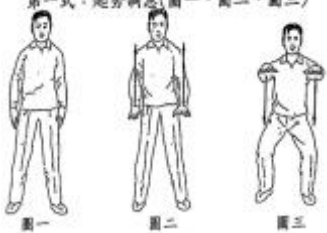







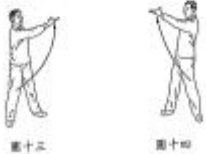

- Qi : énergie, Gong : travail
- 5 familles de Qi Gong :
 - Taoïste, Confucianiste, Bouddhiste, Martiaux, Médicaux
 - Leurs buts communs : renforcer, nourrir, nettoyer, réguler, équilibrer, harmoniser, faire circuler l'énergie.
- 2 types d'énergie :
 - Énergie venue du ciel: portes d'entrée : Bai hui et lao gong
 - Énergie venue de la terre: porte d'entrée : yong quan
- Origine du Shibashi et explication de la méthode





Ce Qi Gong a été créé par Lam Hao Shun, maître qi-gong. Chaque mouvement est doux, simple et facile à apprendre. Chaque mouvement s'harmonise avec le corps, la respiration et l'esprit de façon fluide et gracieuse. L'intention guide le Qi. Les deux se suivent mutuellement. La santé s'améliorera quand les méridiens seront fluides et que le sang circulera.



Debout, posture détendue afin de permettre au corps et à l'esprit de se détendre et de se calmer. Garder la tête droite, laisser tomber les épaules, les coudes, les mains, les genoux légèrement fléchis. Le mouvement des mains doit être coordonné avec la respiration (qi) de façon continue et fluide. La respiration est très importante en qi-gong. En général: inspirer avec les mouvements yin (vers l'intérieur), expirer avec les mouvements yang (vers l'extérieur) en respirations longues et contrôlées vous permettant de respirer naturellement en suivant les mouvements selon leur changement.





#	Nom/Image	Méthode d'exécution	Bénéfices
1	Position de départ 第一式：起勢調息(圖一、圖二、圖三) 	Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, garder votre poids au centre, la colonne droite, laisser tomber les épaules: <ol style="list-style-type: none"> Lever lentement les bras, juste au-dessus des épaules, les paumes des mains vers le bas (inspirer) Garder le dos droit, descendre lentement en relâchant le bassin, les genoux légèrement fléchis (150 degrés). Attention aux genoux: ils ne doivent pas dépasser les orteils. Les paumes pressent vers le bas jusqu'au Dan Tien (expirer) Inspirer en montant, expirer en descendant	Agit sur le triple réchauffeur, régularise et agit favorablement sur l'hypertension, maladies cardiaques, l'hépatite A, l'insomnie, rhumatisme, arthrose du genou et du poignet. A aussi un effet thérapeutique.
2	Ouvrir la poitrine et de l'esprit 第二式：開胸胸懷(圖四、圖五) 	Du mouvement précédant continuer à lever les mains, les paumes vers le bas, lentement redresser les genoux: <ol style="list-style-type: none"> Quand les bras sont à la hauteur de la poitrine, paumes face à face, ouvrir les bras de chaque côté, ouvrir la poitrine (inspirer) Ramener les 2 mains devant la poitrine, tourner les paumes vers le bas, relâcher le bassin et descendre en pressant avec les paumes vers le bas (expirer) N.B.: Les paumes montent- se redresser. Les paumes descendent- le corps descend. Chaque mouvement se coordonne avec la respiration. Attention portée sur le lao gong (creux de la main), respiration régulière	Augmente l'oxygénation du sang. Méridien du poumon, gros intestin et qi des reins Traitement de l'emphysème, maladies cardiaques, battement du cœur, congestion de la poitrine, neurasthénie, a aussi un certain effet sur la névrose

<p>3</p>	<p>Danser dans l'arc en ciel</p> <p>第三式：揮舞彩虹(圖六、圖七)</p>  <p>圖六 圖七</p>	<p>Du mouvement précédant continuer à lever les mains, les paumes vers le bas en redressant lentement les genoux.</p> <ol style="list-style-type: none"> Lever les mains au-dessus de la tête, porter le poids sur le pied droit, fléchir légèrement le genou droit, la jambe gauche légèrement redressée, les 2 pieds bien enracinés, porter le bras droit au-dessus de la tête, baisser le bras gauche, les paumes des mains face à face, ouvrir comme l'arc-en-ciel (inspirer) Ramener les 2 bras au-dessus de la tête et ramener le poids au centre, balancer doucement vers la gauche, fléchir légèrement le genou gauche, la jambe droite se redresse légèrement, les 2 pieds bien enracinés, porter le bras gauche au-dessus de la tête, descendre le bras droit, les paumes des mains face à face ouvrir comme l'arc-en-ciel (expirer) <p>N.B.: Inspirer quand le bras gauche descend, expirer quand le bras droit descend. Les paumes face à face en demi-cercle. S'incliner légèrement d'un côté à l'autre en mouvement continu 6 fois de chaque côté.</p> <p>Sensation: Sentez-vous comme si vous étiez à l'intérieur de l'arc-en-ciel plaisant et gracieux.</p>	<p>Énergie au niveau de la rate et de l'estomac</p> <p>Traitement des douleurs du dos, raideurs des épaules, renforce la taille.</p>
<p>4</p>	<p>Écarter les nuages comme une roue</p> <p>第四式：輪臂分雲(圖八、圖九)</p>  <p>圖八 圖九</p>	<p>Revenir au centre, bras au-dessus de la tête et prendre la position du cavalier</p> <ol style="list-style-type: none"> Séparer les bras en descendant vers l'extérieur, relâcher le bassin en descendant, croiser les mains au Dantien, tourner les paumes et lever les bras au-dessus de la tête, redresser les jambes (inspirer) Tourner les paumes vers le bas, descendre les bras de chaque côté, relâcher le bassin en descendant, croiser les paumes au Dantien (expirer) <p>N.B.: En tournant les bras comme une roue, faire la rotation des épaules vers l'extérieur en décrivant un grand cercle vers le bas, quand les bras montent, redresser les genoux (inspirer); quand les bras descendent, fléchir les genoux (expirer)</p> <p>Sensation: Sentir que les bras bougent comme une roue qui tourne.</p>	<p>Travail sur les cervicales et tous les méridiens yang (maladies chroniques)</p> <p>Renforce les épaules et les bras. Traitement des maladies du Cœur, asthme, inflammation des épaules et embolie.</p>
<p>5</p>	<p>Repousser le singe</p> <p>第五式：定步翻猴(圖十、圖十一)</p>  <p>圖十 圖十一</p>	<p>Ramener les bras au niveau de la poitrine et garder la position du cavalier.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pousser la main gauche en avant, le bras droit décrit un cercle de bas en haut, ouvrir la poitrine, tourner la taille et regarder la main droite (inspirer); ensuite tourner la main gauche paume vers le haut et glisser vers la poitrine, la main droite décrit un cercle de l'oreille vers la poitrine et pousse vers l'avant (expirer) 	<p>Bon pour les épaules, les coudes, hanches</p> <p>Agit sur les reins, l'asthme, bronchite chronique.</p>

		<p>b. Pousser le bras droit vers l'avant, le bras gauche décrit un cercle de bas en haut, tourner la taille et suivre la main gauche du regard(inspirer); tourner la main droite paume vers le haut et glisser vers la poitrine, la main gauche décrit un cercle de l'oreille vers la poitrine et pousse en avant (expirer)</p> <p>N.B.: Ouverture de la poitrine: inspirer, fermeture de la poitrine: expirer. En ouvrant la poitrine, tourner la taille et suivre la main arrière du regard. Les yeux suivent la main quand elle revient en avant.</p>	
6	<p>Ramer en bateau sur le lac 第六式：湖心划船(圖十二)</p>  <p>圖十二</p>	<p>Quand les 2 mains sont au milieu de la poitrine, les tourner, paumes vers le sol,</p> <p>a. Presser vers le bas avec les mains, relâcher le bassin en descendant (expirer)</p> <p>b. En redressant les jambes, les bras tracent un cercle vers l'arrière, paumes vers le haut (inspirer)</p> <p>N.B.: Étirer les bras en traçant un cercle vers l'arrière. En se redressant: inspirer, en descendant: expirer. Sensation: comme si on rame sur un bateau.</p>	<p>Stimule la fonction digestive, traitement des maladies gastro-intestinales, maladies cardiaques, neurasthénie et rend l'esprit clair</p>
7	<p>Lever la balle à l'épaule 第七式：肩拾球(圖十三、圖十四)</p>  <p>圖十三 圖十四</p>	<p>Les bras sont détendus (la main gauche est immobile)</p> <p>a. Tourner la main droite, paume vers le haut) et porter la main à l'épaule gauche, poids sur le pied gauche, (presser avec les orteils droits, soulever les talons). Inspirer. La main droite revient à la position de départ: expirer.</p> <p>b. Porter le poids sur le pied droit, (presser avec les orteils gauches, soulever les talons) tourner la main gauche paume vers le haut et porter à l'épaule droite. Inspirer.</p> <p>N.B.: Suivre les mains du regard, presser fortement sur les orteils. Synchroniser la respiration avec le mouvement de la main et la pression sur les orteils. Sensation: Jouer joyeusement à la balle comme un enfant.</p>	<p>Calme l'esprit. Bon pour: neurasthénie, insomnie.</p>
8	<p>Contempler la lune 第八式：轉體望月(圖十五)</p>  <p>圖十五</p>	<p>Bouger le corps vers la gauche en inspirant et expirer en descendant les bras. Faire la même chose en envoyant les bras du côté droit.</p> <p>Position du cavalier</p> <p>a. Porter les bras vers l'arrière du côté gauche, rotation de la taille en arrière vers la gauche, regarder la lune (inspirer). Revenir au centre et laisser tomber le bassin (expirer)</p> <p>b. Porter les bras vers l'arrière du côté droit, tourner la taille vers la droite, regarder la lune (inspirer); revenir au centre, laisser tomber le bassin (expirer)</p> <p>N.B.: les mouvements des bras, de la taille et du corps doivent être coordonnés avec la respiration. Tourner le plus possible, les pieds bien enracinés. Sensation: Suivre les bras du regard comme pour regarder la lune.</p>	<p>Bon pour: la rate et les reins, le traitement des douleurs au dos, hanches et les lombalgies.</p>

9	<p>Pousser la main depuis le dan tien en tournant la hanche</p> <p>第九式：轉腰推掌(圖十六、圖十七)</p>  <p>圖十六 圖十七</p>	<p>Position du cavalier</p> <p>Les paumes vont vers le centre</p> <ol style="list-style-type: none"> Mains à la taille paumes vers le haut, tirer le coude gauche vers l'arrière (le corps tourne vers la gauche) la main droite pousse vers le côté gauche (expirer) ensuite tourner le poignet droit et ramener à la taille. (Inspirer) Tourner le corps vers la droite, pousser avec la paume gauche vers la droite (expirer) <p>N.B.: Pousser la paume en avant (les doigts vers le haut. Le point Fish Border vers l'extérieur), l'autre bras tire la main à la taille, l'action de pousser et tirer utilise l'énergie interne.</p> <p>Intention: Inspirer consciencieusement accroît la force interne et améliore la condition physique</p>	<p>Bon pour: la rate, les reins, renforce le muscle psoas, sciatique, traite la musculature lombaire et les douleurs au bas du dos.</p>
10	<p>Mouvoir les nuages avec les mains</p> <p>第十式：馬步雲手(圖十八、圖十九)</p>  <p>圖十八 圖十九</p>	<p>Position du cavalier</p> <ol style="list-style-type: none"> Après 9-b, tourner la paume gauche vers l'intérieur au niveau des yeux, tourner lentement la taille vers la gauche, tout le corps suit, inspirer (paume droite presse vers le bas), Presser la paume gauche vers le bas, monter la paume droite, tourner la taille à droite (expirer) <p>N.B.: Le corps suit avec la rotation de la taille Intention: l'esprit et le corps fusionnent.</p>	<p>Bon pour: traitement de la neurasthénie, névrose, maladies gastro-intestinales, indigestion</p>
11	<p>Puiser dans le lac et observer le ciel</p> <p>第十一式：探海觀天(圖二十、圖二十一)</p>  <p>圖二十 圖二十一</p>	<p>Position tir à l'arc.</p> <p>Avancer d'un pas avec le pied gauche (position de l'archer) décrire un cercle vers le bas avec les bras, pencher le corps vers l'avant, les bras descendent aux genoux, les paumes pressent vers le bas en se croisant.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se redresser doucement, lever les bras (paumes face à face) au-dessus de la tête, étirer le dos (inspirer) Décrire un cercle avec les bras en descendant, pencher le corps vers l'avant, les bras baissent jusqu'aux genoux, croiser les mains (expirer) <p>N.B.: En observant le ciel, les 2 bras ouverts en étirant. Intention: apprécier le ciel bleu après la prise de poissons. Inspirer, les mains en haut, expirer, les mains en bas.</p> <p>Option : Les 2 côtés, jambe gauche et droite en avant en alternant.</p>	<p>Bon pour: renforce les reins, les poumons et l'estomac, la taille et les jambes, traitement des maladies gastro-intestinales, douleurs au bas du dos</p>
12	<p>Repousser et tirer la vague</p> <p>第十二式：排波引浪(圖二十二、圖二十三)</p>  <p>圖二十二 圖二十三</p>	<p>Lever les bras avec les paumes vers le devant. On s'assoie sur la jambe arrière et on lève les orteils de la jambe avant. On transfère le poids sur la jambe avant (les bras en avant) et on soulève le talon de la jambe arrière.</p> <p>Jambe gauche en avant dans la position de l'archer, lever les bras, porter le poids en avant sur la jambe gauche, (lever le talon droit.</p>	<p>Calme l'esprit</p> <p>Bon pour: le foie, la rate, traitement de la névralgie, neurasthénie, insomnie.</p>

		<p>a. Les 2 paumes pressent vers le bas, porter le poids en arrière sur la jambe droite, lever les orteils gauches. (Inspirer)</p> <p>b. Les paumes poussent vers le haut, la jambe avant descend, le talon arrière monte (expirer)</p> <p>N.B.: les 2 mains reviennent à l'arrière, transférer le poids à l'arrière (inspirer). Les 2 paumes poussent à l'avant, transférer le poids à l'avant (expirer)</p> <p>Intention: vers l'avant et vers le haut comme les vagues</p> <p>Option : Les 2 côtés, jambe gauche et droite en avant en alternant.</p>	
13	<p>Le pigeon prend son envol</p> <p>第十三式：飞鸽展翅(图二十四·图二十五)</p>  <p>图二十四 图二十五</p>	<p>Ouvrir les bras et la poitrine. On s'assoie sur la jambe arrière et on lève les orteils de la jambe avant. On transfère le poids sur la jambe avant (les bras en avant – les paumes se font face) et on soulève le talon de la jambe arrière.</p> <p>Jambe gauche en avant dans la position de l'archer, lever les bras (paumes face à face) au niveau de la poitrine</p> <p>a. Ouvrir grand les bras, porter le poids sur la jambe droite (lever les orteils gauches, pied avant. (Inspirer)</p> <p>b. Avancer le poids sur la jambe gauche (le talon arrière droit monte), fermer les bras en avant à la hauteur de la poitrine (expirer)</p> <p>N.B.: Quand le corps recule, ouvrir les ailes comme le pigeon, quand le corps avance, les bras se referment. Intention: voler comme un pigeon, inspirer l'air frais.</p>	<p>Bon pour ouvrir et détendre la poitrine, poumons (emphysème) traitement des maladies du foie, maladies du Cœur, neurasthénie.</p>
14	<p>Pousser le poing en avant</p> <p>第十四式：冲臂冲拳(图二十六·图二十七)</p>  <p>图二十六 图二十七</p>	<p>Position du cavalier</p> <p>Ramener les mains de chaque côté de la taille, (poing fermé, pouce vers l'extérieur, doigts vers le haut) Inspirer</p> <p>a) Coup de poing (on débute avec le poing droit (expirer)</p> <p>b) Ramener le poing à la taille (Inspirer)</p> <p>c) Coup de poing gauche (expirer)</p> <p>d) ...</p> <p>N.B.: le changement de la position de l'archer vers celle du cavalier s'accompagne d'une longue inspiration, en donnant le coup de poing, le poing tourné en ramenant les pouces vers l'intérieur et les doigts vers le bas.</p> <p>Intention: entrainer le corps</p> <p>On frappe vers l'avant en expirant, on inspire en ramenant le poing.</p>	<p>Bon pour développer la force interne, entretien la vitalité, accroît la capacité respiratoire, développe la force physique, traitement de l'asthme, bronchite, neurasthénie, névrose, insomnie, etc.</p>

15	<p>L'oise sauvage vole en altitude <small>第十五式：大雁飞翔(图二十八、图二十九)</small></p>  <p><small>图二十八 图二十九</small></p>	<p>Enchaîner avec le mouvement précédant, expirer les bras en bas et les remonter en décrivant un cercle,</p> <ol style="list-style-type: none"> Les bras font un cercle, étirer le corps, soulever les talons (inspirer) Descendre doucement, garder le corps droit (expirer) <p>N.B.: les poignets et les articulations doivent être souples. Inspirer en montant, expirer en descendant. Intention: Libre comme l'oiseau qui vole dans le ciel.</p>	<p>Bon pour éliminer le stress, traitement des vertiges, neurasthénie, névrose, etc.</p>
16	<p>La grande roue tourne sans fin <small>第十六式：螺旋绕轴(图三十、图三十一)</small></p>  <p><small>图三十 图三十一</small></p>	<p>Position du cavalier Enchaîner avec le mouvement précédant</p> <ol style="list-style-type: none"> Tourner à gauche (inhaler) Tourner à droite, relaxer (expirer) <p>N.B.: Tourner avec la taille Ne pas laisser tomber la tête Intention: Tourner lentement comme une roue</p>	<p>Bon pour: Renforce la taille et les jambes, active la circulation sanguine, traitement des douleurs au bas du dos, raideurs aux épaules.</p> <p>(Attention aux personnes souffrant d'hypertension)</p>
17	<p>Lancer et attraper la balle au bond <small>第十七式：跨步拍球(图三十二)</small></p>  <p><small>图三十二</small></p>	<p>Enchaîner avec le mouvement précédant</p> <ol style="list-style-type: none"> Lever la main droite, lever le pied gauche (inspirer) Alterner, lever la main gauche, lever le pied droit (expirer) Après avoir déposé le pied, faire un second rebond avec la main qui est en avant. <p>Intention: jouer à la balle avec plaisir</p>	<p>Réduit la fatigue, restore la force physique, traitement de la neurasthénie, insomnie, améliore la souplesse des bras et des pieds.</p>
18	<p>Presser vers le bas avec les paumes <small>第十八式：按掌平气(图三十三、图三十四)</small></p>  <p><small>图三十三 图三十四</small></p>	<p>Enchaîner avec le mouvement précédant</p> <ol style="list-style-type: none"> Les paumes vers le haut, le corps en extension (inspirer) Les paumes pressent vers le bas, se détendre (expirer), répéter. <p>N.B.: Monter les paumes à la hauteur du nez, ensuite, presser vers le bas.</p> <p>Intention: Calmer le Cœur, pacifier l'esprit pour terminer le Qi Gong.</p>	<p>Apaiser et équilibrer l'énergie globale.</p> <p>Bon pour baisser l'hypertension, maladies cardiaques, maladies gastro-intestinales, etc</p>

Interne :

Autres informations

Liens : <https://www.youtube.com/watch?v=FUuIVnBUhB4>