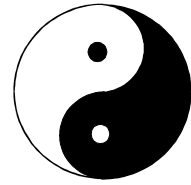


QI GONG



WU DANG II

FACONNER ET RAMENER L'ELIXIR NEUF FOIS

1. La fleur d'or emplit le champ.

Concentration : Lao Gong qui captent l'énergie du ciel et de la terre.

2. Le dragon et le tigre se rejoignent et se mêlent.

Concentration : A l'inspir, l'énergie monte du Dan Tian et se dilate sous les côtes. A l'expir, l'énergie revient au centre et redescend au Dan Tian.

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

Concentration : A l'inspir, l'énergie monte du Dan Tian inférieur au Dan Tian moyen. A l'expir, l'énergie redescend au Dan Tian inférieur.

4. Pousser la lune et la ramener face à la poitrine.

Concentration : Un Lao Gong capte le Qi pur de la nature, l'autre le fait monter jusqu'au Dan Tian moyen. Faire tourner une boule d'énergie entre les mains.

5. La tortue avale l'énergie yang.

Concentration : Bouts des doigts et Lao Gong qui captent l'énergie du soleil. Et cette énergie qui pénètre dans le corps tout entier.

6. Rassembler l'énergie et ramener l'élixir.

Concentration : Lao Gong qui captent l'énergie pur de la terre à l'inspir et qui expulsent l'énergie sale du corps (aussi les émotions) à l'expir.

7. Ramener l'élixir et pénétrer l'énergie.

Concentration : Lao Gong qui captent l'énergie pur de la terre et du ciel. Ouverture de Dai Mai qui protège les méridiens et crée un bouclier contre les énergies extérieures nocives.

8. Les deux sommets du Wu Dang.

Concentration : Lao Gong qui captent l'énergie pur de la terre et du ciel et créent un équilibre yin-yang.

9. Le dragon volant et le phénix dansant.

Concentration : Lao Gong et le bout des doigts qui captent l'énergie de la terre.

10. La paume remue les nuages et ramène l'élixir.

Concentration : Lao Gong et le bout des doigts qui captent l'énergie de la terre et de la nature.

11. Le serpent doré s'enroule autour des trois branches.

Concentration : connections avec le ciel et la terre.

12. Petit façonner et ramener l'élixir.

Concentration : Faire tourner une boule d'énergie à l'intérieur du corps.
A l'inspir la main droite monte la boule d'énergie du Dan Tian inférieur au Dan Tian moyen et la redescend à l'expir. Après neuf tours commencer la concentration avec la main gauche.

13. Grand façonner et ramener l'élixir.

Concentration : Faire tourner une boule d'énergie à l'intérieur du corps.
A l'inspir la main droite monte la boule d'énergie du Dan Tian inférieur au Dan Tian moyen dans le sens des aiguilles d'une montre ; la main gauche prend le relais et la redescend au Dan Tian inférieur. A l'expir, remonter en sens inverse avec la main gauche puis redescendre avec la droite qui prend le relais.

14. Façonner et ramener l'élixir neuf fois.

Concentration : Sur l'énergie qui circule à l'intérieur du corps en suivant le mouvement des mains. Plus particulièrement sur l'énergie qui tourne entre les deux Dan Tian et sur l'échange d'énergie entre la zone génitale et la gorge (stimulation de l'énergie Jing).

Tous les exercices qui précèdent mènent à celui-là qui prépare « l'herbe pure ». Les 11 premiers mouvements consistent à « cueillir les herbes pour préparer le remède », capter l'énergie de la nature, cultiver le Dan.

Les 3 derniers permettent la transformation et la transmutation du Dan (travail alchimique interne en mouvement).