

# Qi Gong du Coeur

## Qi Gong pour tonifier le Coeur

Les propriétés inhérentes à la couleur rouge ont un taux vibratoire utilisé pour tonifier le cœur et l'intestin grêle.

1. position debout, assise ou couchée. Détendez tout le corps, respirez naturellement, débarrassez vous de toutes pensées parasites.
2. à l'inspire, visualisez l'énergie rouge en face de vous. Inspirez l'énergie de la lumière rouge par le nez et vers le bas dans le cœur. Comme vous expirez par la bouche, le Qi trouble, pathogène quitte le cœur; cependant, la couleur propre brillante reste dans l'organe, stimulant et revitalisant celui-ci. Avec chaque respiration l'organe accumule plus d'énergie claire et commence à briller. Répétez l'opération pendant cinq respirations.
3. Ensuite inspirez l'énergie rouge par le nez et remplissez toute la bouche avec. Lorsque vous expirez par le nez, envoyer le Qi lentement vers le coeur, puis jusqu'au centre du bassin (au Dantian inférieur), pour connecter l'énergie du cœur et des reins et éliminer les obstructions dans le corps entier. Effectuez cet exercice sept ou quatorze fois.

## Qi Gong pour purger le Coeur

Purger le coeur frottant la poitrine tout chantant «Haaaaa».

1. Les postures de préparation sont les mêmes que ci-dessus.
2. Commencez par claquer les dents, remuez la langue. Puis avalez la salive. Placez ensuite les paumes sur le thorax du côté gauche de la poitrine (la main gauche à l'extérieur pour les hommes, inverse pour les femmes). Inspirez lentement, puis expirez progressivement le son "Ha," concentrer l'esprit sur la zone du coeur. Répétez l'opération pour six à douze respirations au total tout en frottant avec la paume légèrement dans un cercle dans le sens horaire.

## Qi gong pour réguler le Coeur et conduire le Qi

L'exercice suivant est utilisé pour réguler le coeur après l'avoir purgé ou tonifié.

1. Posture debout ou assis, détendez tout le corps, respirez naturellement, et mettez la langue contre le palais dur, juste derrière les dents. Mettez les deux paumes ensemble (gauche sur la droite pour les hommes, opposés pour les femmes) sur le bas ventre (au Dantian inférieur); restez immobile pendant plusieurs minutes et concentrer l'esprit sur le Dantian inférieur. (Figure 44.6)
2. Tournez les deux paumes vers l'extérieur, et pousser les bras le long des côtés du corps vers l'arrière. Maintenez cette position pendant plusieurs minutes.
3. Tournez les deux paumes vers le haut et soulevez-les aux côtés de la poitrine. Les deux paumes pressent simultanément.

4. Avec les deux paumes vers l'avant, étirez à la fois au niveau des mains et en avant. Concentrez votre attention sur les extrémités du doigt de chaque main, tandis que le pouce et le petit doigt sont étirés et séparés.

5. Serrez les deux poings et les tirez le long des côtés du corps vers l'arrière, comme si on faisait glisser des poids lourds. Effectuez ce mouvement trois fois (Figure 44.7).

6. Soulever la paume droite, comme si vous teniez un poids lourd en face de la poitrine, et pousser la paume verticalement vers la droite. Ensuite, dessinez la main droite vers le côté du corps près de la hanche. Répéter sur le côté gauche, et enfin revenir à la position de départ. Effectuez ces mouvements trois fois (Figure 44.8). Cela complète un ensemble. Effectuer trois séries.



Figure 44.5. Hands rest in front of the Lower Dantian.

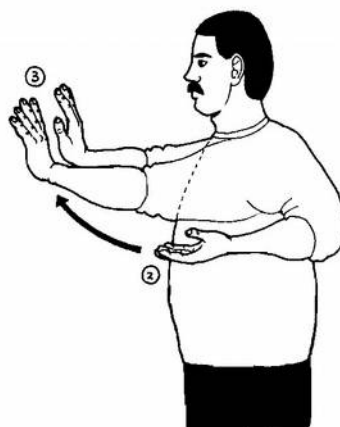


Figure 44.6. Both palms simultaneously press forward.

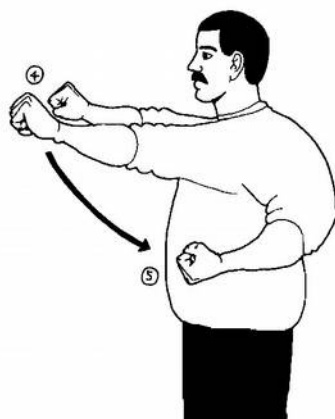


Figure 44.7. Both hands simultaneously clench into fists and pull to the hips.

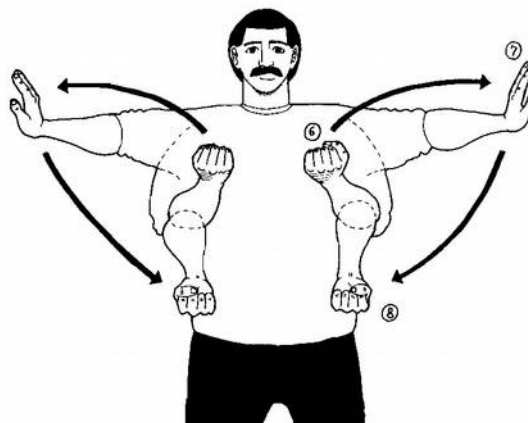


Figure 44.8. Alternate each palm as it presses towards the side of the body.

## Exercice Taoïste pour harmoniser le coeur

1. Les deux mains sont devant le bas-ventre (Figure 44.39).
2. Imaginez les mains embrassant une balle, inspirez tout en plaçant la main droite au dessus et la main gauche en bas (Figure 44.40).
3. Expirez et tournez les hanches vers la gauche, tout en levant la main gauche au dessus de la tête et étendant la main droite vers la gauche (Figure 44.41).
4. Continuez à avancer jusqu'à ce que les deux mains atteignent le point le plus éloigné (Figure 44.42).
5. Inspirez et tournez la paume droite vers le haut pour faire face au ciel tandis que le corps se tourne vers le centre, permettant à la main droite de se retrouver devant le nombril (Figure 44.43).
6. La main gauche tourne simultanément de sorte que la paume soit tournée vers le centre de la main droite, en la suivant jusqu'à la ligne médiane du corps (Figure 44.44).
7. Lorsque le corps atteint le point où il est tourné vers l'avant, tournez-le vers la droite et avancez de la même manière en expirant. Répétez l'opération 10 fois de chaque côté (Figure 44.45).



Inhale



Figure 44.39. Preparation for the Heart Exercise: Upon completing the Liver exercise, allow both hands to sink down in front of the lower abdomen

Figure 44.40. Heart Exercise: Imagine the hands embracing a ball. Inhale while holding the ball with the right hand above and the left hand below



Exhale

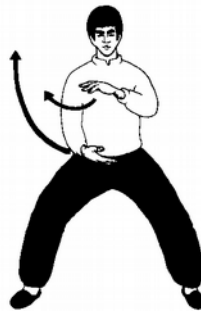


Figure 44.41. Exhale and twist the hips to the left while simultaneously raising the left hand over the head and extending the right hand towards the left

Figure 44.42. Continue pressing until both hands extend to the left furthest point



Inhale



Exhale

Figure 44.43. Inhale and turn the right palm upwards to face the sky as the body twists back to the center, allowing the right hand to end in front of the navel

Figure 44.44. The left hand simultaneously turns so that the palm faces the center of the right hand, following it to the center line of the body

Figure 44.45. As the body reaches the point where it faces forward, twist to the right side and push in the same manner while exhaling

