



Li — Feu



丙午 2026

QI GONG DE JUIN 2026

Pratique du Fang Shi 方士

Année Bing-Wu 丙午

*Aligner l'énergie du Cœur
avec l'Été, le Feu et le Ciel Yang*



Table des Matières

Guide du Fang Shi 方士 pour Juin 2026

01 Énergie de Juin — Bing-Wu & Li ☰☷

02 Solstice, Pleine Lune & Vigilance Cardiaque

03 Les 5 Piliers de la Pratique

04 3 Méridiens du Feu

05 6 Exercices Qi Gong (28 min)

06 3 Méditations Profondes

07 Alimentation & Mode de Vie

方士 Fang Shi — Maître des arts ésotériques de la Chine antique.
Il aligne le corps avec les saisons et les énergies cosmiques.

Énergie de Juin 2026 — Bing-Wu 丙午

Pilier Céleste : Bing 丙 (Feu Yang) • Pilier Terrestre : Wu 午 (Cheval, Feu)

丙

午

Organe Maître

Cœur 心

Le Shen (Esprit) réside au Cœur.
Vigilance émotionnelle maximale.

Organe Couplé

☐ Intestin Grêle 小 ☐

Tri & assimilation :
physique ET psychique.

Hexagramme

Li ☲☲ — Le Feu

Double trigramme Feu : clarté,
lumière, rayonnement. Garde le centre.

5 Émotions

Joie excessive → Anxiété

Trop de yang sans ancrage
→ palpitations, insomnies, agitation.

Juin = pic du Yang. Nourrir le Feu sans le consumer.

Événements Énergétiques Majeurs de Juin

Solstice d'Été 21 juin • Pleine Lune 11 juin • Vigilance Cardiaque

Solstice d'Été — 21 Juin

- Pic absolu du Yang (至陽 Zhì Yáng).
- Le Qi remonte au maximum — Méridien Du Mai saturé.
- Pratique recommandée : Méditation Solstice (30-45 min).
- Heure idéale : 11h-13h (heure du Cœur 心時).

☾ Pleine Lune — 11 Juin

- Amplification Yin-Yang simultanée.
- Emotional surges : surveiller la Joy-Mania 喜.
- Pratiquer Miroir de l'Âme (méditation Shen).
- Éviter les stimulants le soir.

Risques Cardiaques — à Surveiller

- Chaleur excessive → Feu du Cœur (心火 Xīn Huǒ).
- Symptômes : palpitations, insomnie, bouche sèche.
- Points de régulation : HT7 (神門), PC6 (內關).
- Éviter : épices fortes, alcool, veillées tardives.

Les 5 Piliers de la Pratique de Juin

Shun Shi • Tiao Qi • An Shen • Gu Ben • Yin Shi

01

順時

Shun Shi —

Suivre le Temps

S'aligner avec l'énergie saisonnière. Pratiquer à l'heure du Cœur (11h-13h) ou de l'aube.

02

調氣

Tiao Qi —

Réguler le Souffle

Respiration abdominale profonde. Inspir court, expir long pour calmer le Feu du Cœur.

03

安神

An Shen —

Apaiser l'Esprit

Méditation du Shen 神.
Ancrer la conscience dans le Dan Tian inférieur pour équilibrer le Yang.

04

固本

Gu Ben —

Fortifier la Racine

Nourrir les Reins (水 Eau) pour contrôler le Feu. Exercices d'ancrage et de connexion à la Terre.

05

飲食

Yin Shi —

Alimentation Juste

Privilégier aliments refroidissants : concombre, melon, chrysanthème. Limiter épices et café.

Les 3 Méridiens du Feu – Juin 2026

心 ☐ Cœur • 小 ☐ ☑ Intestin Grêle • 心包 ☑ Maître-Cœur

心 ☐

Méridien du Cœur
Cœur → Petit Doigt

小 ☐
经

Méridien Intestin Grêle
Petit Doigt → Oreille

心包
经

Maître-Cœur (Péricarde)
Thorax → Majeur

HT7

神門 — Porte de l'Esprit

Calme anxiété & palpitations

SI19

聽宮 — Palais de l'Ouïe

Point maître oreille & bourdonnements

PC6

內關 — Barrière Interne

Nausées, anxiété, arythmie

HT3

少海 — Petite Mer

Libère Feu du Cœur

SI3

後溪 — Vallée Postérieure

Active Du Mai, mobilise colonne

PC8

勞宮 — Palais du Travail

Apaise Feu, ancrage émotionnel

HT1

極泉 — Source Suprême

Ouvre le Cœur, soulage douleur thoracique

SI1

少澤 — Petit Marais

Drain chaleur, soutient lactation

PC4

郄門 — Porte du Cleft

Urgence cardiaque, douleur thoracique

Préparation – Avant de Commencer la Pratique

Activation des 3 Dan Tian • Respiration • Intention



上丹田 — Dan Tian Supérieur

Yintang (3e œil)



中丹田 — Dan Tian Médian

Shanzhong CV17 (thorax)



下丹田 — Dan Tian Inférieur

Qihai CV6 (ventre)

Posture

1

Pieds parallèles, largeur épaules. Genoux légèrement fléchis.
Colonne axiale.

Respiration

2

3 cycles : inspir nez 4s, pause 2s, expir bouche 6s. Vider le mental.

Intention Yi 意

3

Visualiser une flamme dorée au Dan Tian médian (Cœur).

Activation

4

Frotter les mains 30s. Appliquer sur Shanzhong (CV17) et Mingmen (GV4).

E1 S'ancrer dans le Feu

扎根火中 • 5 min • 心☪ Méridien du Cœur

1

Posture Wuji

Debout, pieds parallèles, bras relâchés. Sentir le poids sur les talons. Respirer 3x.

2

Enracinement

Visualiser des racines de feu doré qui descendent de vos pieds vers le centre de la Terre.

3

Activation HT7

Main droite couvre main gauche. Massez HT7 (poignet, côté auriculaire) 30 secondes chaque côté.

4

Geste du Feu

Bras montent lentement vers le cœur, paumes vers l'intérieur. Sentir la chaleur irradier.

5

Stabilisation

3 grandes respirations. Expirer en émettant le son du Cœur : « HAA » (son 心).

6

Intégration

Mains sur le cœur, yeux mi-clos. Ressentir la stabilité du Feu ancré en vous.

◆ Point clé HT7 神門 — Porte de l'Esprit : calme palpitations, anxiété, insomnies du Cœur Yang.

La Fleur de Lotus

蓮花開放 • 3 min • 心 ☯ + 小 ☯ ☯ Cœur & Intestin Grêle

1

Position Lotus

Assis ou debout, mains jointes en forme de bouton de lotus (paumes creuses).

2

L'Ouverture

Inspir : les mains s'ouvrent lentement, paumes vers le ciel, doigts écartés.

3

Rayonnement

Expir : visualiser une lumière rouge-dorée irradier du Cœur dans toutes les directions.

4

Fermeture

Les mains se referment, protégeant le Shen 神 (Esprit) — ne pas disperser l'énergie.

5

Répétitions

7 cycles complets. Chaque ouverture correspond à une émission de bienveillance (慈 Cí).

6

Point SI19

Terminer en pressant SI19 (聽宮 , devant l'oreille) : connecte Cœur et ouïe, clarifie le Shen.

♦ Exercice doux, idéal pour les personnes sensibles. Renforce la connexion Cœur-Intestin Grêle (表里).

E 3

Le Dragon Traverse le Ciel

龍穿天際 • 5 min • Du Mai 督脈 + 心☑ Cœur

1

Debout Ancré

Pieds écartés, genoux fléchis. Mains sur Mingmen GV4 (lombaires). Respirer 3x.

2

L'Envol

Bras s'élèvent latéralement en spirale, comme les écailles d'un dragon montant. Inspir.

3

Ciel Yang

Au sommet, bras tendus, paumes vers le ciel. Sentir l'énergie de Bai Hui GV20 s'ouvrir.

4

La Descente

Expir lent : bras descendent en spirale inverse, l'énergie céleste redescend par Du Mai.

5

Ancrage Feu

À la fin de la descente, paumes sur le Cœur. Laisser le Yang cosmique nourrir le Feu.

6

Répétitions

5 cycles complets. Visualiser un dragon doré reliant Terre et Ciel par votre colonne.

✦ Active Du Mai (colonne vertébrale) et nourrit le Yang Suprême. Idéal au Solstice (21 juin).

E 4

Phénix et Tortue

鳳凰與龜 • 5 min • 心☯ 腎經 Reins – 心包☯ Maître-Cœur

1

La Tortue

S'accroupir légèrement. Dos arrondi, mains sur les genoux.
Ancrage Eau (Reins). Expir.

2

Activation Reins

Masser Yongquan KD1 (plante des pieds) et Taixi KD3 (cheville interne). 30s chaque pied.

3

L'Éveil du Phénix

Inspir profond : se redresser, bras s'écartent, poitrine s'ouvre comme des ailes.

4

Équilibre Feu-Eau

Expir : une main sur le Cœur (Feu), l'autre sur le Dantian inférieur (Eau). Équilibrer.

5

PC6 Activation

Presser PC6 (內關) pendant 1 min chaque bras :
harmonise Cœur et Maître-Cœur.

6

Intégration

Debout, yeux fermés : ressentir l'équilibre Eau-Feu (水火既濟 — Hexagramme 63).

✦ Exercice fondamental pour prévenir le Feu du Cœur en nourrissant les Reins (Eau contrôle Feu).

E 5

La Rosée du Matin

晨露 • 3 min • Tai Yang 太陽 — Triple Réchauffeur

1

L'Aube

Tourné vers l'Est si possible. Yeux clos. Visualiser les premiers rayons du soleil levant.

2

Récolte de Rosée

Paumes ouvertes vers le haut, bras légèrement écartés. Recevoir le Qi de l'aube.

3

Aspersion

Mains remontent vers le visage — geste de s'asperger de rosée fraîche sur le front, les joues.

4

Circulation Tai Yang

Mains tracent le trajet du méridien Tai Yang (tête → nuque → épaules → dos).

5

Rafrâichissement

Ce geste tempère le Feu de l'été : rééquilibre Yin-Yang facial, clarifie les yeux et l'esprit.

6

Clôture

3 respirations. Mains jointes (合掌 Hézǎng). Gratitude pour le nouveau jour.

✦ Pratique idéale le matin tôt (5h-7h, heure du Gros Intestin). Apaise sécheresse estivale et nervosité.

E 6

Le Sceau du Fang Shi

方士印 • 4 min • 心包經 Péricarde — Maître-Cœur

1

Le Mudra du Fang Shi

Pouce et majeur droits formant un cercle (Maître-Cœur actif). Main gauche sur le cœur.

2

Sceau Intérieur

Inspir : visualiser un sceau doré s'imprimer sur le Shen 神. Protection du Cœur-Esprit.

3

Projection du Yi

Expir : l'intention (意 Yi) part du Cœur vers le monde — sans perdre le centre.

4

Activation PC8

Presser 勞宮 PC8 (centre de la paume) : ancre l'émotion, dissipe anxiété et irritabilité.

5

Fermeture du Sceau

Le cercle du mudra se ferme — clôture de la pratique, protection du Shen.

6

Ancrage Final

Mains sur le Dantian inférieur. 3 respirations. Le Fang Shi scelle l'énergie de la session.

✦ Exercice de clôture essentiel. Le Maître-Cœur (PC) protège le Cœur contre les émotions excessives.

Récapitulatif – Séquence Complète (28 minutes)

Ordre logique d'activation énergétique

Exercice	Durée	Méridien	Intention	Point Clé
E1 – S'ancrer dans le Feu	5 min	心☪ Cœur	Enracinement Yang	HT7 神門
E2 – Fleur de Lotus	3 min	Cœur + IG	Rayonnement Shen	SI19 聽宮
E3 – Dragon traverse le Ciel	5 min	Du Mai + 心	Circulation Yang	GV20 百會
E4 – Phénix et Tortue	5 min	Cœur + Reins	Équilibre Eau-Feu	PC6 內關
E5 – Rosée du Matin	3 min	Tai Yang	Rafraîchissement	KD1 湧泉
E6 – Sceau du Fang Shi	4 min	心包☶ PC	Protection Shen	PC8 勞宮

TOTAL • 28 minutes • Pratique complète

◆ Le Miroir de l'Âme

靈魂之鏡 • 15–20 minutes • Shen 神 — Conscience du Cœur

Entrée (3 min)

Position assise, colonne droite. Mains sur les genoux, paumes vers le ciel. 10 respirations profondes pour vider le mental ordinaire.

Le Miroir Intérieur (5 min)

Visualiser un miroir d'eau parfaitement calme au centre du Cœur. Chaque pensée est une vague — observer sans intervenir, laisser le miroir retrouver son calme.

La Lumière du Shen (5 min)

Une lumière dorée apparaît dans le miroir : c'est le Shen 神. Laisser cette lumière irradier vers l'extérieur sans la forcer ni la retenir.

Les Émotions (3 min)

Accueillir dans le miroir les émotions de juin (joie, anxiété, excitation). Les observer comme des nuages se reflétant : elles passent, le miroir demeure.

Consolidation (2 min)

La lumière se concentre doucement dans le Dantian inférieur. Le miroir se referme comme une fleur. Protection du Shen pour la journée.

Sortie (2 min)

3 respirations. Mains frottées, chaleur sur les yeux. Revenir progressivement. Remercier le Shen d'avoir été présent.

◆ Méditation adaptée à la Pleine Lune du 11 juin. Le Shen est particulièrement actif et sensible ce jour-là.

◆ L'Alchimiste du Feu

火之煉金師 • 20–30 minutes • Nei Dan 內丹 — Alchimie Interne

Préparation Nei Dan (5 min)

Visualiser un creuset d'or au niveau du Dantian médian (Cœur). Ce creuset est votre four alchimique intérieur. La chaleur monte naturellement.

Collecte du Feu (7 min)

Avec chaque inspir, collecter le Qi de Juin (énergie Bing-Wu) dans le creuset. Le feu grossit, doré et pur. Ni brûlant ni destructeur — transformateur.

L'Opus Magnum (8 min)

Introduire dans le feu une émotion ou situation à transformer. Observer la transmutation alchimique : la peur devient courage, la tristesse devient sagesse.

L'Élixir du Cœur (5 min)

Le feu produit un élixir doré liquide. Le sentir circuler dans tous les méridiens : Du Mai, Ren Mai, les 12 méridiens principaux. Régénération profonde.

Scellage (3 min)

L'élixir s'installe dans les 3 Dantian simultanément. Le creuset se referme. Le Fang Shi scelle l'alchimie avec le Mudra du Sceau (PC8 actif).

Retour (2 min)

Respiration naturelle. Ouvrir les yeux lentement. L'alchimiste du Feu a accompli son Grand Œuvre pour ce cycle de Juin.

◆ Pratique avancée de Nei Dan 內丹. Recommandée le soir, entre 19h-21h (heure du Maître-Cœur 心包時).



◆ Méditation du Solstice d'Été

夏至冥想 • 30–45 minutes • Absorption du Yang Suprême — 21 Juin uniquement

Le Grand Lever (5 min)

Face à l'Est ou en plein air. Visualiser le soleil du Solstice à son apogée. Sentir le Zhi Yang (至陽) — le Yang absolu — comme une présence tangible.

Ouverture des Portes

Yang (10 min)

Les 3 points Yang Suprêmes s'ouvrent : GV20 Baihui (sommet), GV14 Dazhui (nuque), GV4 Mingmen (lombaires). Une colonne de lumière solaire les traverse.

L'Absorption (10 min)

Chaque cellule absorbe le Yang de l'été. Visualiser un corps lumineux, diaphane, entièrement pénétré de lumière dorée. C'est le corps de lumière du pratiquant Taoïste.

L'Équilibre (8 min)

À l'apogée du Yang, invoquer le Yin du Cœur (HT6 陰郄). L'équilibre parfait entre Yin et Yang crée l'immortalité du moment présent.

La Descente (5 min)

Le soleil descend symboliquement dans le Dantian inférieur. Le Yang du Solstice est stocké comme réserve pour l'automne et l'hiver. Thésaurisation précieuse.

Offrande et Gratitude (7 min)

Offrir l'énergie collectée à tous les êtres : famille, patients, élèves. Le Fang Shi devient un canal de transmission cosmique.

◆ *Pratique unique et exceptionnelle du 21 Juin. Le Yang ne sera plus jamais aussi fort jusqu'au prochain Solstice.*

Alimentation du Mois de Juin — 飲食

Nourrir le Cœur, tempérer le Feu, préserver les Fluides

✓ PRIVILÉGIÉ

Concombre, courge, melon d'eau

Rafraîchissant, hydratant, tempère le Feu

Lotus, chrysanthème (thé)

Clarifie le Cœur, apaise le Shen

Haricots mungo, tofu

Aliments Yin, équilibrent chaleur excessive

Poisson léger, volaille

Tonifie sans surchauffer

Fruits rouges (cerises, fraises)

Nourrissent le Sang du Cœur, saveur amère douce

Plante : Zizyphus (suan zao ren)

Tonique du Cœur, favorise le sommeil

✗ ÉVITER

Épices fortes, piment, gingembre

Attisent le Feu du Cœur

Alcool, café en excès

Perturbent le Shen, aggravent insomnies

Aliments frits, gras saturés

Engendrent Humidité-Chaleur

Sucres raffinés en excès

Affaiblissent la Rate, perturbent le Cœur

☐ Plats recommandés : Soupe de haricots mungo au lotus • Tisane chrysanthème-goji-jujube • Salade concombre-sésame-vinaigre de riz

Mode de Vie — Horloge Biologique & Conseils

Organiser ses journées en accord avec l'Énergie de Juin

5h-7h	Gros Intestin Lever, élimination, Qi Gong Rosée du Matin	15h-17h	Vessie Deuxième période active, hydratation++
7h-9h	Estomac Petit-déjeuner chaud, méditation légère	17h-19h	Reins 腎 Exercice doux, marche, méditation Water
9h-11h	Rate Travail intellectuel, concentration max	19h-21h	Maître-Cœur PC ★ MÉDITATION Nei Dan / Alchimiste du Feu
11h-13h	Cœur 心 ★ HEURE OPTIMALE — Qi Gong complet (28 min)	21h-23h	Triple Réchauffeur Préparer le sommeil, tisane calme, écrans off
13h-15h	Intestin Grêle Repos post-déjeuner, sieste courte (20 min)	23h-1h	Vésicule Biliaire Sommeil profond obligatoire : régénération Yin



En été, le Cœur est l'organe maître. Si le Cœur est en paix, les cent organes sont en harmonie. Le sage s'éveille tôt, ne pense point à la colère, fait fleurir le Qi du Yang — c'est la Voie de l'Été.

— Huang Di Nei Jing 黃帝內經, Suwen, Chapitre 2

Passez à l'Action — Rejoignez la Pratique

☐ ☐ Séances Qi Gong

Coaching Marseille

Plateau de Malmousque

Château Borély

Consultations MTC

Acupuncture, Auriculothérapie,

Moxibustion, Magnétisme

70€ / 60 min

☐ ☐ Collection Empatho

Guides & livres sur Amazon

Collection Empatho