

Les 20 mouvements du qi gong

Fiche pratique La Bulle Yoga · labulle.yoga · Enchaînez lentement, 4 répétitions pour débiter, 8 ensuite. La respiration suit le mouvement : inspirer en ouvrant, expirer en fermant.

Mouvements 1-3 : Préparation et déblocage de la tête

Mouvement 1 : Debout les pieds écartés. Élevez lentement les bras devant vous jusqu'aux épaules. Abaissez les lentement. Répétez 8 fois. La respiration monte avec les bras.

Mouvement 2 : Pieds écartés. Les mains à la poitrine paumes vers le bas. Écartez les lentement jusqu'à la largeur des épaules. Inspirez en écartant. Expirez en fermant. 8 répétitions.

Mouvement 3 : Tête en avant doucement. Puis en arrière doucement. Puis vers la gauche, vers la droite. Mouvements lents et contrôlés. Ceci débloque les méridiens du cou.

Mouvements 4-6 : Circulation au cœur et poumons

Mouvement 4 : Position pieds écartés. Un poing levé à hauteur du cœur. L'autre bras tendu vers le bas. Alternez les bras 8 fois. Visualisez le qi se dispersant depuis le cœur.

Mouvement 5 : Mains croisées devant la poitrine. Poussez vers l'avant en expirant. Tirez vers vous en inspirant. Le mouvement masse doucement le cœur énergétiquement.

Mouvement 6 : Levez les bras au-dessus de la tête lentement. Baissez lentement en ligne médiane. Inspirez en montant. Expirez en baissant. Ceci tonifie les poumons.

Mouvements 7-9 : Équilibre du foie et de la digestion

Mouvement 7 : Torsion douce du buste à gauche. Puis à droite. Les bras se balancent naturellement. 16 torsions lentes. Cela active le foie et la digestion.

Mouvement 8 : Flexion avant. Les mains se rapprochent des orteils sans forcer. Retour à la position debout. 8 flexions lentes. Le foie s'étire énergétiquement.

Mouvement 9 : Accroupissement lent. Les mains au sol. Puis relevez lentement. Cela stimule les méridiens des jambes et du centre.

Mouvements 10-12 : Renforcement des reins et base énergétique

Mouvement 10 : Pieds écartés largement. Fléchissez les genoux légèrement. Les mains appuient les cuisses vers le bas. Relâchez. 8 répétitions. Les reins s'énergisent.

Mouvement 11 : Jambe droite tendue en arrière. Poids sur la jambe gauche. Puis inverse. Cela tonifie les reins graduellement.

Mouvement 12 : Cercles lents des hanches. 8 cercles avant. 8 cercles arrière. Votre centre énergétique se stabilise.

Mouvements 13-15 : Déblocage du ventre et intestins

Mouvement 13 : Mains sur le ventre. Massez lentement en cercles. 8 cercles dans le sens horaire. Cela active l'intestin grêle.

Mouvement 14 : Flexion latérale douce. Bras droit tendu vers le haut. Fléchissez vers la gauche. Puis inversez. Les organes du ventre se massent doucement.

Mouvement 15 : Ondulations du bassin vers l'avant et l'arrière. Mouvements lents et fluides. C'est stimulant mais calmant.

Mouvements 16-18 : Activation de la circulation générale

Mouvement 16 : Marche lente sur place. Élevez les genoux doucement. Respiration naturelle. 16 pas lents. Cela réveille toute la circulation.

Mouvement 17 : Petits sauts légers sur place. Très doux, pas agressifs. Les pieds restent mous. Cela dynamise sans épuiser.

Mouvement 18 : Balancement des bras de gauche à droite. Le corps suit. 16 balancements. Cela débloque les blocages énergétiques latéraux.

Mouvements 19-20 : Intégration et enracinement

Mouvement 19 : Pieds écartés. Mains paumes vers le bas descendent lentement devant vous. Pausés à chaque niveau : épaules, poitrine, ventre, chevilles. Cela intègre l'énergie complète.

Mouvement 20 : Debout immobile. Les mains légèrement en avant. Respirez lentement 8 fois. Vous sentez le qi circuler. C'est l'intégration finale.

Guide complet :

<https://www.labulle.yoga/blog/bien-etre/les-20-mouvements-essentiels-du-qi-gong>