

# Exercices Préparatoires

Pour qu'un exercice de Qi Gong soit efficace énergétiquement, on ouvre le corps pour que l'énergie puisse circuler librement, puis on ferme pour ne pas perdre l'énergie et les bénéfiques accumulés pendant la pratique.

Normalement on fait toute la série d'ouverture, on pratique le Qi Gong que l'on veut, puis on fait toute la série de fermeture. Mais il vaut mieux faire un exercice d'ouverture et un de fermeture que de ne rien faire du tout.

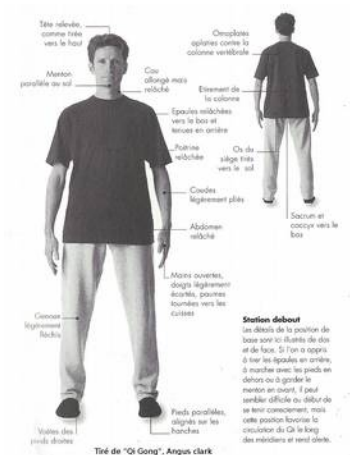
## Exercices d'ouverture :

### Ouverture et fermeture des trois Dantiens

Un exercice qui permet d'éliminer l'énergie vicié, puis de recharger les principaux plexus du corps ou Dantien en chinois. Ce sont 3 centres énergétiques au centre du bassin, du coeur, du crâne.

- Commencez debout en posture fondamentale.
- Eloignez les mains, paumes vers l'extérieur, en rentrant le ventre, pour expulser l'énergie vicié, qui n'est plus utile.
- Rapprochez les mains, paumes vers l'intérieur, en gonflant le ventre, pour emmagasiner l'énergie pure dans le Dantien.
- Répétez ce mouvement au moins 9 fois, puis on passe à l'étage inférieur :

Travaillez d'abord sur le Dantien supérieur au centre du crâne (glande pinéale)  
Puis sur le Dantien médian au centre du coeur. (coeur)  
Et enfin sur le Dantien Inférieur au milieu du bassin (Intestin grêle au dessus prostate/uterus, milieu du bas ventre)



Les mouvements du bras et la respiration sont parfaitement coordonnés, mais les mouvements coordonnés seul ne suffisent pas pour l'efficacité énergétique : On se concentre sur l'un des trois Dantiens que l'on travaille et l'on visualise l'expulsion de l'énergie impure, dont on a plus besoin.



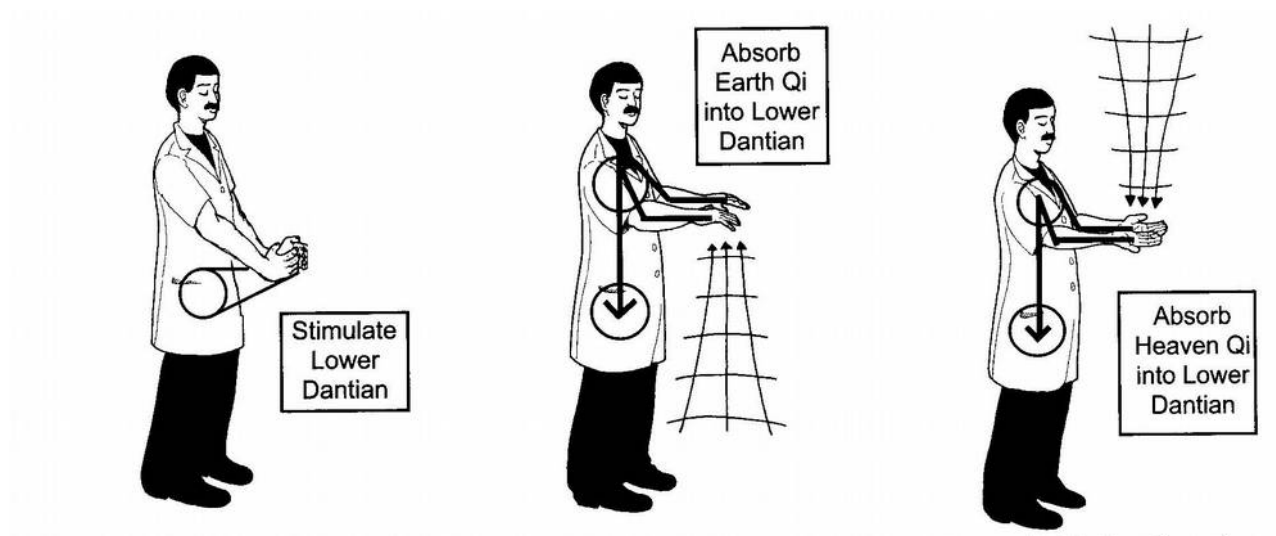
Utilisez la respiration inversé quand vous êtes familier avec l'exercice, et que cela ne complique pas le travail : le ventre rentre pendant l'inspiration et gonfle pendant l'expiration. Cette respiration est contre-indiqué chez les jeunes enfants, les personnes souffrant d'hypertension, de maladie cardiaques ou de problèmes vasculaires cérébraux.

La respiration naturelle se pratique comme suit : à l'inspire on gonfle le ventre, à l'expir on rentre le ventre.

## Exercices de régulation statique

Cet exercice permet de tonifier l'énergie et de développer la respiration.

- Commencez debout en posture fondamentale. Inspirez et expirez à travers le nez.
- Positionnez les paumes face au bas ventre. Imaginez l'énergie qui remplit tout votre bassin (Dantian inférieur) pendant quelques temps en inspirant par le nez et gonflant le bas ventre.
- Paumes face au sol, absorber l'énergie de la Terre Qi à travers les mains jusque dans votre bas ventre (Dantian inférieur). Absorberez l'énergie de la Terre pendant quelques minutes.
- Tournez vos paumes vers le ciel et commencer à absorber l'énergie dans le Dantien inférieur pendant plusieurs minutes. Enfin, retournez les paumes vers votre nombril, absorbant et enracinant l'énergie dans le bas ventre (Dantian inférieur).



# Exercices de Fermeture

## Ramener l'énergie dans le centre (Dantien inférieur)

Debout, imaginez embrasser une boule d'énergie devant le bas ventre (Maintenez cette position pendant plusieurs respirations).

Inspirez et élevez les paumes au-dessus de la tête. Imaginez vous remplir de l'énergie de la Terre, les paumes sont tournés vers le sol en fin d'inspir. Expirez, en ramenant les mains vers le bas ventre, en imaginant remplir votre centre énergétique (Dantien ou Hara). Faites ce cycle pendant plusieurs respirations.



Masser le bas ventre trente-six fois dans le sens antihoraire avec des cercles de plus en plus grands. Puis inverser le sens de rotation et masser vingt-quatre fois dans le sens horaire avec des cercles de plus en plus petit.



Après trois respirations profondes, cliquez vos dents ensemble trente-six fois, puis rouler la langue huit fois dans la bouche sur les gencives inférieures et supérieures. Inclinez votre tête légèrement vers l'avant, puis avaler la salive trois fois tout en imaginant l'énergie du ciel et de la terre se mélanger avec la salive et couler dans le bas ventre jusqu'à votre centre énergétique (Dantian).

*Tiré des enseignements de l'Institut International de Qi Gong Médical fondé par le Pr. Johnson  
Traduit et mise en forme par Antoine Epiphani [www.naturasana.fr](http://www.naturasana.fr)*