

A person is seen in a meditative pose on a forest floor, surrounded by tall trees and dappled sunlight. The scene is serene and natural, serving as the background for the text.

Guide de Qi Gong

L'Art du Souffle et du Mouvement

20 Pages pour Maîtriser
votre Énergie Vitale

Par Afaf
chez Empatho

Une pratique millénaire pour harmoniser
corps, souffle et esprit

L'Essence du Qi Gong



Qi (气) — L'Énergie Vitale

Le souffle de vie qui circule dans tout l'univers et dans chaque être vivant. C'est l'énergie fondamentale qui anime le corps, nourrit les organes et maintient l'équilibre. Dans la tradition chinoise, le Qi est à la base de toute existence.



Gong (功) — Le Travail, la Maîtrise

L'effort constant, la pratique régulière qui permet de cultiver et de maîtriser l'énergie. C'est le travail patient et conscient qui transforme le potentiel en réalisation. La maîtrise naît de la régularité, non de la perfection.

Une Pratique Millénaire

Le Qi Gong est né en Chine il y a plus de **4000 ans**, à la croisée de la philosophie taoïste, de la médecine traditionnelle chinoise et des arts martiaux. C'est l'art de cultiver la vie, de préserver la santé et de prolonger la vitalité.

Cette pratique considère le corps humain comme un **microcosme** qui reflète les forces du Ciel et de la Terre. En harmonisant ces énergies, le pratiquant retrouve l'équilibre naturel et la paix intérieure.



« Le Qi Gong n'est pas une série d'exercices, c'est un chemin de transformation. Chaque mouvement, chaque souffle est une invitation à revenir à soi. »

— Tradition Taoïste

Les 3 Piliers du Qi Gong

L'harmonie naît de l'union de ces trois éléments fondamentaux



La Posture

Le Corps

- ✓ **Alignement** : Tête droite, colonne vertébrale dégagée
- ✓ **Ancrage** : Pieds bien posés, connexion à la Terre
- ✓ **Détente** : Relâchement des tensions musculaires
- ✓ **Structure** : Posture stable comme une montagne

« Le corps est le temple de l'esprit »



La Respiration

Le Souffle

- ✓ **Abdominale** : Ventre qui se gonfle à l'inspiration
- ✓ **Profonde** : Respiration lente et consciente
- ✓ **Synchronisée** : Coordination avec les mouvements
- ✓ **Naturelle** : Sans forcer, comme un flux continu

« Le souffle est le pont entre corps et esprit »



L'Intention

Le Yi (意)

- ✓ **Conscience** : Présence attentive au moment présent
- ✓ **Visualisation** : Imagerie mentale guidée
- ✓ **Direction** : Orienter l'énergie avec la pensée
- ✓ **Calme** : Mental serein, sans agitation

« Où va l'intention, suit l'énergie »

L'Union des Trois : Quand la posture est alignée, la respiration profonde et l'intention présente, le Qi circule librement et la transformation s'opère naturellement.

Soutenir le Ciel

Triple Réchauffeur

La Forme

- 1 Posture de départ :** Debout naturellement, pieds parallèles à la largeur des épaules.
- 2 Entrecroiser les doigts :** Paumes vers le haut, bras relâchés devant le bas-ventre.
- 3 Monter les bras :** En inspirant, lever progressivement les mains au-dessus de la tête.
- 4 Étirer vers le ciel :** Paumes vers le haut, monter sur la pointe des pieds, étirer tout le corps.
- 5 Maintenir :** 3-5 secondes, sentir l'étirement vertical.
- 6 Redescendre :** En expirant, reposer les talons et ramener les bras doucement.

Répéter : 6 à 8 fois, très lentement.

Points Clés



Respiration

Inspirez en montant les bras, expirez en les descendant. La respiration doit être lente, profonde et naturelle.



Étirement Vertical

Imaginez que vous poussez le ciel avec vos paumes tout en enracinant vos pieds dans la terre.



Regard

Suivez vos mains du regard lorsqu'elles montent, puis regardez droit devant au sommet du mouvement.



Équilibre

Montez sur la pointe des pieds en douceur, maintenez votre centre de gravité stable.

“ **Intention :** Visualisez votre énergie qui s'élève du Dan Tian inférieur jusqu'au sommet de votre tête, comme une colonne de lumière.

Soutenir le Ciel – Les Bienfaits



Harmonise le Triple Réchauffeur

Régule les trois foyers énergétiques : **foyer supérieur** (cœur/poumons), **foyer médian** (digestion) et **foyer inférieur** (reins/élimination). Cette harmonisation globale améliore la circulation du Qi dans tout le corps.



Régule la Température Interne

Rafrâchit la chaleur interne et équilibre la température corporelle. Particulièrement bénéfique en été ou en cas de sensation de chaleur excessive.



Améliore la Circulation

Stimule la circulation du **Qi et du sang** dans tout l'organisme. Améliore l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines.



Effets sur le Corps

- ✓ **Assouplit les articulations** : Épaules, cou, colonne vertébrale
- ✓ **Élimine la fatigue** : Idéal pour le réveil matinal
- ✓ **Renforce l'équilibre** : Améliore la stabilité physique
- ✓ **Étire les tissus** : Favorise la souplesse musculaire



Méridiens Activés

- 1 Méridien du Triple Réchauffeur** : Régulation de la température et des liquides
- 2 Vaisseau Conception (Ren Mai)** : Énergie Yin, face avant du corps
- 3 Vaisseau Gouverneur (Du Mai)** : Énergie Yang, colonne vertébrale



Moment idéal : Au réveil, pour démarrer la journée avec vitalité

💡 Points Clés



Étirement Opposé

Une main pousse vers le ciel, l'autre vers la terre. Sentez l'étirement complet de votre corps entre ces deux directions.



Alternance

Changez de côté à chaque répétition. Les mains se croisent devant la poitrine entre chaque mouvement.



Paumes Actives

Durcissez doucement les paumes au sommet du mouvement pour intensifier l'étirement.



Respiration

Inspirez en montant les bras, expirez en les ramenant. Respiration lente et profonde.

“ **Intention :** Visualisez une ligne d'énergie qui vous relie au ciel par une main et à la terre par l'autre.

Mouvement 2

Séparer le Ciel et la Terre

Rate / Estomac



La Forme

1

Posture de départ : Debout, mains devant l'estomac, paumes vers le haut, coudes écartés.

2

Lever le bras droit : En inspirant, montez la main droite au-dessus de la tête, paume vers le ciel.

3

Abaisser le bras gauche : Simultanément, baissez la main gauche vers le sol, paume vers la terre.

4

Étendre : Bras tendus, montez sur la pointe des pieds, sentez l'étirement de tout le corps.

5

Maintenir : 2-3 secondes, paumes actives.

6

Revenir : En expirant, ramener les mains devant la poitrine, redescendre sur les pieds.

Répéter : 6 fois de chaque côté, en alternant.

Séparer le Ciel et la Terre – Les Bienfaits



Stimule la Digestion

Travaille spécifiquement sur l'équilibre du **foyer médian** (Rate et Estomac). Améliore l'assimilation et la digestion des aliments, régule les fonctions digestives.



Massage des Organes

Étire la cavité abdominale et masse doucement les organes digestifs : **estomac, rate, pancréas, foie, vésicule biliaire** . Favorise la circulation énergétique dans cette région.



Digestion des Émotions

Aide à **digérer les émotions** et à libérer les tensions abdominales. La Rate est l'organe des pensées et des préoccupations dans la MTC.



Effets sur le Corps

- ✓ **Équilibre interne** : Harmonise le centre du corps
- ✓ **Soulage les ballonnements** : Améliore le transit intestinal
- ✓ **Renforce l'équilibre** : Améliore la stabilité physique
- ✓ **Stabilité émotionnelle** : Apaise les inquiétudes



Méridiens Activés

- 1 **Méridien de la Rate** : Assimilation, montée du Qi
- 2 **Méridien de l'Estomac** : Digestion, descente du Qi
- 3 **Méridien du Foie** : Détoxification, circulation



Moment idéal : Avant ou après les repas, pour faciliter la digestion

Regarder vers l'Arrière

Cinq Fatigues

La Forme

- 1 **Posture de départ** : Debout naturellement, bras le long du corps, pieds parallèles.
- 2 **Tourner vers la droite** : En inspirant, tourner lentement la tête et le buste vers la droite.
- 3 **Regarder en arrière** : Les yeux regardent aussi loin que possible vers l'arrière.
- 4 **Position des bras** : Bras droit s'efface derrière, main gauche contre la hanche droite.
- 5 **Maintenir** : 2-3 secondes, sentir la torsion de la colonne vertébrale.
- 6 **Revenir** : En expirant, revenir progressivement à la position initiale.

Répéter : 6 fois de chaque côté, sans bouger les pieds.

Points Clés



Douceur

Effectuez le mouvement lentement et en douceur. Pas de force, pas de à-coup. Laissez la torsion se faire naturellement.



Regard

Le regard suit la rotation et regarde vraiment vers l'arrière. Cela stimule le nerf optique et réduit la fatigue oculaire.



Hanches Fixes

Gardez les hanches et les pieds immobiles. Seule la partie supérieure du corps tourne.



Respiration

Inspirez en tournant, expirez en revenant. Respirez calmement et profondément.

“ **Intention** : Visualisez votre colonne vertébrale qui se détord comme une éponge qu'on essore, libérant toutes les tensions accumulées.

Regarder vers l'Arrière – Les Bienfaits



Libère les Tensions Cervicales

Libère les tensions du **cou et des épaules**, prévient les douleurs cervicales. Étire les muscles de la zone scapulaire et améliore la mobilité de la colonne vertébrale supérieure.



"Nettoie" le Système Nerveux

La torsion douce de la colonne vertébrale **stimule le système nerveux** et améliore la circulation sanguine dans la tête et le cerveau. Clarifie l'esprit et améliore la concentration.



Prévient les Fatigues

Prévient les **"cinq fatigues"** (trop regarder, s'asseoir, se tenir debout, marcher, s'allonger) et les **"sept blessures"** (émotions excessives) selon la tradition chinoise.



Effets sur le Corps

- ✓ Réduit la fatigue oculaire : Stimule le nerf optique
- ✓ Assouplit les épaules : Prévient les tensions
- ✓ Étire la colonne : Améliore la souplesse vertébrale
- ✓ Clarifie l'esprit : Améliore la concentration



Méridiens Activés

- 1 Vaisseau Gouverneur (Du Mai) : Énergie Yang, colonne vertébrale
- 2 Méridien de la Vessie : Élimination, système nerveux
- 3 Méridiens Yang des bras : Tonification de l'énergie Yang



Moment idéal : Après une longue période de travail statique

Points Clés



Ouverture Latérale

Ouvrez la poitrine en bandant l'arc. Sentez l'expansion de la cage thoracique et le relâchement du diaphragme.



Regard

Les yeux suivent la main tendue comme s'ils visaient une cible lointaine. Le regard est concentré mais doux.



Patte d'Ours

La main en "patte d'ours" (pouce plié sur l'index, autres doigts repliés) près de l'épaule.



Respiration

Inspirez en bandant l'arc, expirez en ramenant les bras. Respiration ample et profonde.

💬 **Intention :** Visualisez que vous bandez un arc puissant et que votre regard porte loin, libérant toutes les tensions de la poitrine.

Mouvement 4

L'Oiseau déploie ses Ailes

Poumons

La Forme

1

Posture du cavalier : Pieds écartés, genoux fléchis, poings à demi fermés devant la poitrine.

2

Bander l'arc gauche : En inspirant, étendre le bras gauche latéralement, main ouverte.

3

Main droite en patte d'ours : Bras droit plié, main en patte d'ours près de l'épaule droite.

4

Regarder la cible : Les yeux suivent la main gauche, comme pour viser une cible lointaine.

5

Maintenir : 2-3 secondes, sentir l'ouverture de la poitrine.

6

Revenir : En expirant, ramener les bras devant la poitrine en croix.

Répéter : 6 fois de chaque côté, en alternant.

L'Oiseau déploie ses Ailes – Les Bienfaits



Renforce l'Énergie Défensive

Renforce le **Wei Qi** (énergie défensive) qui protège le corps des influences externes. Améliore la capacité respiratoire et tonifie le système immunitaire.



Ouvre la Cage Thoracique

Ouvre et assouplit la **cage thoracique**, libère le diaphragme de ses tensions. Favorise une respiration profonde et complète, augmente la capacité pulmonaire.



Tonifie le Qi et le Sang

Tonifie le **Qi et le sang** des Poumons, du Cœur et du Foie. Améliore la circulation énergétique et sanguine dans tout le corps.



Effets sur le Corps

- ✓ **Renforce les bras** : Développe la force musculaire
- ✓ **Assouplit les épaules** : Améliore la mobilité
- ✓ **Améliore la posture** : Ouvre la poitrine
- ✓ **Libère les émotions** : Favorise l'expression



Méridiens Activés

- 1 **Méridien du Poumon** : Respiration, énergie défensive
- 2 **Méridien du Gros Intestin** : Élimination, détox
- 3 **Méridiens des bras** : 3 Yin et 3 Yang



Moment idéal : Quand vous ressentez le besoin de respirer profondément

Puise l'Énergie Originelle

Reins

La Forme

- 1 Posture de départ :** Debout, pieds parallèles, bras le long du corps.
- 2 Lever les bras :** En inspirant, lever les bras devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules.
- 3 Descendre vers les pieds :** En expirant, descendre les mains le long des jambes vers les pieds.
- 4 Fléchir le buste :** Pencher progressivement le buste vers l'avant, jambes tendues ou légèrement fléchies.
- 5 Toucher les orteils :** Toucher les orteils, chevilles ou tibias selon sa souplesse.
- 6 Remonter lentement :** En inspirant, remonter doucement en redressant le buste.

Répéter : 6 fois, en variant avec une cambrure arrière.

Points Clés



Lenteur

Effectuez le mouvement très lentement, en ressentant chaque vertèbre de la colonne qui s'étire.



Jambes Tendues

Gardez les jambes tendues ou légèrement fléchies. Ne forcez pas, allez jusqu'où votre corps vous permet.



Glissement

Laissez vos mains glisser le long de vos jambes, comme si vous "puisiez" l'énergie de la terre.



Respiration

Inspirez en montant, expirez en descendant. Respiration profonde et naturelle.

“ **Intention :** Visualisez que vous puisez l'énergie vitale de la terre et que vous la faites remonter dans tout votre corps.

Puiser l'Énergie Originelle – Les Bienfaits



Nourrit la Vitalité Profonde

Nourrit le **Jing** (essence vitale) stockée dans les reins. Renforce la vitalité profonde, l'ancrage et la stabilité énergétique. C'est la base de la longévité.



Renforce les Reins

Stimule les **méridiens du Rein et de la Vessie**. Améliore la fonction urogénitale, renforce le bas du dos et prévient les lombalgies.



Combat la Peur et l'Anxiété

Les reins sont associés à l'émotion de la **peur** dans la MTC. Ce mouvement renforce l'ancrage et apaise l'anxiété, développe un sentiment de sécurité intérieure.



Effets sur le Corps

- ✓ **Souplesse vertébrale** : Étire la colonne
- ✓ **Prévient les lombalgies** : Renforce le bas du dos
- ✓ **Améliore la posture** : Aligne la colonne
- ✓ **Renforce les jambes** : Tonifie les muscles



Méridiens Activés

- 1 **Méridien du Rein** : Vitalité, reproduction
- 2 **Vaisseau Conception (Ren Mai)** : Énergie Yin
- 3 **Vaisseau Gouverneur (Du Mai)** : Énergie Yang



Moment idéal : En fin de journée, pour recharger son énergie

💡 Points Clés



Fluidité

Le mouvement doit être fluide et continu, comme un balancement. Pas de à-coup, laissez-vous porter par le flux.



Coordination Tête-Coccyx

La tête et le coccyx tournent dans des directions opposées, créant une torsion qui masse les organes internes.



Regard vers le Bas

Gardez le regard vers le bas et vers l'intérieur. Cela favorise la concentration et l'ancrage.



Respiration

Inspirez en vous redressant, expirez en penchant le buste. Respiration naturelle et détendue.

💬 **Intention :** Visualisez le feu du cœur qui descend et l'eau des reins qui monte, créant un équilibre harmonieux entre le Ciel et la Terre.

Mouvement 6

Calmer le Cœur

Feu du Cœur



La Forme

- 1 **Posture du cavalier :** Pieds écartés, genoux fléchis, mains posées sur les cuisses près des genoux.
- 2 **Pencher vers la gauche :** En expirant, transférer le poids sur la jambe droite et pencher le buste vers la gauche.
- 3 **Tête vers l'arrière :** Tête tournée vers le haut et l'arrière, regard vers le ciel.
- 4 **Coccyx vers la droite :** Le coccyx se déplace vers la droite, créant une torsion.
- 5 **Revenir au centre :** En inspirant, revenir à la posture de départ.
- 6 **Répéter à droite :** Refaire le mouvement en penchant vers la droite.

Répéter : 6 fois de chaque côté, en alternant.

Calmer le Cœur – Les Bienfaits



Apaise l'Agitation Mentale

Apaise l' **agitation mentale** et calme le "feu du cœur" (Xin Huo). Réduit la nervosité, l'irritabilité et le stress. Favorise un état de calme intérieur.



Favorise un Sommeil Réparateur

Favorise un **sommeil profond et réparateur**. Particulièrement bénéfique en cas d'insomnie, de réveils nocturnes ou de rêves agités.



Équilibre Eau et Feu

Équilibre l' **Eau (Reins)** et le **Feu (Cœur)** selon la théorie des Cinq Éléments. Fait descendre le feu du cœur et faire monter l'eau des reins pour qu'ils se complètent mutuellement.



Effets sur le Corps

- ✓ Réduit la colère : Apaise les émotions
- ✓ Calme l'esprit : Réduit la neurasthénie
- ✓ Renforce le bassin : Améliore la mobilité
- ✓ Stimule la taille : Assouplit les lombaires



Méridiens Activés

- 1 Méridien du Cœur : Émotions, circulation
- 2 Méridien du Rein : Vitalité, ancrage
- 3 Méridien Dai Mai : Ceinture, équilibre



Moment idéal : Avant le coucher, pour préparer le sommeil

Le Dan Tian : Centre de Gravité Énergétique

Les trois champs de cinabre — cartographie de l'être



Dan Tian Supérieur

Shang Dan Tian (上丹田)

Emplacement

Entre les sourcils, au centre du crâne

Énergie

Shen (Esprit) — Clarté mentale, intuition

Symbolique

Le **Ciel** — Conscience, sagesse, vision spirituelle

« Le palais de la conscience »



Dan Tian Médian

Zhong Dan Tian (中丹田)

Emplacement

Au centre de la poitrine, derrière le sternum

Énergie

Qi (Souffle) — Équilibre émotionnel, respiration

Symbolique

L'**Homme** — Relations, compassion, émotions

« Le feu du cœur »



Dan Tian Inférieur

Xia Dan Tian (下丹田)

Emplacement

À 3 doigts sous le nombril, à l'intérieur

Énergie

Jing (Essence) — Vitalité physique, force

Symbolique

La **Terre** — Ancrage, stabilité, racines

« Le centre de gravité »



Comment situer votre Dan Tian inférieur

Placez vos mains sur votre ventre, environ trois doigts sous le nombril et quelques centimètres à l'intérieur du corps. C'est là que se concentre votre centre énergétique principal. Respirez en dirigeant votre conscience vers ce point.

La Respiration Abdominale

Technique fondamentale pour maîtriser le souffle

⇒ Exercice Pratique

1

Position

Asseyez-vous confortablement ou debout, le dos droit. Placez une main sur le ventre (sous le nombril), l'autre sur la poitrine.

2

Inspiration

Par le nez, laissez votre ventre se gonfler doucement. La main inférieure se soulève, la main supérieure reste immobile.

3

Expiration

Par le nez ou la bouche, le ventre se dégonfle naturellement. Contraction légère du plancher pelvien.

4

Rythme

Respiration lente : 4-6 cycles par minute. Inspirez sur 4 temps, expirez sur 6 temps.

👁 Visualisation

Imaginez une **balle lumineuse** logée dans votre abdomen, de couleur jaune orangé.

À chaque **inspiration**, visualisez cette balle qui se gonfle, remplissant tout l'espace de votre ventre.

À chaque **expiration**, la balle se dégonfle légèrement, libérant une énergie apaisante qui vous ancre.

✓ Points Essentiels

- ✓ **Langue au palais** : Touchez légèrement le palais avec la langue
- ✓ **Respirez par le nez** : Filtre et réchauffe l'air
- ✓ **Épaules basses** : Ne montez pas les épaules en inspirant
- ✓ **Ne forcez pas** : Laissez la respiration être naturelle
- ✓ **Pratiquez 5-10 min** : Quotidiennement pour intégrer

★ **Objectif** : Passer de la respiration thoracique (stress) à la respiration abdominale (calme)

Le Petit Circuit Céleste

Circulation de l'énergie dans la colonne vertébrale

↻ Le Circuit Énergétique

↑ Vaisseau Gouverneur (Du Mai)

Monte le long du **dos**, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Transporte l'énergie **Yang**.

↓ Vaisseau Conception (Ren Mai)

Descend le long de l'**avant** du corps, du palais jusqu'au Dan Tian inférieur. Transporte l'énergie **Yin**.

∞ Le Pont du Magpie

La **langue** touche le palais pour fermer le circuit et permettre la circulation continue de l'énergie.

👉 Technique de Pratique

1 Position

Asseyez-vous confortablement, dos droit, langue au palais.

2 Inspiration

Visualisez l'énergie qui monte le long de votre dos, du coccyx jusqu'au sommet du crâne.

3 Expiration

Visualisez l'énergie qui descend le long de l'avant de votre corps, du palais jusqu'au Dan Tian.

4 Circulation

Répétez ce cycle lentement, en ressentant le flux d'énergie qui tourne.

💡 Conseils Importants

- ★ **Langue au palais** : Essentiel pour fermer le circuit
- ★ **Lentement** : Ne forcez pas, laissez le flux se faire
- ★ **Visualisation** : Imaginez une lumière ou un courant d'énergie
- ★ **Pratiquez 5-10 min** : Quotidiennement pour harmoniser

Pratique Quotidienne

Le Rituel des 10 Minutes

Un enchaînement fluide pour une pratique autonome

1 Préparation 2 minutes

- ✓ Position debout, pieds parallèles
- ✓ Respiration consciente
- ✓ Ancrage dans le Dan Tian
- ✓ Relâchement des tensions

« Centrez-vous »

2 6 Mouvements 6 minutes

- 1 Soutenir le Ciel
- 2 Séparer Ciel/Terre
- 3 Regarder en Arrière
- 4 Oiseau déploie Ailes
- 5 Puiser Énergie
- 6 Calmer le Cœur

« 3 répétitions de chaque »

3 Respiration 1 minute

- ✓ Assis ou debout
- ✓ Concentration sur le Dan Tian
- ✓ Respiration abdominale profonde
- ✓ Visualisation de la balle lumineuse

« Ancrez votre énergie »

4 Circuit 1 minute

- ✓ Langue au palais
- ✓ Inspire : énergie monte le dos
- ✓ Expire : énergie descend l'avant
- ✓ Circulation consciente

« Harmonisez Yin et Yang »



Heure fixe
Idéalement le matin



Endroit calme
Sans distractions



Régularité
Tous les jours

Le Qi Gong n'est pas ce que vous faites c'est ce que vous devenez

Cette pratique millénaire est un **chemin de transformation intérieure**, une invitation à cultiver la conscience de soi et à harmoniser corps, souffle et esprit.

Chaque mouvement, chaque respiration est une opportunité de **revenir à l'essentiel**, de reconnecter avec sa vitalité profonde.

La maîtrise ne vient pas de la perfection technique mais de la **régularité et de la présence**.



Cultivez
votre énergie



Harmonisez
corps et esprit



Trouvez
la paix intérieure

Bon voyage intérieur