

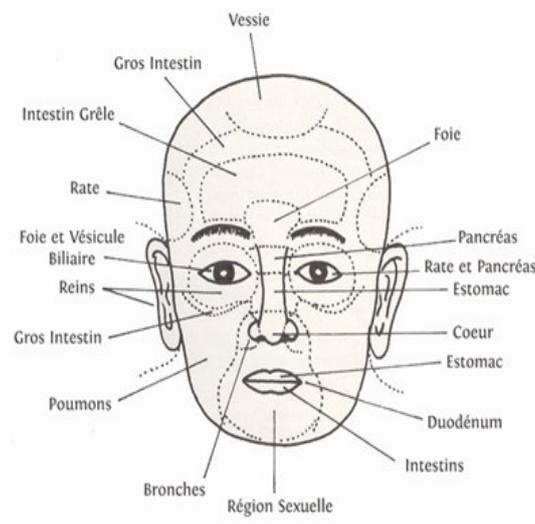
LE SOUFFLE DU VENT

Les cinq séries complètes de Qi gong

- **WU JI** : Le Wu Ji
Posture dite d'immobilité et de méditation.

- **WU BAO** : Les cinq trésors
(Chaque mouvement est à répéter 7 fois).
 - a) **ZIN ZHENG** : Ouverture des méridiens.
Effet : active la circulation des douze méridiens.
 - b) **KAI KUO FEI FU** : Ouverture de l'énergie des poumons.
Effet : libère les blocages émotionnels dans la poitrine (*le sternum*), tonifie le Qi, active le méridien des poumons.
 - c) **TIAO CHI** : Harmonisation du souffle.
Effet : agit sur le méridien de la vessie et du péricarde (*maître du cœur*), il harmonise l'eau et le feu.
 - d) **GONG GU XIAO ZHOU TIAN** : Petite révolution céleste.
Effet : active le Vaisseau Gouverneur Yang (*Du Mei*) et le Vaisseau Conception Yin (*Ren Mei*).
 - e) **LIANG CHI** : Cultiver le "Qi"
Effet : stimule le point *Qihai* "Océan du Qi" et active la circulation du *Ren Mei*.

- **GONG GU NEI JIA** : La fortification de l'énergie par le massage.
 - a) Le visage :
Commencer par le front, les tempes, puis les joues et ensuite balayer le visage puis le reste du corps en commençant de haut en bas. Poursuivre le massage par le pourtour des yeux, le nez, stimuler le point *YING XIANG (20 GI)*, du dessous du nez au menton, la mâchoire, le coin des yeux, puis faire le tambour céleste et ensuite le pourtour des oreilles puis l'arrière de celles-ci.



b) Le ventre :

Commencer à masser le ventre 36 fois dans un sens puis 36 fois dans l'autre sens. Masser ensuite les dernières côtes (côtes basses) de chaque côté.

- **DA GONG** : Le massage par percussion

(A faire, 36 fois en tout pour le dos "les lombaires ", puis les lombaires plus les épaules, puis le sommet de la poitrine et ensuite le bas ventre, pour le reste des massages par percussion faire plusieurs allers-retours).

a) Stimulation des lombaires (*les Reins*).

b) Stimulation des lombaires et des épaules.

c) Stimulation de la poitrine.

d) Stimulation du *Dan Tien* (*bas ventre sous le nombril*).

e) Le *Wuji* (*recentrage*).

f) Stimulation du visage, puis du sommet de la tête.

g) Stimulation du bras gauche puis du droit (*face interne et externe*).

h) Stimulation du bas du dos et des jambes (*l'arrière avec les côtés, l'avant des jambes puis l'intérieur de celles-ci*).

i) Le *Wuji* (*recentrage*).

j) Frotter les paumes des mains et poser les sur vos yeux.

k) Libérer les tensions du cou (*menton poitrine puis vers le ciel, ensuite vers la gauche et la droite puis rotation d'abord à gauche puis à droite*).

- **CHI FENG DA GONG** : L'harmonisation des énergies "*Ciel, Homme, Terre*".

Cette dernière série s'exécute deux fois de suite avant de finir la grande série du Qi Gong du "Souffle du Vent".

- **Durée du Qi Gong du "Souffle du Vent"** : l'exécution et la pratique de cette série complète dure environ 40 mn.