

## LES SIX SONS THERAPEUTIQUES

Pour tous les exercices

Inspirer par le nez la couleur lumineuse de l'organe – expirer par la bouche la couleur salie (Nettoyage et remplissage de l'organe)

**FOIE** : Son CHU  
*(quelque chose qui calme)*  
Couleur : vert  
Saison : Printemps

Main droite sur le dan tien, main gauche par dessus (inverser pour les hommes)  
Inspirer par le nez une énergie neuve symbolisée par la couleur de l'organe.  
Expirer par la bouche un vert sale en faisant le son "CHU"  
Le son a une résonance sur l'organe

**COEUR** : Son HA  
*(réchauffe)*  
Couleur : rouge  
Saison : Eté

On inspire un beau rouge par le nez et on expire un rouge sale par la bouche en faisant le son "HA"  
Mouvement : posture de l'arbre. On monte les mains en se grandissant légèrement et on les redescend en appuyant les mains vers le sol et fléchissant légèrement les genoux.  
On enchaîne les mouvements.

**RATE**: Son HOU (H=R)  
*(en raclant, comme les galets)*  
Couleur : jaune  
Saison : inter saisons

On inspire un beau jaune (on peut penser au soleil) en levant les bras, puis on fait un mouvement de sphère (comme si l'on dessinait la terre).  
On redescend les bras en expirant un jaune sale et en faisant le son "ROU" tout en fléchissant légèrement les genoux.

**POUMONS** : Son Tse-tsi  
Couleur : blanc  
Saison : automne

On peut penser à un oiseau aux ailes qui fendraient l'air (élément métal)  
On lève, en inspirant un beau blanc, les mains jusqu'à hauteur des épaules.  
On écarte les bras sur le côté en fendant l'air avec le tranchant des bras, puis on fléchit en expirant un blanc sale en faisant le son "TSE". On redescend les bras et on les ramène (le son "TSE-TSI" ressemble à un ballon qui se dégonfle)

**REINS** : Son FU  
*(comme si l'on soufflait pour refroidir la soupe, la lèvre légèrement avancée)*  
Couleur: bleu foncé  
Saison : hiver

Partie la plus profonde (dan tien inférieur)  
On inspire un beau bleu en montant les mains puis on redescend en expirant un bleu sale, avec le son "FU" fléchissant tout en bas si possible) Puis les mains de chaque côté des pieds et l'on remonte.  
Lorsque l'on remonte (en inspirant) les mains touchent chaque côté des jambes pour finir au niveau des reins dans le dos puis expirer. Reprendre la posture de l'arbre, inspirer etc...

**TRIPLE RECHAUFFEUR**  
Fonction très importante : règle la température du corps/  
relation entre les organes  
NI SON NI COULEUR

Posture de l'arbre  
On pousse les mains vers le ciel en se mettant sur la pointe des pieds. Expiration par la bouche  
On redescend les bras en posture de l'arbre jusqu'au niveau de la poitrine, en inspirant par le nez, puis on continue à les descendre en appuyant vers le bas et en fléchissant les genoux et en expirant par la bouche.

## KAN AI GONG

*Ce Qi Gong repose sur l'ouverture du yang et du yin  
A pratiquer en prévention du cancer une fois par semaine pendant 20 mn.  
Nous vous proposons 3 exercices :*

-----

*Inspiration : par le nez, expiration par la bouche pour les 3 exercices : énergie propre - énergie sale*

### **1. Travail sur le Jing (reins)**

**Mains vers le sol : les monter jusqu'aux épaules. Tourner les paumes vers le ciel.  
Redescendre et frotter le côté cubital de la main au niveau de la taille (méridien de ceinture).  
Poser les mains (dos des mains) sur les reins.**

#### ***au niveau des reins***

- Inspirer par le nez une énergie neuve, rétention d'une seconde : Visualiser la respiration dans l'organe
- Expirer une énergie viciée, rétention de 4 secondes

***A FAIRE TROIS FOIS***

### **2. Travail sur le Jing (point Kiai)**

**Mains devant le dan tien inférieur (bas ventre)**

- On inspire et on expire, comme si l'on étirait et pressait un ballon
- Penser à fléchir légèrement les genoux à l'expiration

### 3. La marche

La gestuelle est toujours la même, en relation avec les trois dan tien

JING : Périnée -----> nombril : Dan tien inférieur ----> Yuan Qli et Jing Qi énergie héréditaire  
QI : Nombril -----> poitrine : QI nourricier :poumons-estomac : QI qui nous nourrit (aliment/oxygène)  
SHEN : Haut des épaules ---> tête : mental / conscience/ spiritualité

On va ouvrir ces 3 grands dan tien

1. 3e oeil
2. tous les organes sauf les reins
3. périnée (1er dan tien : reins, sphère génitale, périnée)

#### Sens solaire puis sens lunaire

- Pied G en avant : on lance les mains, on aspire l'énergie au niveau du 3e oeil, puis au niveau moyen et enfin au niveau inférieur en se baissant dans les 4 directions
- Après avoir fait tous les côtés, on change de sens -----> sens lunaire (pied droit devant)

#### Pour vous aider à sentir ces zones

- On frotte au niveau du 3e oeil pour le chauffer puis on met les mains devant les yeux comme un bandeau en inspirant la bonne énergie puis on évacue la mauvaise énergie en restant au niveau de la tête (ouvrir/fermer)
- On tapote au niveau de la poitrine (entre les seins) on écarte les bras (on se charge d'énergie nouvelle) puis on les referme en évacuant la mauvaise énergie.
- On chauffe les reins et les aines en les frottant (mouvement d'arrière en avant, on serre le périnée en remontant)

#### Le pas

Avancer le pied G : faire l'exercice  
Puis tourner à droite (sens solaire), avancer le pied D à droite puis le pied G  
**On inversera pour le sens lunaire.**

## QUELQUES EXERCICES POUR CAPTER TERRE ET CIEL (QI GONG DE LONGEVITE)

**Issus du syle ancien du WU DANG DAO YIN Qi Qong d'obédience taoiste**  
**Source Yves Réquena ( Qi Gong Anti-Age chez Guy Trédaniel Editeur)**

*Inspiration et expiration par le nez*

*Langue au palais*

*Lenteur*

*Rétracter légèrement le périnée à l'expiration*

1. La fleur d'or emplit le champ
2. Presser la lune et la ramener face à la poitrine
3. La tortue avale l'énergie YANG

