

回春功

Huí chūn gōng

Qigong pour cultiver la jeunesse

中国古代养生长寿术

Technique de longévité de la Chine ancienne

Trois régulations

- Chercher le juste milieu entre les six directions (Réguler le Corps)
六合求中 Liùhé qiú zhōng
- Visualiser la Jeunesse (Réguler le Coeur/Esprit)
意念青春 Yìniàn qīngchūn
- Conduire l'énergie en l'harmonisant (Réguler le Souffle)
导气令和 Dǎo qì lìng hé

Exercices spécifiques

- Faire entrer l'énergie pure et faire sortir l'énergie impure
吐故纳新 Tǔgù nàxīn
- Le Dragon vert se promène au printemps
青龙游春 Qīnglóng yóu chūn
- Le grand oiseau Peng plane haut dans le ciel
大鹏翱翔 Dà péng áo xiáng
- L'enfant doré frotte son corps
金童柔身 Jīn tóng róu shēn

Trois tonifications

- Réchauffer le corps pour produire le Jing 精
温肾养精 Wēn shèn yǎng jīng
- Nourrir le Qi 气 en respirant profondément
顺息养气 Shùn xī yǎng qì
- Nourrir le Shen 神 dans l'état de vide et de calme
虚静养神 Xū jìng yǎng shén

Autres exercices spécifiques du Hui Chun Gong

1. La grue immortelle étend ses membres
仙鹤伸肢 Xiānhè shēn zhī
2. Le chat du printemps attrape le papillon
春猫扑蝶 Chūn māopū dié
3. Le dieu-singe cueille la pêche
神猿采桃 Shén yuán cǎi táo
4. Les cercles célestes et terrestres
天地环功 Tiāndì huán gōng
5. Le phénix danse
凤凰起舞 Fènghuáng qǐwǔ
6. Les huit immortels invitent à la longévité
八仙庆寿 Bāxiān qìng shòu gōng
7. Le crapaud d'or s'amuse dans l'eau
金蟾戏水 Jīn chán xì shuǐ
8. La tortue immortelle retire son cou
灵龟缩颈 Líng guīsuō jǐng

静 Jìng

Tranquillité, calme

松 Sōng

Détente, relâchement

松 Sōng désigne également **le grand pin**,
symbole de **longévité, constance et fidélité**