

# Qigong

## des *Trois Trésors* et des *Cinq Éléments*

三宝五行气功

### DÉCONSTRUCTION et RECONSTRUCTION

1. 木 le Bois - **Balancer**  
⇒ Libre circulation du Qi (free flow)
2. 金 le Métal - **Le cheval s'ébroue**  
⇒ Verticalité et rayonnement
3. 火 le Feu - **Les sons purificateurs** (en abrégé) : « a » et « s »  
⇒ L'arbre
4. 水 l'Eau - **Purifier les Moelles** (Secouer + petit coup de talons)  
⇒ Dan Tian Inférieur (Bas-ventre)
5. 土 Terre - **Pivoter et onduler** pour défaire les adhérences  
⇒ Présence déliée

### PRÉPARATION



1. Être Simplement Là
  - a. ancré (la Terre 地, le Yin 阴)
  - b. ouvert (le Ciel 天, le Yang 阳)
2. Ouverture à gauche (l'Est, le Levant)
3. Abaisser le Ciel

### — PREMIÈRE PARTIE 木 Bois / Foie

La souplesse des muscles et tendons, délier le **Corps - Xíng** 形



qianp.com

1. Ouvrir la colonne vertébrale
2. S'ouvrir au Ciel, puiser à la Terre
3. Le Serpent rampe
4. La Grue sur une patte s'élance vers le Ciel
5. Le Dragon Noir présente ses griffes
6. Le Dragon Vert et les balles du Taiji
7. L'algue

## 二 DEUXIÈME PARTIE 金 Métal / Poumons

### La fluidité et la richesse des **Souffles - Qi** 氣



1. Régulation du Triple Réchauffeur / Grand Jaillissement
2. Cinq mouvements fondamentaux du Qi (Ke Wen)
  - i. La Terre et le Ciel communiquent
  - ii. Ouvrir et fermer
  - iii. Le Feu et l'Eau s'harmonisent
  - iv. Équilibrer le Yin et le Yang
  - v. Pousser la montagne
3. Le Canard frappe son aile sur l'eau
4. Posture de l'arbre
5. Le Bouclier de Jade (I)

## 三 TROISIÈME PARTIE 火 Feu / Cœur

### L'ouverture du Cœur et la radiance de l'**Esprit - Shén** 神

#### 1. Le **Phénix Rouge**



- a. L'envol du Phénix Rouge
- b. L'Eau des Reins monte tempérer le Cœur
- c. Ouvrir les méridiens du Cœur et l'espace postérieur du Cœur
- d. Ouvrir les méridiens du Cœur et l'espace antérieur du Cœur
- e. Le Cœur reçoit le Don du Ciel
- f. Le Feu descend réchauffer les Reins

#### 2. Balancer pour faire circuler le Sang

#### 3. Le **Lotus**

- a. Éveiller le Cœur
  - i. Vers l'avant : Lumière. BOIS (désir, aller vers), FEU (contact)
  - ii. Vers l'arrière : Silence. MÉTAL (lâcher, retour), EAU (vide, calme)
  - iii. Au centre : TERRE (liberté et dessaisissement)
- b. Ouverture du Lotus - *Réception et don en retour*
- c. Le Lotus est le Corps - *La Grande Union*

## 四 QUATRIÈME PARTIE 水 Eau / Reins

Consolider l'énergie en profondeur, **les Essences - Jīng** 精

# 精

1. L'Ours relâche ses épaules
2. L'**Ours Noir**
  - a. L'Ours noir soutient le Ciel
  - b. Boire à la Source Originelle
  - c. L'Ours noir s'adosse à la Montagne du Nord
  - d. Parer de côté - Bouclier de Jade (II)
3. La **Tortue Noire** étire son cou

## 五 CINQUIÈME PARTIE 土 Terre / Rate

Intégration des Cinq Mouvements

# 和

1. Le **Phénix Jaune** (Zi Ran Men)
2. Harmoniser les Cinq Éléments dans les Cinq Directions  
(Maître Wu)
  - a. L'Eau 水 et le Feu 火 / le Nord et le Sud
  - b. Le Bois 木 et le Métal 金 / l'Est et l'Ouest
  - c. La Terre 土 / le Centre

FERMETURE :

1. Vers la droite (l'Ouest, le Couchant)
2. Rassemblement au bas-ventre
3. Simplement là, ancré et ouvert.

---

## 宁静致远

Níngjìng zhìyuǎn

*Paisible et calme, atteindre le lointain*

Tableau des principales correspondances

	木	火	土	金	水
<b>Élément</b>	<b>Bois</b>	<b>Feu</b>	<b>Terre</b>	<b>Métal</b>	<b>Eau</b>
<b>Organe Yin</b>	Foie	Coeur	Rate	Poumons	Reins
<b>Organe Yang</b>	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
<b>Orient</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Nombre</b>	3	2	5	4	1
<b>Saison</b>	Printemps	Été	Fin de l'été	Automne	Hiver
<b>Couleur</b>	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir (bleu foncé)
<b>Animal</b>	Dragon	Phénix	Licorne	Tigre	Tortue
<b>Sens</b>	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
<b>Orifice</b>	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
<b>Partie du corps</b>	Tendons et muscles	Artères	Chairs	Peau et poils	Os et moelles
<b>Esprit</b>	Hun - L'âme éthérée	Shen - L'Esprit divin	Yi -L'intention / la pensée	Po - L'âme terrestre	Zhi - La Volonté
<b>Émotion</b>	Colère	Joie	Inquiétude, obsession	Tristesse	Peur
<b>Vertus confucéennes</b>	Humanité 仁, rén	Rite 禮, lǐ	Sincérité 信, xìn	Justice 義, yì	Sagesse 智, zhì
<b>Autres vertus</b>	Bienveillance	Paix / Joie sereine	Confiance / accueil, douceur	Dignité / Intégrité	Force / Sagesse