



Tonification générale

Il s'agit d'un Qi Gong contemporain, mis au point par le Maître ZHANG GUANG DE, né en 1934 dans la province du Hebei en Chine, et fondateur de Qi Gong style DAO YIN YANG SHENG GONG. C'est un enchaînement de huit mouvements, chaque mouvement étant déployé sur 8 respirations. Il apaise les émotions, tout en tonifiant l'énergie.

La respiration est abdominale ou inversée. A l'inspiration la langue est collée au palais, bouche entrouverte à l'expiration, pour « lâcher le souffle ».

Ce Qi Gong peut se pratiquer en musique, chaque temps (4 pairs sur l'inspiration et 4 pairs sur l'expiration) étant compté en Chinois:

1: YI 2: ER 3: SAN 4: SI (TSE) 5: WU 6: LIU 7: QI 8: BA

Il fait nuit tout est tranquille... On rejette les inquiétudes et les soucis... La concentration de l'Esprit se place au Dan Tian, et sur le rythme de la respiration. Le corps est léger comme l'oiseau qui prend son envol

Les 8 mouvements enchaînés sont les suivants (Mémor¹):

- **Régulariser la respiration.** bras montent paume terre et descendent vers Dan tian. Deux cycles de 4 fois. []² Dan tian. Calme le mental.
- **Pousser le bateau dans le sens du courant.** Ancrage pied droit, bras partent à gauche, mouvement circulaire vers la droite, passage niveau poitrine, pousser à 45° à gauche. 3 fois puis retour au centre. Puis même principe à partir ancrage pied gauche. [] Lao gong. Circulation du Qi dans la poitrine.
- **Les épaules prennent le soleil et la lune.** Buste tourne gauche, bras gauche arrière, bras droit devant. Coudes plient (captent soleil et lune), retour buste, ramène main vers Dan Tian. Puis idem buste tourne à droite. 4 cycles gauche-droite. [] Ming men. Renforce Reins.
- **Le grand oiseau déploie ses ailes.** Ouvre pied gauche, bras montent côté et mains au-dessus tête, paumes au ciel, puis ramène bras et pied gauche. Idem à droite. Puis avance et appui pieds gauche, bras montent devant et au ciel, ramène pied et bras, puis idem avance pied droit. Recommencer le cycle une fois. [] Dan tian. Améliore digestion.
- **L'homme fort soulève la pierre.** Appui pied droit, mains montent paumes ciel long ligne médiane >>> Yin Tang, ouvre pieds gauche, poussent mais sur le côté. Fléchir, et descendre dos droit, mains rejoignent Dan tian par le côté, puis remonte jusqu'à Yin Tang, et recommencer le mouvement 3 fois. Puis idem ouvrant pied droit cette fois. [] Dan tian. Tonifie Reins.
- **Pousser la fenêtre pour regarder la lune.** Bras et regard à gauche, Lao Gong externes face à face, ramène bras comme pour balayer vitre. Pied gauche perpendiculaire, main gauche vers le creux coude droit. Former fenêtre vers la gauche, croiser jambe droite derrière gauche, la tête tourne pour regarder par fenêtre. Revenir et idem de l'autre côté. [] Lao Gong, méridiens Reins et Vessie.
- **Chasser la poussière dans le sens du vent.** Diagonale bras gauche arrière, bras droit avant, tourne paumes ciel, ramener buste centre et mains vers le corps, mains descendent doigts ciel ligne médiane >>> nombril (A). Ouvre Dai Mai, ouvre pieds gauche 45°, et bras se rejoignent vers l'avant dos à dos, poids corps vers l'avant, puis poids jambe arrière en ramenant mains idem (A). 4 fois. Même chose à droite 4 fois. [] Lao Gong. Cardiovasculaire, HTA, calme le mental.
- **Le vieux sage lisse sa barbe.** Ouvre pied gauche (large) et écarte bras latéralement paumes arrière. Ramène pied droit et en même temps mains vers bas du visage, puis pousser mains paumes sol vers Dan Tian. Même chose à droite Recommencer un cycle. Puis 4 fois mais sur place, pied joint. [] Dan tian. Ramène l'énergie au Dan Tian, régularise le Triple Réchauffeur.

Vidéos de démonstration:

<https://www.qigong-pour-tous.net/ressources/>
<https://www.qigong-pour-tous.net/ressources/#tonification>

¹ Ces Mémor sont des repères (suite à pratique guidée) et non une description exhaustive.

² [] = « Concentration »