Yang des bras, rééquilibre le Yin et le Yang dans le corps. Ouvre les méridiens du foie et de la vésicule biliaire.

6. La grue blanche déploie ses ailes.

Concentration : A l'inspir, Lao Gong tourné vers le ciel. A l'expir, Wei Lao Gong de la même main sur Ming Men.

Effets : Ouvre le méridien ceinture Dai Mai.

7. Regarder à droite et à gauche.

Concentration : A la 1^{ère} inspir, l'énergie avalée descend au Dan Tian. A la 1^{ère} expir, Lao Gong et le bout des doigts. A la 2^{ème} inspir, Lao Gong qui capte l'énergie de la nature et l'énergie qui monte dans Ren Mai et Chong Mai. A la 2^{ème} expir, Lao Gong et l'énergie qui descend au Dan Tian.

Effets : Régularise l'énergie et le sang dans les méridiens Ren Mai et Chong Mai..

8. Le phénix ouvre ses ailes.

Concentration : A l'inspir, auriculaire, annulaire, majeur, index, geule du tigre en montant les bras puis Lao Gong et Bai Hui pendant les cercles. A l'expir, l'énergie qui descend dans le corps et les jambes jusque dans la terre en passant par Yong Quan.

Effets : Régularise et renouvelle l'énergie des méridiens et du corps.

9. Drainer le triple réchauffeur.

Concentration : L'énergie accompagne le mouvement des Lao Gong à l'intérieur du corps dans les trois foyers.

Effets : Draine les 3 foyers, régularise l'énergie et le sang dans les 5 organes et régularise le métabolisme des liquides organiques.

10. Drainer Du Mai et Ren Mai.

Concentration : A la 1^{ère} inspir, auriculaire, annulaire, majeur, index, geule du tigre en montant les bras puis l'oreiller de jade. A l'expir, l'énergie qui passe dans Du Mai et Ren Mai. Au cours des inspirations suivantes, les doigts et la petite circulation céleste qui continue.

Effets : Draine Du Mai et Ren Mai, régularise tout le Yang et le Yin de l'organisme et stimule tous les méridiens principaux.

11. Tourner le ciel et la terre.

Concentration : A l'inspir, Lao Gong. A l'expir, le bout des doigts.

Effets : Complète le drainage de Du Mai et Ren Mai.

12. Le dragon et le tigre se rejoignent.

Concentration : Lao Gong et l'énergie qui est étirée et comprimée.

Effets : Renforce le foyer moyen, les organes de la digestion et l'énergie de tout le corps. Renforce l'énergie dans les Lao Gong.

13. La mer ondule à droite et à gauche.

Concentration : le Lao Gong qui appuie et le méridien ceinture Dai Mai.

Effets : Renforce l'énergie dans le Dan Tian, les Lao Gong et ouvre le méridien ceinture Dai Mai.

14. Presser les genoux à droite et à gauche.

Concentration : A l'inspir, Lao Gong qui captent l'énergie de la terre et du ciel. A l'expir, Lao Gong qui envoient l'énergie dans la jambe.

Effets : Ouvre les méridiens Yin et Yang des jambes et met en circulation dans tout le corps l'énergie de la terre et du ciel.

15. Marcher vers la mer.

Concentration : A l'inspir, les pouces. A l'expir, le bout des 10 doigts. Pendant tout l'exercice, les Lao Gong reliés l'un à l'autre.

Effets : Régularise l'énergie et le sang et défait les blocages d'énergie et de sang dans la poitrine et le ventre. Draine les 3 foyers, régularise l'énergie et le sang dans les 5 organes et régularise le métabolisme des liquides organiques.