



# *Qi Gong des 12 spirales*

par Evelyne Quereyre

Renforce les muscles, les tendons et les fascias  
Pratiqué régulièrement, permet d'obtenir une tonicité physique  
Accroît l'énergie vitale

# I

## *Debout, immobile, réguler le corps et l'esprit*

La régulation du corps et de l'esprit s'effectue grâce à la mise en place d'une série de micro-mouvements à additionner.

Pratiquer chacun d'entre eux 12 fois.

Conscience dans la plante des pieds pour effectuer un micro mouvement de transfert du poids avant/arrière.

Tout en gardant le mouvement des pieds, procéder ensuite à un mouvement interne de spirales centrifuges (du centre vers l'extérieur) et centripètes (de l'extérieur vers le centre) des jambes à partir de l'articulation de la hanche.

Ajouter un micro-mouvement de bascule avant/arrière du bassin.

Un léger mouvement d'ouverture et de fermeture de la poitrine se met en place.

Légère ondulation de la colonne vertébrale – conscience dans les omoplates qui se rapprochent et s'écartent légèrement par un mouvement de glissement sur la cage thoracique.

Ce mouvement des omoplates entraîne une spirale centrifuge et centripète des bras.

Terminez en rajoutant un mouvement d'auto-grandissement du corps ainsi qu'un mouvement de taille gauche/droite.

## 2

### *La grue blanche déploie ses ailes*

Amplifier l'ensemble des mouvements internes pratiqués dans la 1<sup>ère</sup> spirale.

Idée générale: détendre en profondeur l'ensemble des épaules et des bras afin d'optimiser au mieux la bonne circulation énergétique pour les spirales suivantes.

Sur ouverture: Inspiration ventrale en rétraction sans force de la partie basse de l'abdomen

Sur fermeture: expirer en dilatant sans force l'abdomen

RESPIRATION INVERSEE POUR TOUTES LES SPIRALES

Le mouvement des bras est toujours généré à partir des omoplates.

Sur la fermeture du mouvement, les omoplates s'écartent entraînant un mouvement de spirale des bras qui entraînent à leur tour une spirale des avant-bras et des mains.

Idem pour les spirales suivantes (12 fois)

# 3

## *Percer vers l'avant et ramener.*

Visualiser, en montant les bras, un souffle interne venant de la terre, traversant les jambes puis les organes pour ensuite passer dans les bras.

En fin de mouvement visualiser ce souffle qui perce devant vous vers l'infini.

Sur le retour des bras visualiser un nouveau souffle qui traverse les organes les jambes puis retourne vers la terre.

Sur la montée des bras - inspirer

Sur l'extension vers l'avant - expirer

Sur le retour vers la poitrine - inspirer

En descendant vers la terre - expirer

Concentration sur le travail de Yin/Yang des pieds

Sur la montée des bras - transférer le poids dans la racine du bol des pieds

Sur l'extension des bras - transférer le poids dans la racine du talon

Ni trop sur l'extrémité des orteils, ni trop sur l'extrémité du talon.

# 4

## *Yin et Yang, gauche et droite.*

Visualiser la montée du souffle en spirale dans les jambes, les flancs et les bras.

Les mains percent à l'infini pour revenir avec l'idée de collecter l'énergie avec les paumes dans toutes les directions.

Sur l'extension et le percer des doigts - expirer.

Sur le retour avec les paumes qui balaient l'espace - inspirer.

Concentration sur le massage alternatif des reins produit par le mouvement.

Concentration sur les spirales produites du côté gauche et droit du corps.

# 5

## *L'eau et le feu en interaction.*

Sur la montée des mains, visualiser un souffle interne venant de l'abdomen et allant vers le cœur.

Ce souffle rafraîchissant trouve son origine dans l'élément eau du rein. Il a pour fonction de calmer l'excès de feu dans le cœur.

Sur la descente des mains un souffle léger de l'élément feu du cœur va réchauffer l'eau des reins.

Cette alternance harmonise l'énergie dans ces 2 organes essentiels.

Sur la montée des bras effectuer simultanément un léger mouvement de bascule arrière du bassin en antéversion.

Sur la descente des bras, le bassin bascule sur l'avant en rétroversion.

Inspirer en montant les bras.

Expirer en descendant les bras.

# 6

## *L'ours enlace la lune*

Début du mouvement idem précédent (5<sup>ème</sup> spirale)

A hauteur du cœur les bras forment un cercle de défense, de protection du cœur.

Sur la rotation des paumes vers l'avant l'excès éventuel de feu du cœur peut s'extérioriser par le centre des paumes.

En fin de mouvement nous prenons mentalement l'attitude de l'ours dressé sur ses pattes arrières. Cette attitude symbolise la force Yang, le dos ouvert.

L'équilibre Yin sera symbolisé par l'image de la lune tenue dans l'intérieur du cercle que forment les bras.

Sur le retour des bras vers l'abdomen visualiser ces 2 énergies Yin et Yang pénétrant les organes internes.

Sur le mouvement ascendant des bras, procéder à une ouverture sans force de la poitrine et sur la poussée des paumes, refermer en ouvrant le haut du dos.

Reproduisez ce mouvement d'ouvert/fermé sur le retour des bras et sur le mouvement descendant des paumes.

Inspirer sur mouvement ascendant.

Expirer sur la poussée des paumes vers l'avant.

Inspirer sur le retour des bras.

Expirer sur le mouvement descendant.

# 7

## *Le Bouddha soutient les cieux*

Le début s'effectue en tous points comme le mouvement précédent.

A hauteur du cœur procéder à une ouverture des coudes vers les côtés, suivie d'une fermeture alors que les doigts percent vers le ciel.

Le travail méditatif consiste à conduire le souffle énergétique de la terre vers le ciel et du ciel vers la terre à travers tout le corps, les organes.

Le Qi dans la partie la plus haute du mouvement afflue vers la tête et au-delà.

La poussée des paumes vers le haut symbolise le contact avec l'énergie du ciel que nous collectons pour la ramener en soi.

Dans ce Qi Gong nous mettons en place une notion d'ondulation de la colonne vertébrale.

Procéder à une 1<sup>ère</sup> ondulation sur la montée des bras à hauteur du cœur.

Une seconde ondulation dans la montée des bras au-dessus de la tête.

Renouveler les deux ondulations sur le retour.

Inspirer sur la montée des bras à hauteur du cœur, expirer en perçant vers le haut avec les doigts.

Inspirer sur l'ouverture au-dessus de la tête et expirer en poussant le ciel avec les paumes.

Inspirer en ouvrant au-dessus de la tête et expirer en refermant et redescendant les bras jusqu'à hauteur de la poitrine.

Inspirer et expirer de nouveau pour finir le mouvement vers le bas.

## 8

### *Séparer la terre et le ciel*

Comme son nom l'indique et dans l'idée de pousser mentalement sur la terre et le ciel de manière harmonieuse et équilibrée.

Ce mouvement vise à harmoniser le mouvement ascendant de la rate et descendant de l'estomac.

Les fonctions d'assimilation de digestion seront donc stimulées.

La poussée de la main terre s'effectue sur le côté des hanches, la poussée de la main ciel s'effectue au-dessus de la tête.

Insister sur la notion haut/bas du corps.

Efforcez-vous d'être sur la position basse pour le croisement des bras et sur la position haute pour la séparation.

## 9

### *Le coq doré détend ses ailes*

Cet exercice se rapproche du précédent.

Il demande à la main terre de pousser au niveau du coccyx, tel un serpent qui s'enroule autour d'un arbre.

La main et l'avant-bras enveloppent tour à tour les reins.

L'idée générale est de stimuler l'auto-grandissement de la colonne vertébrale en poussant le coccyx vers le bas et en érigeant la nuque vers le haut.

Observer le mouvement Gauche/Droite de la taille.

Inspirer sur le croisement des bras.

Expirer sur la poussée des bras haut/bas.



# 10

## *Se retourner pour regarder la lune*

Mouvement proche du précédent

Placer une rotation du corps pour regarder derrière et vers le haut en direction d'une lune imaginaire.

Le regard tourné vers le ciel/Yang , nous harmonisons en intégrant une image lune/Yin.

L'intérêt majeur de ce Qi Gong réside dans l'auto-massage des reins.

Stimulation du point Ming Men situé entre L2 et L3

Inspirer sur le croisement des bras.

Expirer sur la poussée Haut/Bas.

# 11

## *Le grand python détend son corps*

Dans ce mouvement dit «du grand python», adopter une position large des jambes en cavalier.

Le mouvement des bras restera très proche des exercices précédents .

Observer le transfert du poids d'une jambe sur l'autre, en flexion.

Le genou de la jambe fléchie n'allant pas au-delà de l'aplomb des orteils, la jambe arrière n'étant pas totalement tendue.

La paume poussant vers l'arrière pousse aussi vers le haut.

Ce Qi Gong va globalement stimuler le mouvement énergétique de l'eau dans le corps .

Le corps ondulant en tout sens rappelle l'image d'un serpent en mouvement.

Inspirer sur le croisement des bras.

Expirer sur la poussée haut/bas.

# 12

## *Yin et Yang / Haut et Bas*

Travail des bras simple

Concentration sur le travail des jambes.

Placer le poids du corps dans une jambe pour faciliter l'ouverture en spirale de la jambe opposée au pied.

Transférer le poids dans le pied ouvert pour fermer ensuite sur le bol du pied opposé.

Prendre la position dite du pas croisé.

Enfin le mouvement accroupit, nous pourrons nous asseoir sur le talon du pied arrière.

ATTENTION AUX PERSONNES SOUFFRANT DES GENOUX OU DES HANCHES.

Ne pas descendre trop bas.

Ce Qi Gong va stimuler le mouvement énergétique haut/bas dans tout le corps et surtout renforcer l'énergie dans les muscles et les tendons des membres inférieurs.

Inspirer en ouvrant au ciel.

Expirer en s'accroupissant.