

1 : L'ouverture

2 : Ouvrir la poitrine et son cœur



3 : Balayer l'arc en ciel

4 : Ecarter les nuages



5 : Rouler les bras vers l'arrière

6 : Jouer au bateau sur le lac



7 : Jouer au ballon

8 : Tourner le corps et contempler la lune



9 : Pousser les mains en pivotant le corps

10 : Agiter les mains comme des nuages



11 : Pêcher en observant le ciel

14 : Coup de poing vers l'avant



12 : Pousser la vague

16 : La grande roue tourne



13 : Le pigeon déploie ses ailes

15 : L'oie sauvage prend son envol



17 : Déraciner les arbres

18 : Appuyer les mains pour apaiser l'énergie

Les 18 exercices de Qi Gong

Par le docteur Jian Liujun

太極氣功

1) L'ouverture : 起勢調息

Ce premier mouvement régularise le triple réchauffeur et permet une complète détente du corps.

Il agit favorablement sur l'hypertension, l'insomnie, les rhumatismes, l'arthrose des genoux et des poignets, les douleurs et les contractures du dos.

2) Ouvrir la poitrine et son cœur : 開闔胸懷

L'intention est portée sur le lao dong dans le creux de chaque main.

La respiration est régulée, augmente l'oxygénation du sang. Les 5 organes vitaux sont irrigués. Leurs fonctions sont stimulées, la poitrine se détend, le centre des émotions se débloque parallèlement, ce mouvement améliore la respiration et traite le sentiment de l'oppression, il tonifie les méridiens du poumon et du gros intestin, mais aussi le Qi du rein. Toute l'énergie du corps est activée.

3) Balayer l'arc-en ciel : 揮舞彩虹

Ce mouvement harmonise la circulation du Qi au niveau de la rate et de l'estomac.

Les maladies digestives peuvent être traitées favorablement.

4) Ecarter les nuages : 輪臂分雲

Cet exercice agit au niveau des cervicales, il a une action sur tous les méridiens Yang. Fait circuler l'énergie pour stimuler ou réguler le système neurovégétatif, sympathique et parasympathique.

Cet exercice est préconisé pour les traitements des maladies chroniques comme l'hypertension artérielle et les maux de tête.

5) Rouler les bras vers l'arrière : 倒卷肱

L'action thérapeutique se situe aux articulations de la hanche et des épaules, aux reins, contre l'asthme et la bronchique chronique.

6) Jouer au bateau sur le lac : 湖心划船

Ce mouvement est bénéfique pour les reins, les bronches, les bras, le système digestif et la fatigue physique.

7) Jouer au ballon : 肩前托球

Les effets bénéfiques de ce mouvement s'attachent à la neurasthénie, au stress, au sommeil agité.

Il calme le Chen (l'esprit).

8) Tourner le corps et contempler la lune : 轉身望月

Cet exercice favorise l'action thérapeutique sur les hanches en renforçant les reins, en luttant contre l'obésité et les lombalgies.

9) Pousser les mains en pivotant le corps : 轉腰握掌

Ce mouvement renforce les reins, stimule la rate et l'estomac.

Il a une bonne influence sur le nerf sciatique.

10) Agiter les mains comme des nuages : 馬步雲手

Le mouvement calme le Chen, le système nerveux.
Il agit sur les ulcères d'estomac et la digestion difficile.

11) Pêcher en observant le ciel : 撈海觀天

L'action thérapeutique de cet exercice concerne les poumons, l'estomac et les mauvaises digestions qui jouent un rôle dans les lombalgies et les sciatiques, ainsi que dans l'obésité.

12) Pousser la vague : 推波助瀾

Ce mouvement calme l'esprit et agit sur les douleurs au niveau des poumons.

13) Le pigeon déploie ses ailes : 飛鴿展翅

Cet exercice a des bienfaits sur la santé des poumons, du foie.
Aussi en cas d'oppression dans la poitrine et dans le physème.

14) Coup de poing vers l'avant : 伸臂冲拳

L'action thérapeutique de ce mouvement augmente la force physique, la capacité respiratoire et la force interne, soit le cœur.

15) L'oie sauvage prend son envol : 大雁飛翔

Maux de tête, vertige et nervosité, sont les cibles des bienfaits de ce mouvement.

16) La grande roue tourne : 环轉飛輪

L'action thérapeutique se manifeste sur la circulation de l'énergie, sur les articulations des hanches, des épaules et sur les reins.

En revanche, il ne faut pas faire cet exercice en cas d'hypertension artérielle.

17) Déraciner les arbres : 力撥千斤

Ce mouvement agit favorablement sur la nervosité, la fatigue et les articulations des bras et des poignets.

18) Appuyer les mains pour apaiser l'énergie : 按掌平氣

Cet exercice conclut la série, par équilibrage énergétique global et permet de retrouver le calme.