

Qigong

des *Trois Trésors* et des *Cinq Éléments*

三宝五行气功

DÉCONSTRUCTION et RECONSTRUCTION

1. 木 le Bois - **Balancer**
⇒ *Libre circulation du Qi (free flow)*
2. 金 le Métal - **Le cheval s'ébroue**
⇒ *Verticalité et rayonnement*
3. 火 le Feu - **Les sons purificateurs** (en abrégé) : « a » et « s »
⇒ *L'arbre*
4. 水 l'Eau - **Purifier les Moelles** (Secouer + petit coup de talons)
⇒ *Dan Tian Inférieur (Bas-ventre)*
5. 土 Terre - **Pivoter et onduler** pour défaire les adhérences
⇒ *Présence déliée*

PRÉPARATION



1. Être Simplement Là
 - a. ancré (la Terre 地, le Yin 阴)
 - b. ouvert (le Ciel 天, le Yang 阳)
2. Ouverture à gauche (l'Est, le Levant)
3. Abaisser le Ciel

— PREMIÈRE PARTIE 木 Bois / Foie

La souplesse des muscles et tendons, délier le **Corps - Xíng** 形



qianp.com

1. Ouvrir la colonne vertébrale
2. S'ouvrir au Ciel, puiser à la Terre
3. Le Serpent rampe
4. La Grue sur une patte s'élance vers le Ciel
5. Le Dragon Noir présente ses griffes
6. Le Dragon Vert et les balles du Taiji
7. L'algue

二 DEUXIÈME PARTIE 金 Métal / Poumons

La fluidité et la richesse des **Souffles - Qi** 氣



1. Régulation du Triple Réchauffeur / Grand Jaillissement
2. Cinq mouvements fondamentaux du Qi (Ke Wen)
 - i. La Terre et le Ciel communiquent
 - ii. Ouvrir et fermer
 - iii. Le Feu et l'Eau s'harmonisent
 - iv. Équilibrer le Yin et le Yang
 - v. Pousser la montagne
3. Le Canard frappe son aile sur l'eau
4. Posture de l'arbre
5. Le Bouclier de Jade (I)

三 TROISIÈME PARTIE 火 Feu / Cœur

L'ouverture du Cœur et la radiance de l'**Esprit - Shén** 神



1. Le **Phénix Rouge**
 - a. L'envol du Phénix Rouge
 - b. L'Eau des Reins monte tempérer le Cœur
 - c. Ouvrir les méridiens du Cœur et l'espace postérieur du Cœur
 - d. Ouvrir les méridiens du Cœur et l'espace antérieur du Cœur
 - e. Le Cœur reçoit le Don du Ciel
 - f. Le Feu descend réchauffer les Reins
2. Balancer pour faire circuler le Sang
3. Le **Lotus**
 - a. Éveiller le Cœur
 - i. Vers l'avant : Lumière. BOIS (désir, aller vers), FEU (contact)
 - ii. Vers l'arrière : Silence. MÉTAL (lâcher, retour), EAU (vide, calme)
 - iii. Au centre : TERRE (liberté et dessaisissement)
 - b. Ouverture du Lotus - *Réception et don en retour*
 - c. Le Lotus est le Corps - *La Grande Union*

四 QUATRIÈME PARTIE 水 Eau / Reins

Consolider l'énergie en profondeur, **les Essences - Jīng** 精

精

1. L'Ours noir soutient le Ciel
2. Boire à la Source Originelle
3. L'Ours noir s'adosse à la Montagne du Nord
4. Parer de côté - Bouclier de Jade (II)

五 CINQUIÈME PARTIE 土 Terre / Rate

Intégration des Cinq Mouvements

和

1. Intégration des Cinq Souffles (Zi Ran Men)
2. Harmoniser les Cinq Éléments (Maître Wu)
 1. L'Eau 水 et le Feu 火 / le Nord et le Sud
 2. Le Bois 木 et le Métal 金 / l'Est et l'Ouest
 3. La Terre 土 / le Centre

FERMETURE :

1. Vers la droite (l'Ouest, le Couchant)
2. Rassemblement au bas-ventre
3. Simplement là, ancré et ouvert.

宁静致远

Níngjìng zhìyuǎn

Paisible et calme, atteindre le lointain

Tableau des principales correspondances

	木	火	土	金	水
Élément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organe Yin	Foie	Coeur	Rate	Poumons	Reins
Organe Yang	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Orient	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Nombre	3	2	5	4	1
Saison	Printemps	Été	Fin de l'été	Automne	Hiver
Couleur	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir (bleu foncé)
Animal	Dragon	Phénix	Licorne	Tigre	Tortue
Sens	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
Orifice	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
Partie du corps	Tendons et muscles	Artères	Chairs	Peau et poils	Os et moelles
Esprit	Hun - L'âme éthérée	Shen - L'Esprit divin	Yi -L'intention / la pensée	Po - L'âme terrestre	Zhi - La Volonté
Émotion	Colère	Joie	Inquiétude, obsession	Tristesse	Peur
Vertus confucéennes	Humanité 仁, rén	Rite 禮, lǐ	Sincérité 信, xìn	Justice 義, yì	Sagesse 智, zhì
Autres vertus	Bienveillance	Paix / Joie sereine	Confiance / accueil, douceur	Dignité / Intégrité	Force / Sagesse