

# Qi Gong préparatoires de nettoyage

## Contre-Balancement

*Cet exercice nettoie l'énergie stagnante dans la peau, les muscles et les organes internes.*

En posture de Wuji.

Inspirez - les bras se lèvent de chaque côté.

Expirez - en balançant les bras, en tournant vers la droite, le bras droit en avant, la paume vers le haut, comme pour lancer doucement une balle, le bras gauche se balance en face.

Inspirez en revenant au centre. Faites pivoter les hanches et non les genoux. Gardez les épaules basses et détendues.

Répétez à gauche et Continuez jusqu'à ce que votre champ énergétique soit propre.

Visualisation

Inspire : Imaginez un air pur descendant du ciel et enveloppant votre corps. Sentez cet air clair et frais fondre dans votre corps et couler le long de votre tête, de votre torse, dans vos pieds jusque dans la terre.

Expire : par la bouche, visualisez l'énergie trouble se décharger de la paume des mains jusque dans le sol.

## Vibrer

*Cet exercice est conçu pour nettoyer le corps des énergies négatives stagnantes et pour améliorer l'alignement structurel. La pratique fait circuler lymphes et sang . Il est également utilisé en Chine pour la perte de poids. L'effet sur le corps est similaire à l'utilisation d'un trampoline.*

En posture de Wuji.

Tenez les pieds parallèles. Sentez l'alignement structurel des os des chevilles, de genoux, du centre des hanches et des épaules, empilés les uns sur les autres.

Inspirez en montant sur la pointe des pieds et en étirant des pieds jusqu'au sommet du crâne.

Expirez, laissez tomber l'empilement structurel

Relaxez-vous en sautillant sur vos talons. Lentement réveillez le corps des orteils à la tête.

Sentez les tensions et stagnations dans les tissus se détendre et fondre.

Répétez l'opération jusqu'à ce que l'énergie soit nettoyée.

En cas de douleurs faire l'exercice sans lever les talons.



## Le Cheval s'ébroue

*Cet exercice disperse les stagnations d'énergie. Il est normal de ressentir de la chaleur en faisant cet exercice.*

En posture de Wuji.

Commencez avec les mains près du corps.

Faites pivoter les poignets, les coudes, les épaules, puis secouez le bassin pour faire descendre le « remuement » long du corps.

Répétez jusqu'à ce que vous vous sentiez nettoyé.

Visualisation

Imaginez les tensions qui se dispersent dans le sol. Sentez l'énergie stagnante se dégager des tendons, des muscles, des ligaments et du fascia du corps.



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