Étirement

12 méridiens principaux

Shí èr jīng mài fǎ

Sylvie Harvey

Table des matières

INTRODUCTION 3

PRECISIONS RELATIVES A LA PRATIQUE DU QI GONG L'ETIREMENT DES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX 4

QUELQUES REGLES DE BASE EN QI GONG 6

RECOMMANDATIONS DE DEPART 6

LA RESPIRATION : 6

L'ATTENTION 6

POSTURE DE DEPART 7

ANCRAGE OU CENTREMENT 7

OUVERTURE DU MERIDIEN DAIMAI *(OUVRIR LA CEINTURE)* 7

FERMETURE DU MERIDIEN DAIMAI 7

FERMETURE 7

1.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU POUMON 8

2.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU GROS INTESTIN 9

3.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DE L'ESTOMAC 10

4.ÉTIREMENT DU MERIDIEN RATE/PANCRÉAS 11

5.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU CŒUR 12

6.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE 13

7.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DE LA VESSIE 14

8.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU REIN 15

9.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU MAÎTRE COEUR 16

10.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR 17

11.MERIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE 18

12.ÉTIREMENT DU MERIDIEN DU FOIE 19

DOUCHE CELESTE 20

REFERENCES 21

Introduction

Tout comme l'acupuncture et ses dérivées, la pratique du Qì Gōng est une méthode permettant de désobstruer les canaux de circulation du Qì qu'on appelle le plus souvent les méridiens. Pour la médecine chinoise, la fluidité des liquides dans ces vaisseaux est une priorité pour celui ou celle qui souhaite améliorer et conserver sa santé.

L'ensemble des connaissances actuelles sur les méridiens provient d'abord d'un livre datant de milliers d'années avant notre ère. On y dénombre 12 méridiens principaux, 8 particuliers (souvent appelés curieux ou extraordinaires), ainsi que plusieurs méridiens secondaires coulants en profondeur dans les organes/entrailles, en superficie sur la peau et entre les deux au niveau des tendino-musculaires. Pour leur part, les 12 méridiens principaux permettent le transport de l'énergie nourricière vers les organes ainsi que vers l'ensemble des tissus. Lorsque les liquides ont une fluidité adéquate, le rythme et la précision nécessaire au transport énergétique s'harmonisent favorisant l'état de santé du corps et de l'esprit.

De plus en plus d'études non seulement exposent la présence de ces structures anatomiques que sont les méridiens, mais démontrent également que les blocages sur le parcours des méridiens occasionnent certaines dysfonctions au niveau des systèmes auxquels ils se rattachent. C'est en visant un rétablissement de la circulation que les praticiens cherchent à réharmoniser leur corps.

Loin de vouloir exposer l'ensemble de l'information nécessaire à l'entière compréhension de ces circuits, le présent document souhaite cependant aider le lecteur à poser quelques bases de connaissances relativement aux 12 méridiens principaux. Le lecteur trouvera donc dans un premier temps certaines précisions relatives aux 12 méridiens principaux ainsi que quelques règles de base liées aux pratiques du Qì Gōng des 12 méridiens. Dans un deuxième temps, il y sera brièvement décrit comment effectuer chacun des mouvements proposés par cette forme.

IMPORTANT : Ce document vise à accompagner les personnes ayant participé aux cours liés aux Étirements des 12 méridiens. Même s'il est possible d'apprendre et de pratiquer seul ce Qì Gōng, il est ***TOUJOURS*** préférable d'être accompagné par une personne compétente afin d'éviter certaines erreurs de postures, d'alignement ou encore de déplacement.

Finalement, rappelons que, comme nous le rappelle si bien Cyrille Javary (2018) : *« Tout art chinois, physique, artistique, moral, est avant tout un cheminement. »*

Bien que les images ne présentent les méridiens d'un seul côté du corps, il faut savoir que ceux-ci sont identiques des deux côtés du corps.

Précisions relatives à la pratique du Qì Gōng L'étirement des 12 méridiens principaux

Comme le mentionne le « *Classique interne de l'Empereur Jaune* », l'énergie du corps utilise constamment la même séquence en suivant les circuits des méridiens.

C'est dans une boucle ininterrompue que la circulation passe du méridien du ***poumon*** à celui du ***gros intestin*** auquel il est couplé, suivi du couple ***estomac, rate-pancréas***, puis de celui du ***cœur, intestin grêle*** auquel s'enchainent les méridiens de la ***vessie*** et du ***rein.*** Suit le couple ***maître cœur*** et ***triple réchauffeur*** avant que ceux de la ***vésicule biliaire*** et du ***foie*** ne complètent le cycle. De manière récurrente, ce cycle se poursuit en boucle 50 fois par jour tel le sac et le ressac de la mer, et ce, jusqu'à la fin de vie.

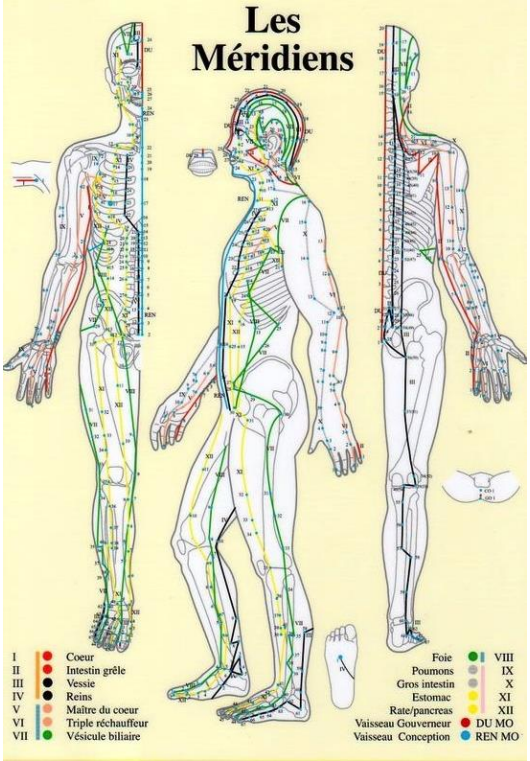
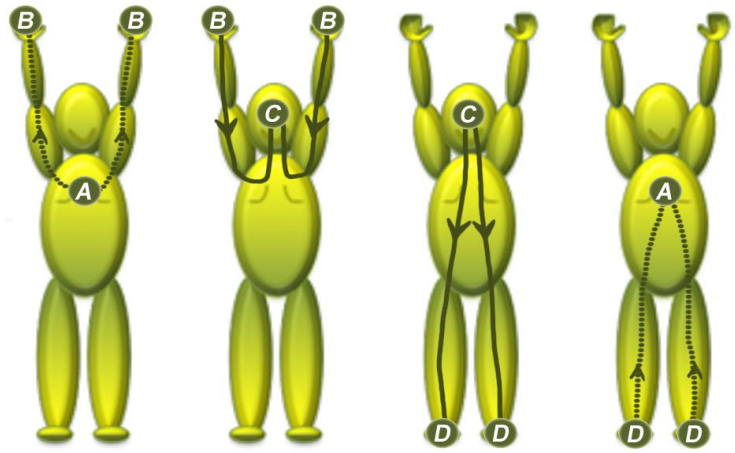


Figure 1 : 12 méridiens principaux + dūmài et rénmài

Par ailleurs, bien que les auteurs ne s'entendent pas sur l'appellation à leur donner, les 12 méridiens principaux sont généralement répartis selon qu'il s'agit d'organes (poumon, rate-pancréas, cœur, rein, maître cœur, foie), ou de viscères (gros intestin, estomac, intestin grêle, vessie, triple réchauffeur, vésicule biliaire). De plus, les organes sont classés en tant que polarité yin, pendant que les viscères sont qualifiés de yang. Ces dernières, en tant qu'auxiliaires des organes pour l'entretien de la vie, sont reliées au Yang parce qu'elles sont responsables du mouvement et de la digestion de la nourriture. Comme précisé précédemment, le sens de la circulation est constant et suit la numérotation présentée dans le tableau ci-dessous.

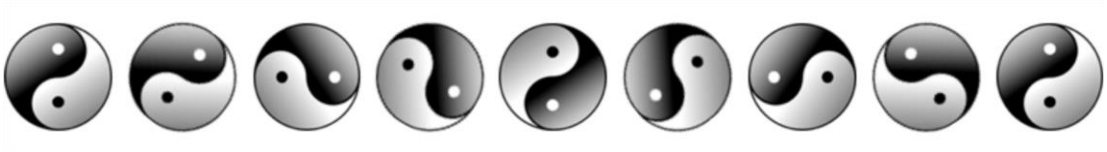
Tableau 1 : Répartition des MÉRIDIENS selon leur polarité yin et yang

Yin (**organes**)	***Yang*** (**viscères**)
1- Poumon	
	2- Gros intestin
	3- Estomac
4- Rate/Pancréas	
5- Cœur	
	6- Intestin grêle
	7- Vessie
8- Reins	
9- Maître cœur	
	10- Triple réchauffeur
	11- Vésicule biliaire
12- Foie	



Méridiens yin
Méridiens yang

On peut remarquer que l'énergie circulant dans les méridiens effectue un parcours débutant à la partie haute du tronc pour se diriger d'abord vers le bout des doigts. Ensuite elle s'oriente vers la boîte crânienne d'où elle poursuit sa descente vers le bout des orteils pour finalement revenir dans la zone du haut du tronc. Cette séquence s'effectue à trois reprises avant d'avoir parcouru l'ensemble des douze canaux que sont les 12 méridiens principaux.



De plus, chaque 2 heures de la journée est identifiée en tant que le summum de l'énergie d'un des 12 méridiens principaux. La figure ici-bas, présente la répartition des 12 méridiens dans une séquence étalée sur les 24 heures d'une journée.

L'heure correspondante à un méridien indique le moment de la journée où l'énergie de ce méridien est à son maximum. Ainsi donc, il est possible d'effectuer ses pratiques de Qì Gōng en fonction de ces heures afin de profiter le plus possible des ouvertures énergétiques qu'elles permettent.

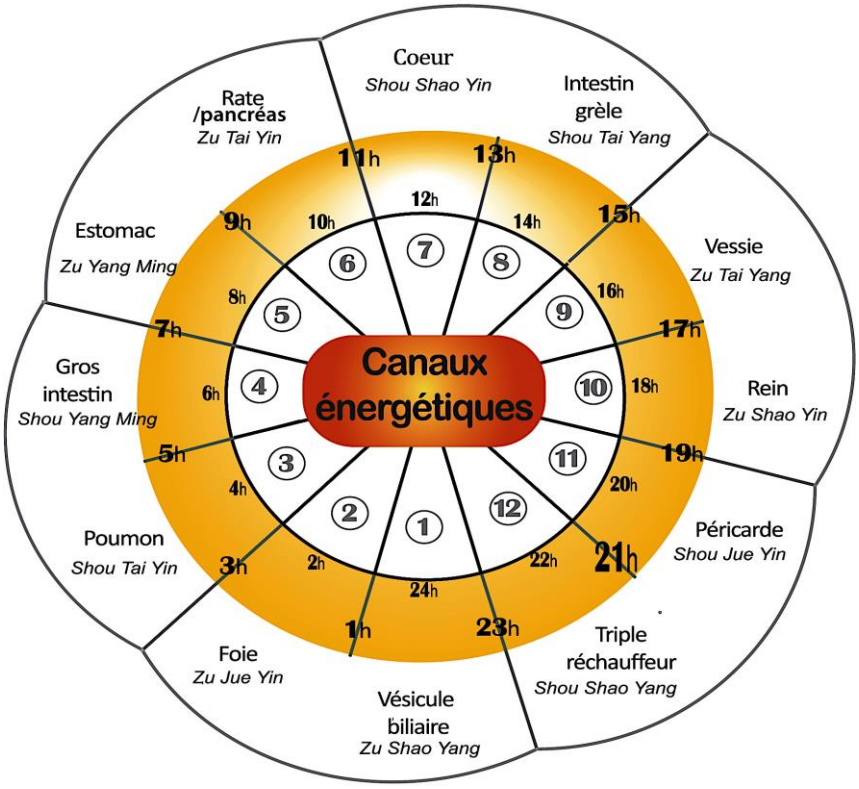


Figure 2 : Horloge biologique des 12 méridiens principaux

Quelques règles de base en Qì Gōng

Bien sûr, les règles générales de la pratique du Qì Gōng s'appliquent également à cette forme. Aussi, afin de vous assurer d'un maximum de bienfaits, révisons quelque peu en quoi elles consistent.

Recommandations de départ

Afin de vous assurer un maximum de confort et de compréhension, voici quelques aspects à considérer avant de débuter la pratique.

- Debout, le poids du corps se répartit bien au centre de la plante des pieds.
- Genoux débloqués.
- Lorsqu'on descend le bas du corps, on étire le sacrum vers le bas, puis vers l'avant afin d'ouvrir les vertèbres lombaires.
- Au départ, l'attention est placée au baïhuì et au yǒngquán.
- La langue est au palais pour tous les mouvements.
- Lors du wúJí on descend la langue.
- Les yeux demeurent ouverts, le regard clair légèrement sous l'horizon.
- Idéalement, chaque mouvement se pratique au moins 5 fois.
- L'état de calme est recommandé, et un sourire intérieur constant.
- L'observation des sensations produites par la pratique est suggérée entre chaque mouvement.

NE PAS SE PRENDRE LA TÊTE AVEC CES RECOMMANDATIONS !

La respiration :

Bien que dans le descriptif des mouvements, il est proposé une séquence d'inspiration et d'expiration, il n'est NULLEMENT obligatoire de suivre cette proposition. Il est toujours préférable de suivre d'abord votre propre mouvement respiratoire. Sauf exception la respiration précède le mouvement et s'effectue :

- par le nez à l'inspiration comme à l'expiration, sauf indications contraires ;
- d'abord abdominale, sans forcer, régulière à l'inspiration comme à l'expiration ;
- lente, silencieuse, profonde et subtile ;
- de manière inversée lorsque l'aisance dans la pratique est suffisante.

L'attention

Placer votre attention à l'extrémité du doigt ou de l'orteil auquel le méridien est rattaché. Dans ce document, une bulle rouge avec une flèche sert d'indicateur visuel.

Posture de départ

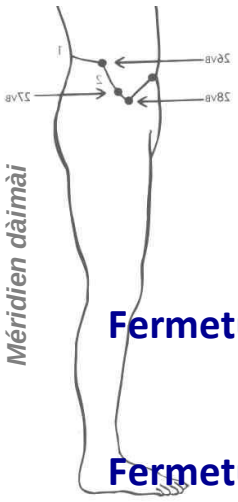
- Debout, pieds joints, langue au palet, périnée légèrement suspendu (soutenu).
- Fil partant du baïhuì s'étire jusqu'au ciel (étire la tête, menton entre légèrement).
- Pendule partant du coccyx descend vers la terre (défaire la courbe lombaire).
- Détendre le corps en faisant attention à relâcher les épaules.

Ancrage ou Centrement

Les pieds bien ancrés sur terre, le soleil dans le cœur,
et la tête dans le ciel de la Conscience Universelle (Marie Élia)

Inspiration : Amener l'attention au dāntián.
Expiration : Observer la descente de l'Énergie du dāntián vers le centre de la Terre, en passant par les pieds.
Inspiration : Une Énergie purifiée remonte du centre de la Terre, traverse tout le corps et se dirige vers les confins de l'Univers.
Expiration : Laisser revenir une Énergie purifiée de l'Univers qui traverse le corps et se dirige vers le centre de la Terre en passant par les pieds.
Inspiration : Observer la remontée de l'Énergie pure jusqu'au dāntián.

Ouverture du méridien dàimài *(ouvrir la ceinture)*



Inspiration : Dans un mouvement légèrement rotatif, lever les bras par devant en demeurant près du corps tout en plaçant les paumes vers le ciel, puis ramener les mains près du nombril pour ensuite les faire glisser le long de la taille en direction du dos. Laisser les petits doigts glisser sur le ventre jusque vers les côtés dirigeant les doigts vers l'arrière.
Expiration : Ramener les mains vers l'avant en tournant les paumes vers le sol et se positionner pour effectuer l'étirement voulu.

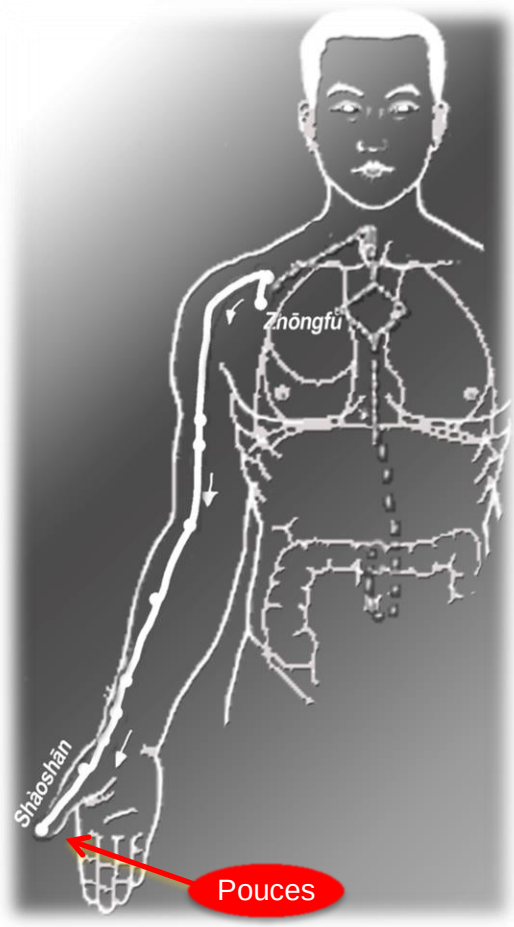
Fermeture du méridien dàimài

Ramener les mains au dāntián (femme, main droite sur le ventre, les hommes, la gauche), puis les descendre le long du corps.

Fermeture

Expiration : Amener les 2 mains une sur l'autre au niveau du dāntián (femme, main droite sur le ventre, les hommes, la gauche)
Inspiration : En gardant les paumes sur le ventre, écarter les mains en joignant les majeurs devant le nombril qu'ils pressent légèrement, puis ouvrir les coudes vers l'extérieur afin de glisser les mains vers les côtés.
Expiration : Descendre les mains, paumes face à la terre en observant l'Énergie qui se dirige vers le centre de la Terre, en passant par les pieds
Inspiration : Une Énergie purifiée remonte du centre de la Terre, traverse tout le corps et se dirige vers les confins de l'Univers
Expiration : Laisser revenir une Énergie purifiée, lumineuse, de l'Univers, Elle traverse le corps et se dirige au centre de la terre.
Inspiration : L'Énergie pure remonte du centre de la Terre jusqu'au dāntián.

Étirement du méridien du POUMON



Inspiration : Ouvrir le dàimài et la jambe droite de la largeur des hanches.

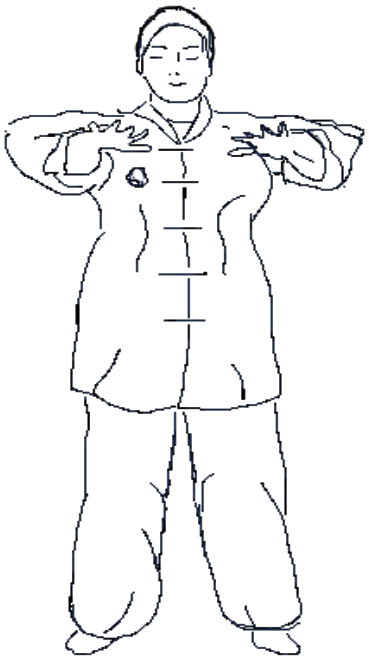
Expiration : Allonger les bras par devant à la hauteur des épaules. Les paumes vers le sol, les pouces et index se font face sans se toucher.

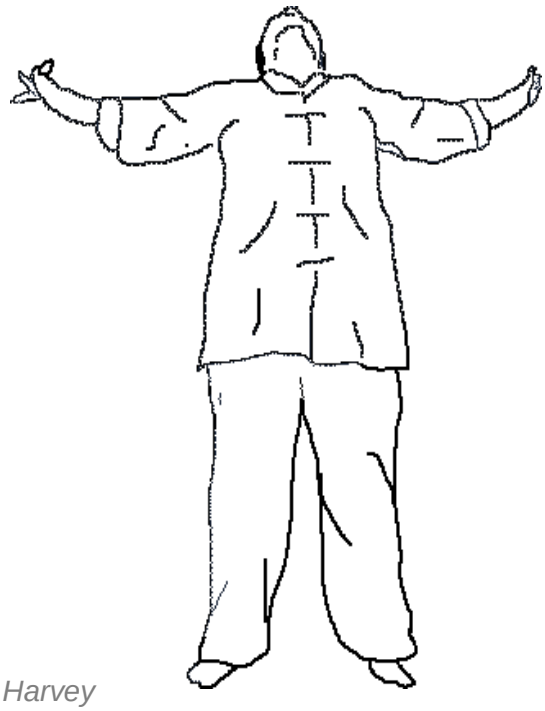
Inspiration : Ouvrir (écarter) les bras, en poussant d'abord les coudes vers l'arrière en gardant les avant-bras parallèles au sol. Lorsque les bras font un angle de 90^0 avec les avant-bras, bloquer les coudes et étirer les pouces vers le haut puis vers l'arrière tout en remontant les avant-bras. Une fois les avant-bras verticaux, pousser les pouces le plus loin possible derrière, comme pour les planter dans le sol derrière le dos. Laisser la poitrine s'ouvrir afin de permettre aux espaces intercostaux de prendre toute leur expansion.

Expiration : Dans un mouvement arrondi, ramener les mains par devant, paumes face au sol tout en relâchant le buste en coup de fouet. Bomber le dos autour des vertèbres dorsales, la tête suit le mouvement et les paumes sont vers le sol.

Reprendre la posture de départ.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>





Étirement du méridien du GROS INTESTIN

Expiration : Allonger les bras devant le corps, à la hauteur des épaules, paumes face au ciel et ouvrir la jambe gauche de la largeur des épaules.

Inspiration : Joindre les pouces et les index de chaque main et y rapprocher les autres doigts pour former des « becs de canard » puis tourner les doigts de sorte qu'ils pointent le nombril. Approcher les doigts du nombril et ouvrir le dàimài pour ensuite monter les bras de chaque côté du corps, poignets à hauteur d'épaules.

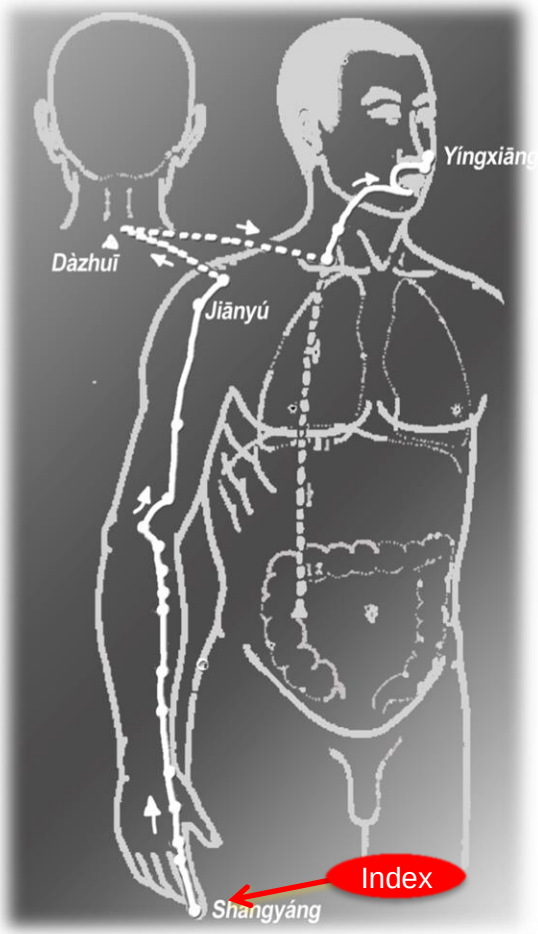
Expiration : Fléchir les coudes en rapprochant les poignets vers les épaules tout en s'assoyant légèrement vers l'arrière et en inclinant la tête par devant.

Inspiration : Effectuer une bascule de la tête vers la droite (oreille vers l'épaule) tout en rapprochant un peu le poignet gauche de son épaule. Pousser ensuite le coude gauche par devant, le bec de canard de cette main par derrière, le dos de la main cherchant à pousser vers l'extérieur (à gauche) et l'omoplate se rapproche de la colonne vertébrale.

Expiration : Ramener la tête penchée par devant et détendre le bras gauche.

Inspiration : Diriger la tête vers l'épaule gauche et effectuer les mêmes opérations de l'autre côté.

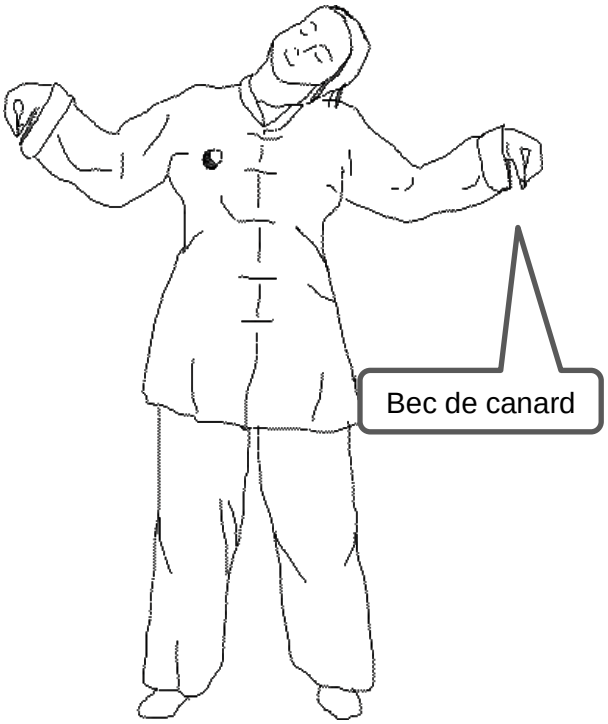
Après avoir fait les 2 cotés le même nombre de fois :



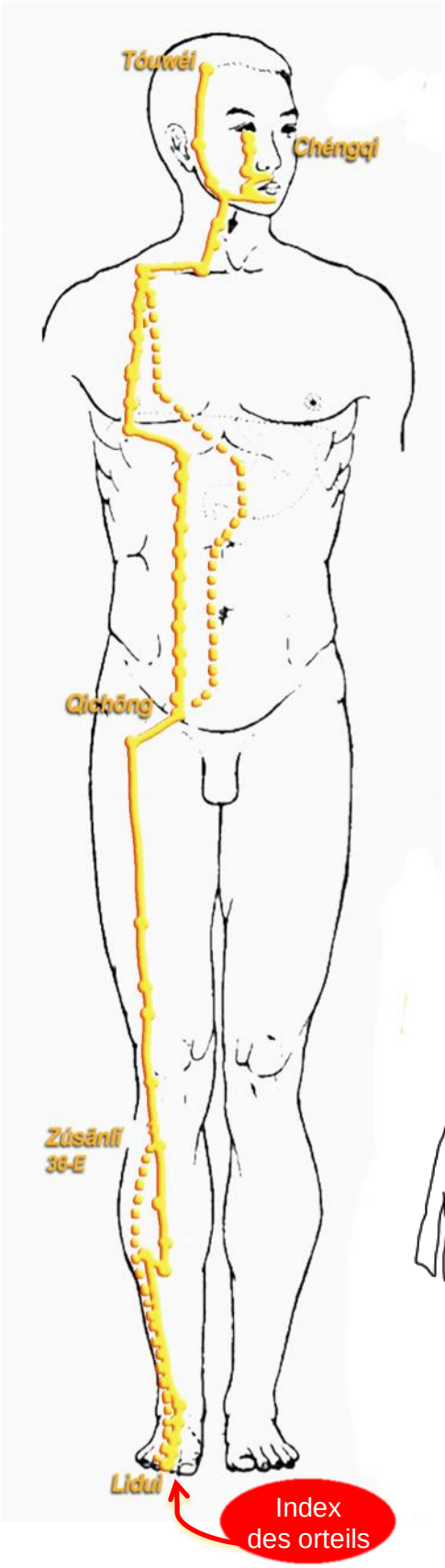
Inspiration : Redresser la tête et effectuer le mouvement des 2 bras en même temps.

Expiration : Relâcher les 2 bras et les redescendre de chaque côté du corps.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>



Étirement du méridien de l'ESTOMAC



Inspiration : Ouvrir le dàimài en fléchissant les genoux.

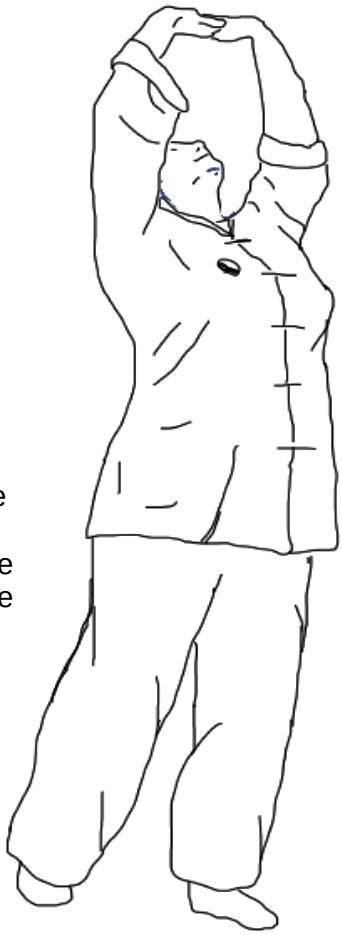
Expiration : Ouvrir la jambe droite par devant et poser le talon à environ 45^0 en conservant la pointe du pied redressée. Simultanément, dans un geste arrondi, ramener les bras par devant, doigts pointés vers le sternum, arrondir le haut du dos tout en pénétrant légèrement le bout des doigts sous la cage thoracique pour effectuer une légère pression au centre de l'estomac.

Inspiration : Poser la pointe du pied droit au sol et y avancer le poids tout en croisant les doigts, puis, dans un cercle vertical, allonger les bras vers le haut, paumes vers le ciel. Dans le même élan, basculer le pied gauche par devant pour que le dessus du pied touche au sol et qu'il repose sur le 2e orteil (index des orteils). Une fois les bras à la verticale, monter le regard vers le ciel.

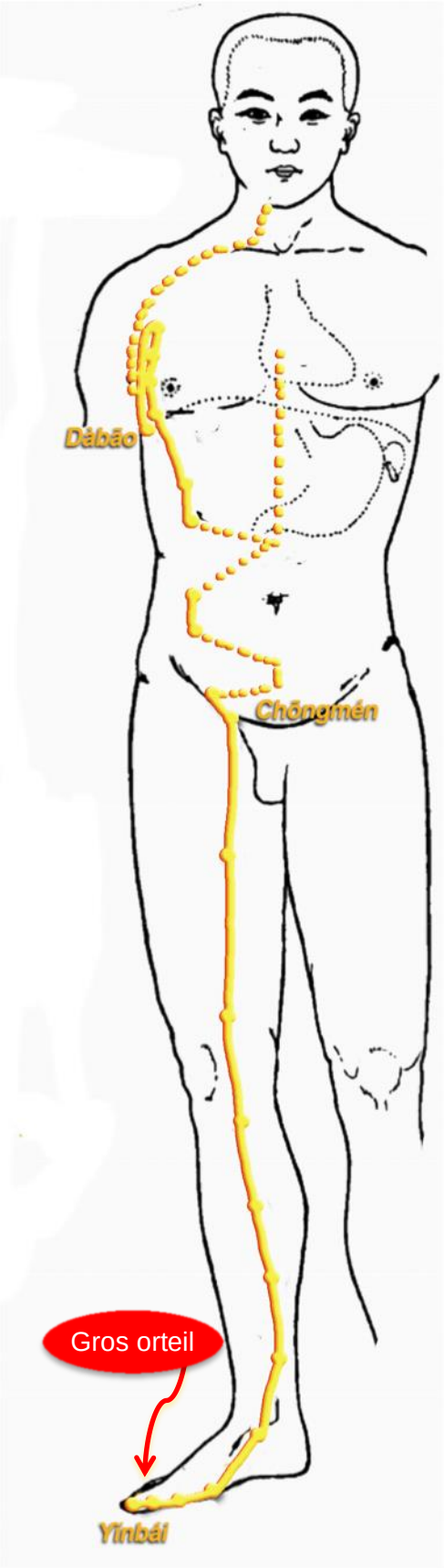
Expiration : Ouvrir les bras et les descendre par les côtés en ramenant le pied gauche sur sa plante du pied et en rapprochant la jambe droite à ses côtés. Conserver la posture quelques secondes. Effectuer la même opération de l'autre côté.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>

Il est possible de faire le nombre de fois voulu à droite avant de passer du côté gauche



Étirement du méridien RATE/PANCRÉAS



Inspiration : Ouvrir le dàimài et la jambe droite largement en plaçant les pieds parallèles.

Expiration : Fléchir les genoux et faire comme si on s'assoyait tout en posant les pouces sur les côtes flottantes. Placer le corps bien droit et défaire la courbe lombaire.

Inspiration : Soulever la pointe du pied droit et pivoter sur le talon afin de déposer le pied à 45^0 sur la droite. Déplacer le poids du corps sur la droite en fléchissant le genou et poser la main droite sur sa cuisse.

S'assurer que le centre du genou soit bien aligné avec le centre du pied.

Simultanément, redresser le gros orteil gauche en effectuant une légère torsion du haut du corps vers la gauche, comme si le nombril regardait le gros orteil gauche qui se redresse.

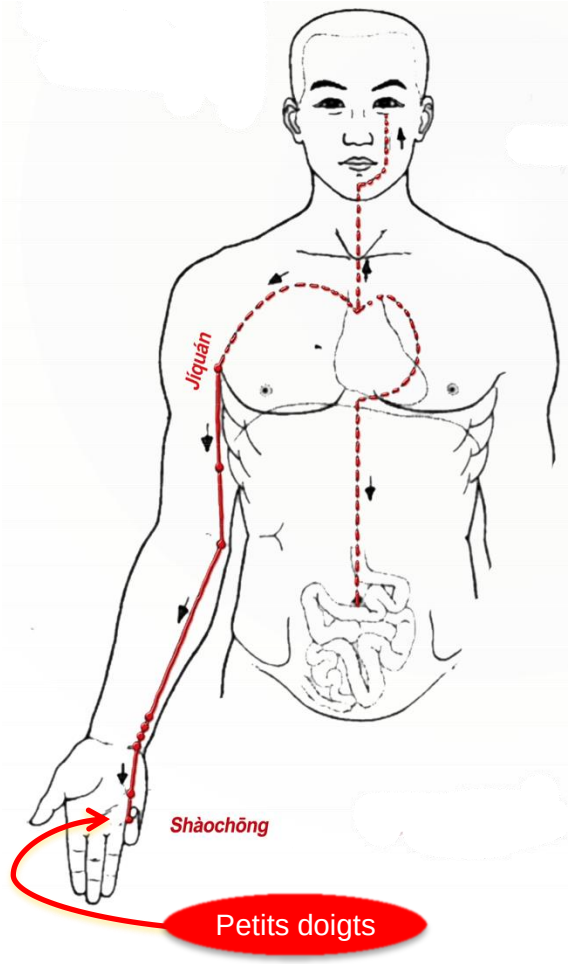
Expiration : Descendre l'orteil gauche en ramenant le poids du corps au centre tout en faisant pivoter le pied droit sur le talon pour le replacer parallèle au pied gauche.

Inspiration : Ramener le pied droit parallèle au gauche et ouvrir la pointe du pied gauche à 45^0.

Effectuer la même opération que celle exécutée à droite.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>

Étirement du méridien du CŒUR



Inspiration : Ouvrir le dàimài et la jambe droite de la largeur des épaules, puis s'asseoir derrière.

Expiration : Ramener les bras devant en formant un large cercle de l'extérieur vers l'intérieur qui se termine en joignant les poignets devant le dāntián, doigts pointant vers le sol, paumes face au corps.

Inspiration : Redresser les bras vers le haut en conservant les poignets joints le plus longtemps possible, comme lorsqu'on retire un chandail.

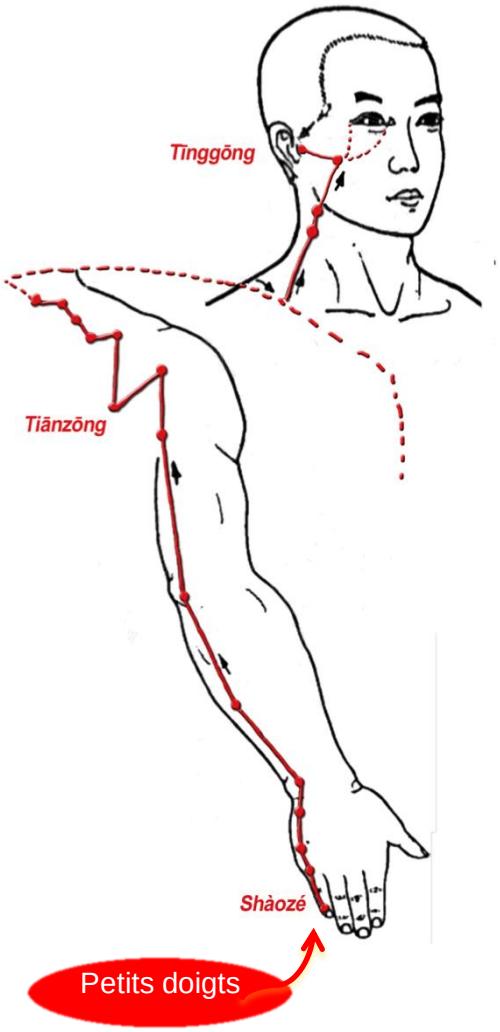
Ouvrir les bras au-dessus de la tête en effectuant un grand cercle jusqu'à ce que les bras arrivent à l'horizontale, paumes vers l'extérieur. Étirer les auriculaires le plus loin possible, comme si l'on voulait les rapprocher l'une de l'autre.

Expiration : Faire le son « HA » en expirant par la bouche et dans un mouvement rotatif, ramener les bras par devant en bombant le haut dos de sorte à étirer la région des vertèbres dorsales.

Reprendre la position de départ, bras vers le bas, les poignets croisés devant le dāntián. Changer le croisement des bras à chaque fois.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>

Étirement du méridien de l'INTESTIN GRÊLE



Inspiration : Ouvrir le dàimài ainsi que la jambe gauche de la largeur des épaules.

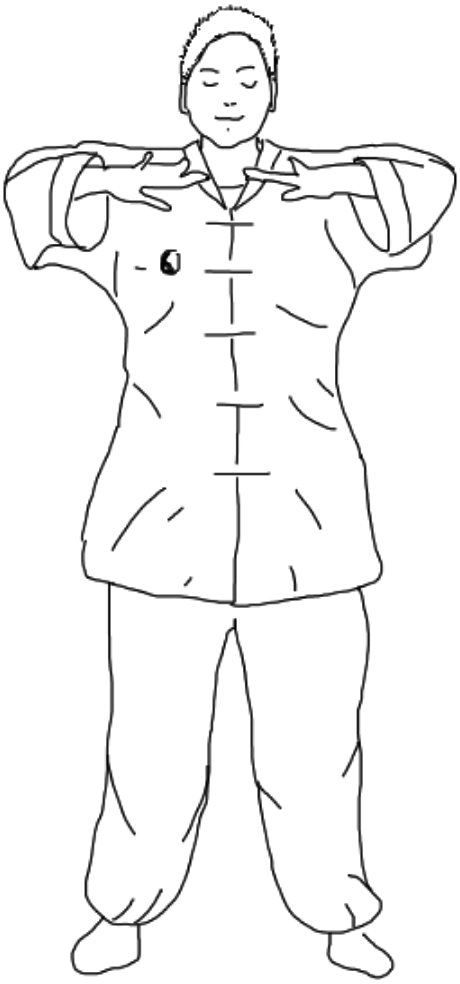
Expiration : Amener les bras en arrondit devant la poitrine, à la hauteur des épaules, paumes vers le sol, les doigts se faisant face. Détendre les épaules

Inspiration : Sans redresser les épaules, étirer les omoplates vers le haut puis vers le centre du dos, comme pour les coller ensemble.

Expiration : Laisser les omoplates revenir en place.

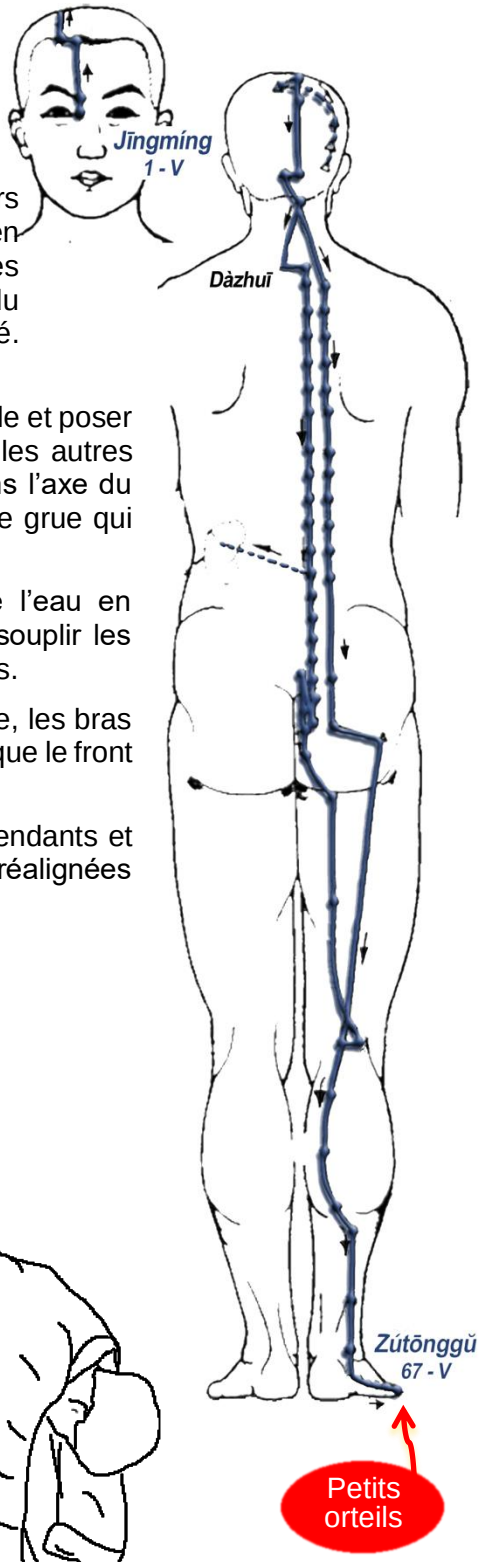
Après avoir fait 3 rotations dans un sens, effectuer 3 rotations dans l'autre sens.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>



Dans cet étirement, les bras sont fixes et ce sont les omoplates qui les font bouger. Ceci donne l'impression que les paumes de mains effectuent des rotations sur des balles imaginaires.

Étirement du méridien de la VESSIE



Inspiration : Ouvrir le dàimài

Expiration : Fléchir les genoux et poser le talon gauche à 45^0 vers la gauche devant et soulever la pointe du pied tout en croisant les doigts, paumes vers le sol, puis allonger les bras par devant, puis vers le ciel et placer le poids du corps sur la jambe droite le genou droit légèrement plié. Le bǎihuì pousse vers le ciel, le bassin se relâche.

Expiration : Allonger les bras par les côtés en faisant un large cercle et poser les pouces sur les 2es côtes flottantes pendant que les autres doigts se posent sur le devant. Orienter le corps dans l'axe du pied gauche, et effectuer la descente d'une « Tête de grue qui boit de l'eau[1] », pour étirer les vertèbres cervicales.

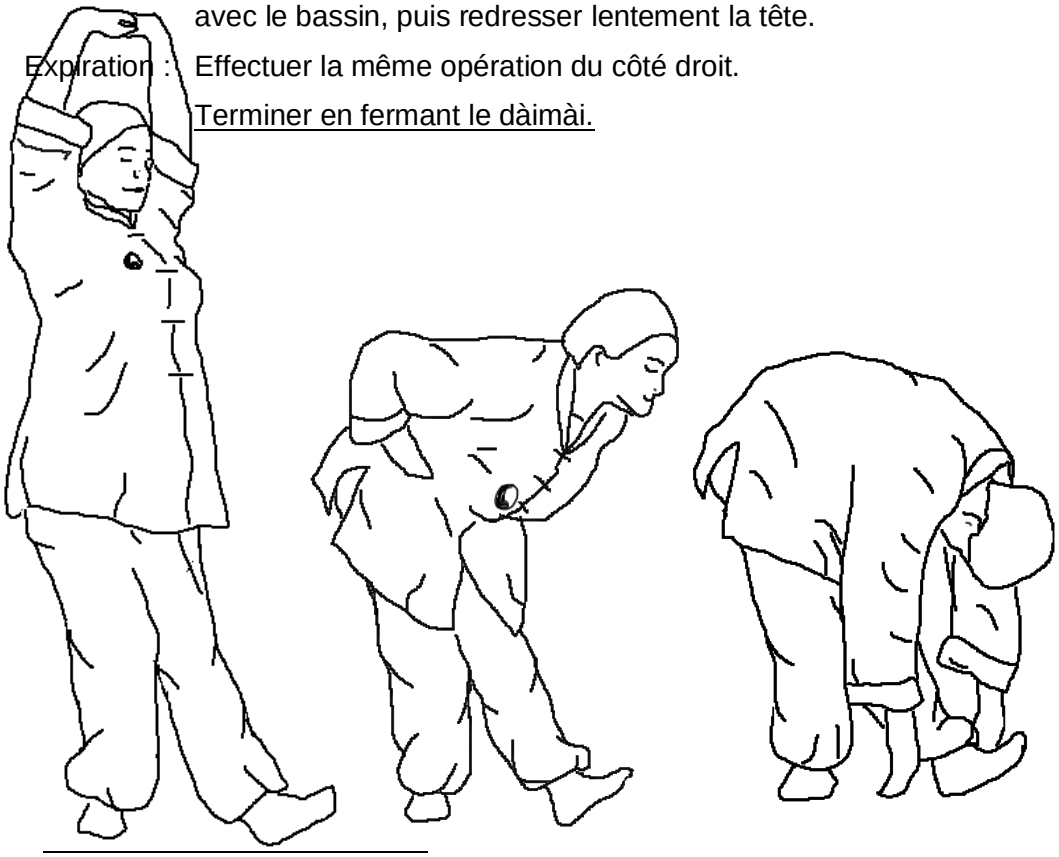
Inspiration/expiration : Effectuer 3 têtes de grue qui boivent de l'eau en augmentant l'amplitude d'une fois à l'autre afin d'assouplir les vertèbres cervicales, puis les dorsales et les lombaires.

Expiration : Les mains plongent chaque côté de la cheville gauche, les bras s'allongent et tout le haut du corps se détend pendant que le front tente de s'approcher le plus possible du genou.

Inspiration : Remonter doucement le corps en gardant les bras pendants et la tête penchée jusqu'à ce que les épaules soient réalignées avec le bassin, puis redresser lentement la tête.

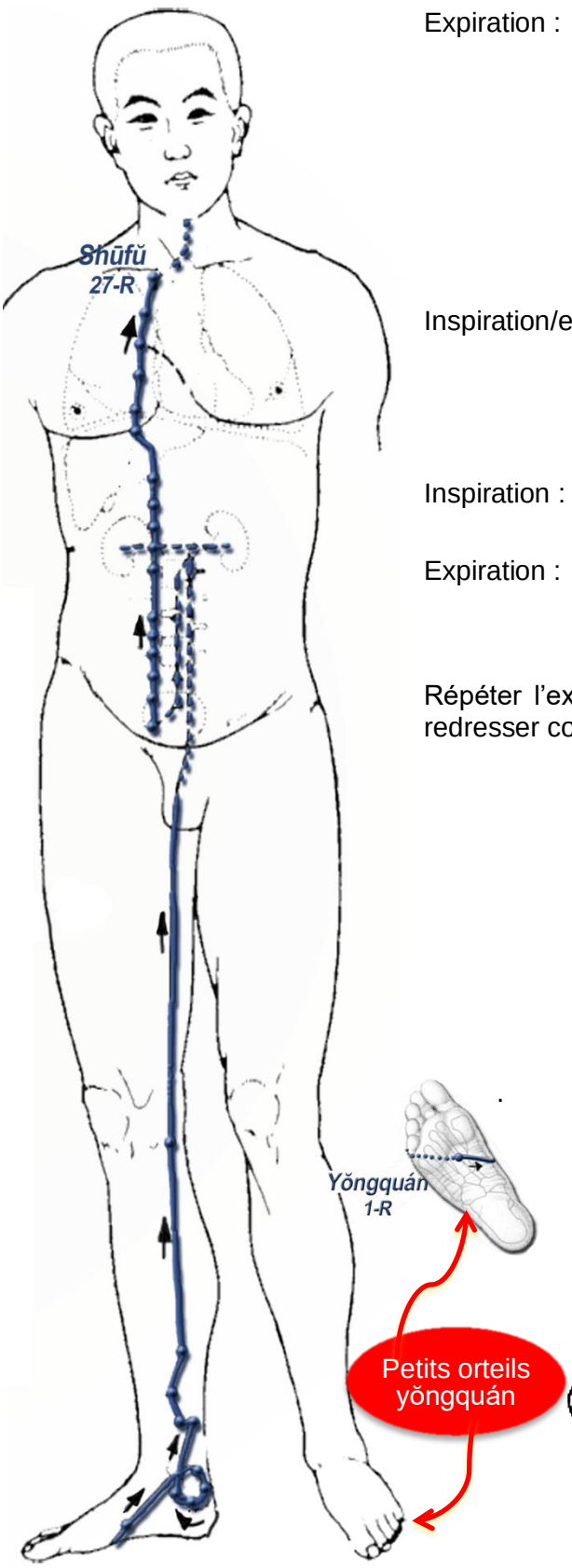
Expiration : Effectuer la même opération du côté droit.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>



[1] La **tête de grue qui boit de l'eau** consiste à faire une rotation verticale de la tête en effectuant des cercles de bas en haut avec le menton. Pour assouplir l'environnement des vertèbres cervicales, reculer le menton le plus près de la gorge, le faire glisser vers le bas, puis le pousser vers l'avant, et ensuite vers le haut pour revenir à la position de départ, le tout dans une optique d'effectuer un cercle. On augmentera l'amplitude pour les vertèbres dorsales et lombaires.

Étirement du méridien du REIN



Expiration : Ouvrir la jambe droite très largement et fléchir le genou droit pour descendre et s'accroupir de ce côté (*du mieux que l'on peut sans se faire mal*). La main droite est posée au sol devant la cheville droite, alors que la main gauche est devant le genou gauche. La jambe gauche s'allonge et se porte sur le talon pendant que le bout du pied s'élève vers le haut. Les orteils du pied gauche sont écartées et le pied est tourné vers le devant pour étirer le yǒngquán.

Inspiration/expiration : Redresser le corps dans un axe vertical. Effectuer 3 rotations de « Tête de grue qui boit de l'eau », puis 3 rotations de « Tête de grue qui mange le poisson », qui est la rotation inverse de celle qui boit de l'eau.

Inspiration : Sans se redresse complètement, ramener le corps au centre

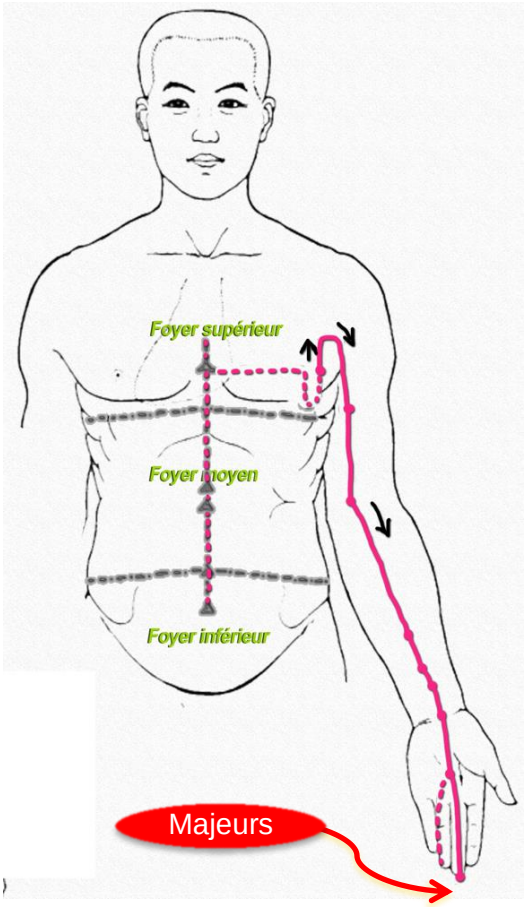
Expiration : Déplacer le poids du côté gauche pour effectuer la même opération de ce côté.

Répéter l'exercice le même nombre de fois de chaque côté, puis se redresser complètement.

Terminer en fermant le dàimài.

La langue se colle fermement au palet lorsque le menton s'approche du cou (pression dans les jugulaires). Au redressement on la décolle.

Étirement du méridien du MAÎTRE COEUR



Inspiration : Ouvrir le dàimài et la jambe droite de la largeur des épaules, puis s'asseoir derrière.

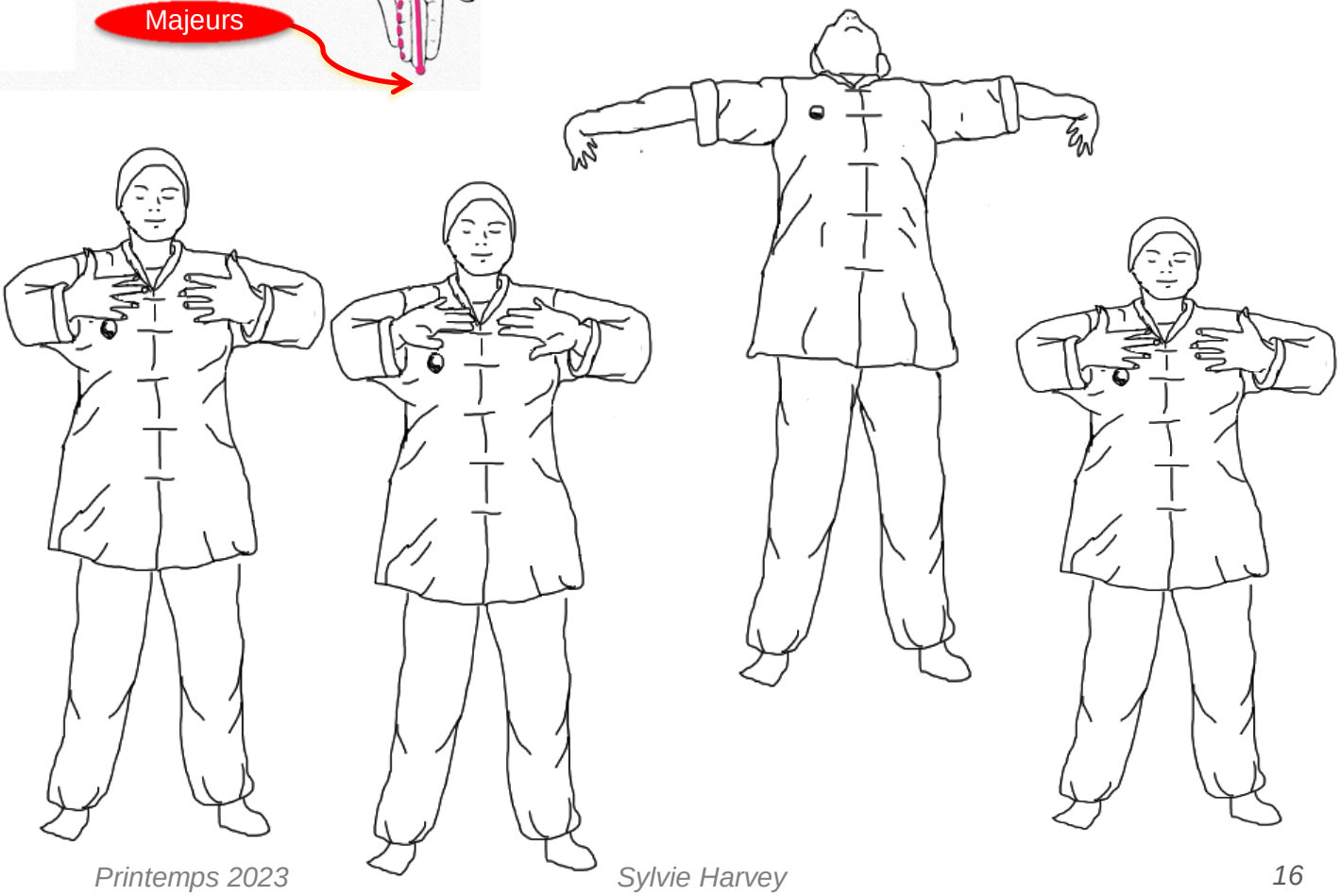
Expiration : S'asseoir derrière tout en allongeant les bras comme si l'on tenait un ballon devant le cœur, paumes face à la poitrine.

Inspiration : En étirant les majeurs, faire tourner les poignets de sorte que les paumes se placent vers l'extérieur. Tout en conservant les bras arrondis, les remonter jusqu'au-dessus de la tête. Ouvrir les bras par les côtés jusqu'à ce que les bras soient à l'horizontale et étirer les majeurs le plus possible, comme s'ils tentaient de se rejoindre par-derrière.

Petit temps de rétention

Expiration : En faisant le son « ha », expirer par la bouche en ramenant les bras arrondis devant le corps, paumes face à la poitrine.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>



Étirement du méridien du TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Expiration : Ouvrir la jambe gauche de la largeur des épaules et allonger les bras devant le corps, à la hauteur des épaules, paumes face au ciel.

Inspiration : Joindre les annulaires et les pouces de chaque main et y rapprocher les autres doigts pour former des « becs de canard », pointer les doigts vers le nombril.

Expiration : Pointer le nombril avec les doigts, ouvrir le dàimài.

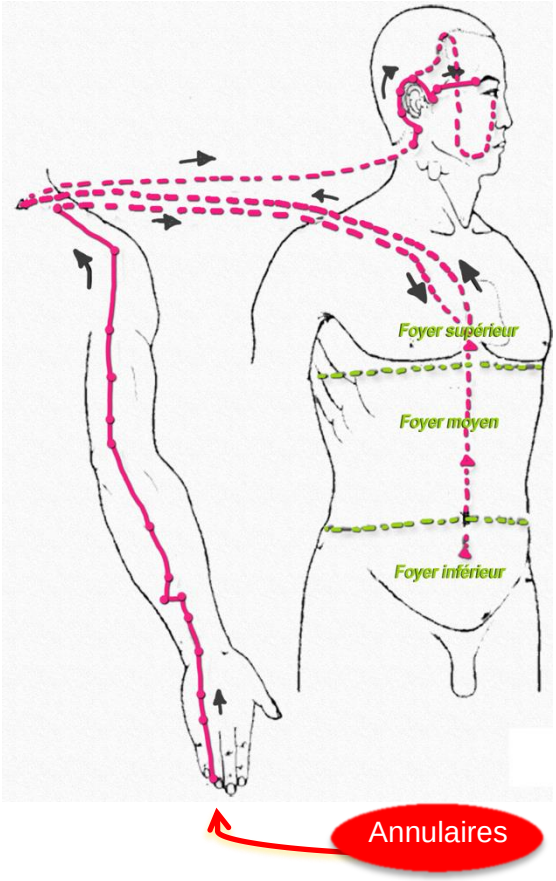
Inspiration : Ramener les poignets vers le devant à la hauteur des épaules, les becs de canard pointés vers le sol.

Expiration : En s'assoyant vers l'arrière, plier et descendre les coudes. Les poignets s'approchent du corps et les épaules tirent légèrement par-derrière. En conservant les bras espacés de la largeur des épaules, les coudes se pressent l'un vers l'autre, les becs de canard poussent vers les côtés, les dos de mains poussent par devant et les omoplates se rapprochent de la colonne vertébrale.

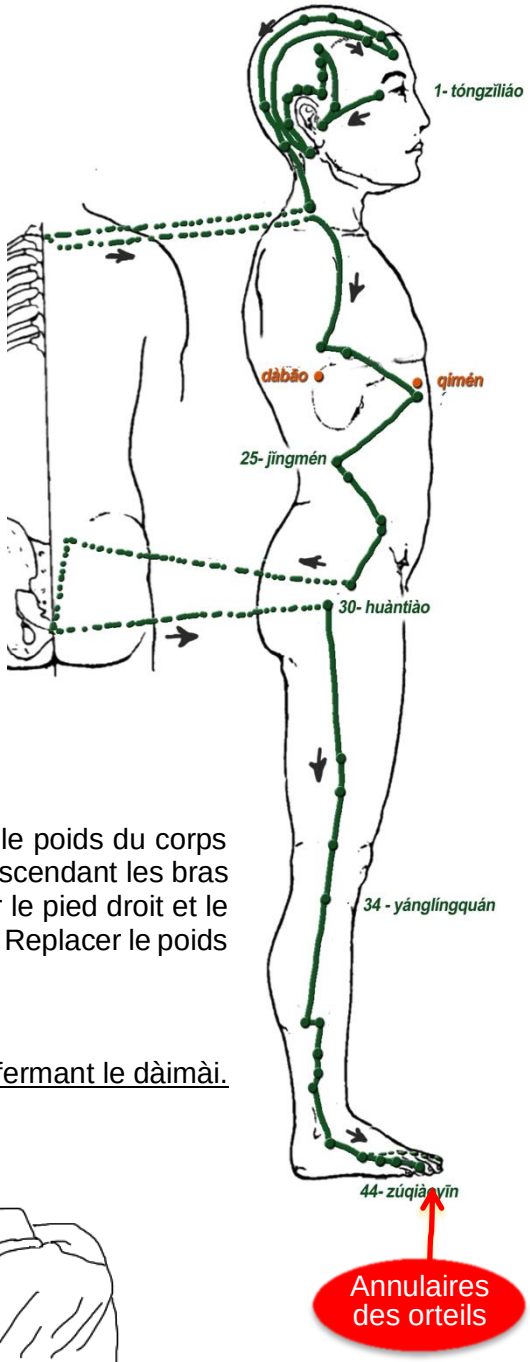
Inspiration : Monter les poignets en trois étapes sur 3 inspirations saccadées. L'attention passe du Foyer inférieur au Foyer moyen, puis au Foyer supérieur.

Expiration : Expirer par le nez en effectuant assez rapidement deux petits cercles avec les poignets (vers le corps, les côtés, devant, revenir au centre), puis en faisant le son « ha », relâcher par la bouche l'excédant d'air tout en ouvrant les bras vers le ciel. Reprendre à partir de :

Terminer en fermant le dàimài.



Méridien de la VÉSICULE BILIAIRE



Inspiration : Ouvrir le dàimài .

Expiration : Amener les mains devant le dāntián et croiser les doigts paumes vers le sol.

Inspiration : Placer le poids du corps sur la jambe gauche et avancer la jambe droite en posant le talon à 45^0 sur le côté-devant, puis faire pivoter la pointe du pied droit de 90^0 vers la droite pour y déplacer le poids du corps. Simultanément, tourner les mains légèrement vers la gauche puis en montant les bras par le côté gauche vers le ciel jusqu'au-dessus de la tête, et ce, en effectuant une spirale avec le corps. Les bras s'allongent sans se tendre pendant que le pied gauche bascule de sorte à se poser sur le 4e orteil. Le regard passe sous l'aisselle droite pour regarder le dessous du pied gauche.

Petit temps de rétention.

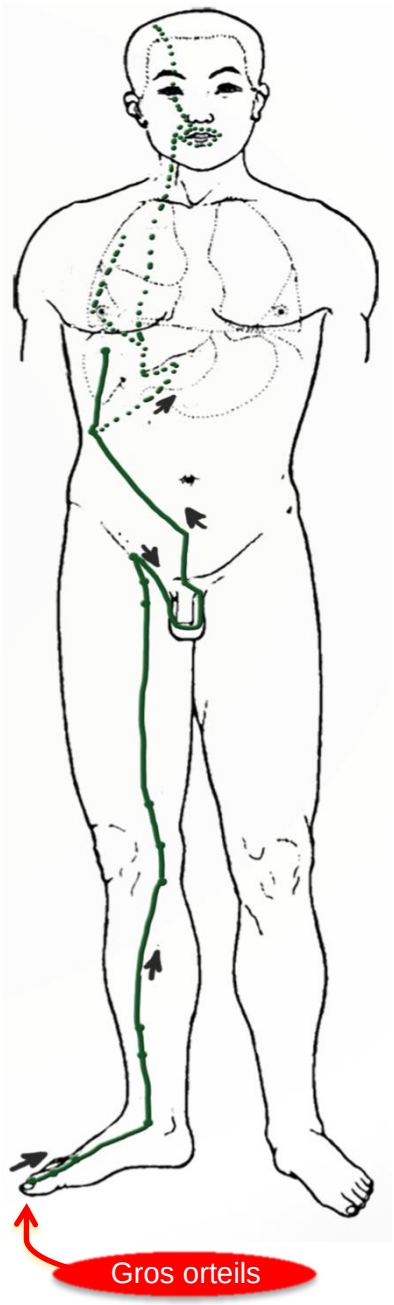
Expiration : Replacer le pied gauche sur sa plante et ramener le poids du corps sur cette jambe en revenant vers l'avant tout en descendant les bras par le même trajet que lors de la montée. Soulever le pied droit et le faire pivoter afin de le ramener parallèle au gauche. Replacer le poids du corps sur les deux jambes.

Inspiration : Effectuer le mouvement de l'autre côté.

<u>Terminer en fermant le dàimài.</u>

C'est parce que j'étire que ça tourne, et non parce que ça tourne que j'étire.

Étirement du méridien du FOIE



Inspiration : Ouvrir le dàimài puis ouvrir très largement la jambe droite, et placer les mains comme si elles tenaient un petit ballon devant le dāntián. La main droite en bas, paume vers le ciel, et la gauche au-dessus, paume vers le sol. Centrer le corps bien droit.

Expiration : Ouvrir le pied droit de 45^0 et fléchir ce genou pour y déplacer le poids du corps ce qui fait allonger la jambe gauche. Simultanément, le coude droit monte vers la droite légèrement au-dessus de l'épaule pendant que la paume de la main droite se tourne vers la terre et que le bras gauche descend, paume face au sol, les doigts orientés vers le centre du corps le plus longtemps possible. Un lien reste constant entre le bout des doigts des deux mains.

Inspiration : Redresser le corps pour revenir au centre en replaçant le pied droit parallèle au pied gauche et en ramenant les mains devant le ventre à tenir un ballon. La main gauche en bas et la droite au-dessus.0

Effectuer la même opération de l'autre côté.

Terminer en fermant le dàimài.

Douche céleste

À la suite de tous les mouvements, il est suggéré de terminer la pratique en effectuant doucement les étapes suivantes :

- Rapprocher les pieds et allonger les bras le long du corps (si ce n'est pas le cas) ;
- Pointer les doigts vers le sol en se connectant à l'Énergie du centre de la Terre.
- Faire pivoter doucement les mains afin que les paumes s'ouvrent sur le côté pour ensuite monter vers le Ciel.
- Allonger et élever les bras très haut de chaque côté en captant l'Énergie pure de la Terre et du Ciel.
- Rapprocher les mains au-dessus de la tête afin de rapporter cette Énergie qui se déverse telle une douche céleste descendant sur tout le corps.
- Descendre les bras lentement par devant pendant que les mains accompagnent la descente de cette Énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la Terre.
- Inspirer l'Énergie du centre de la Terre qui remonte, éclaire le corps, et se rend aux confins de l'Univers ;
- Expirer l'Énergie de l'Univers qui redescend, purifie le corps et retourne au centre de la Terre.
- Inspirer et laisser remonter cette Énergie jusqu'au dāntián.
- Rester en wúJí quelques instants.

Purifie de plus en plus subtilement le corps énergétique

Références

Deadman, P. et Al-Khafaji, M. et Baker, K. (2009). *A Manual of acupuncture.* East Sussex, England : Journal of Chinese Medicine Publication.

Dong, L. (1995). *ABC du Qi Gong.* Paris : Jacques Grancher.

Javary, Cyrille J.-D (2016) *Grandir avec Confucius*. Paris : Éditions Eyrolles.

Javary, Cyrille J.-D., (2018) *Yin-Yang La Dynamique du monde*. Paris : Albin Michel.

Réquéna, Y. (2009). *Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité.* Paris : Guy Trédaniel Éditeur.

Réquéna, Y. (2013). *Qi Gong des 12 méridiens.* Paris : Guy Trédaniel Éditeur.

Réquéna, Y. (2017). *À la découverte de la médecine chinoise.* Paris : Guy Trédaniel Éditeur.

Solinas, H., Auterroche, B. et Mainville, L*. (1990).* Atlas d'acupuncture chinoise. Paris : Éditions Maloine.