

Chapitre 13/3. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Première partie.



Disponible en vidéo

[Le Qi gong vibratoire des douze organes \(vidéo\)](#)

Dans cette partie du Qi gong, on fait aussi correspondre les vibrations d'une syllabe déterminée à chaque paire d'organes, mais cette fois-ci, en décomposant la syllabe ; vibrations que l'on dirige vers l'emplacement de l'organe, et qui, par ailleurs sont enrichies par l'action énergétique du flux sortant des paumes et des bouts des doigts. Afin que cette action se fasse tranquillement et de façon concentrée, il faut diviser de façon naturelle la syllabe en ses composantes sonores par le biais de l'inspiration de l'air, c'est-à-dire qu'après avoir inspiré, on prononce le premier son dans l'expiration (jusqu'à expiration complète), puis encore une inspiration, et le deuxième son résonne jusqu'à expiration complète. Le nombre minimal de répétition de chaque syllabe est de six, il n'y a pas de limite maximale, cela dépend de l'état et de l'effet du travail sur l'organe et sur le canal. L'organe et le canal lui correspondant ne doivent pas être perçus de façon dissociée, mais comme une entité, et il faut concentrer une même qualité d'attention sur les deux chaînons de cette entité. Le travail avec chaque canal sous-entend bien sûr de travailler avec sa partie externe mais aussi impérativement avec sa par-tie interne.

Le cœur et le canal V, l'intestin grêle et le canal VI.

La syllabe NA.

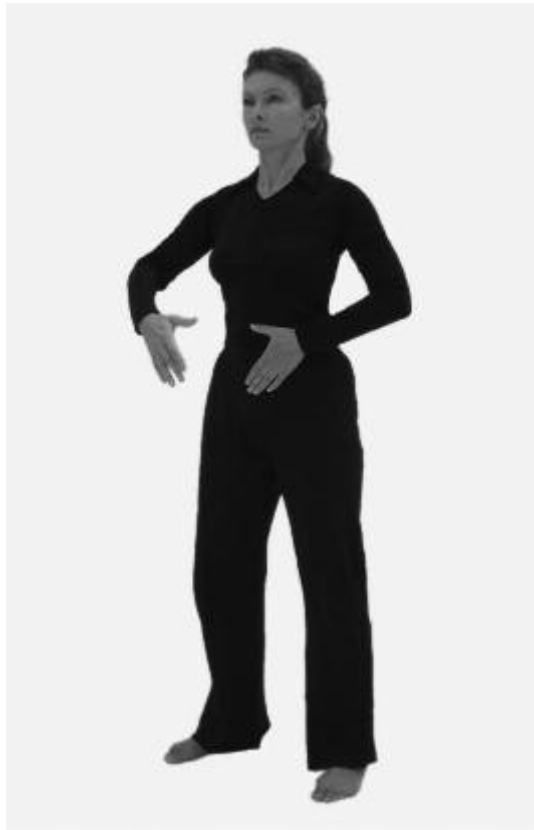
Position de départ : face au sud, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains devant le dan tian du bas (ill. 13.14)



ill. 13.14

a) Inspiration - l'intestin grêle et son canal.

À l'inspiration, amener une main en avant, et réunir mentalement son point lao gong avec le point qi hai. L'autre main reste sur place. (ill. 13.15)



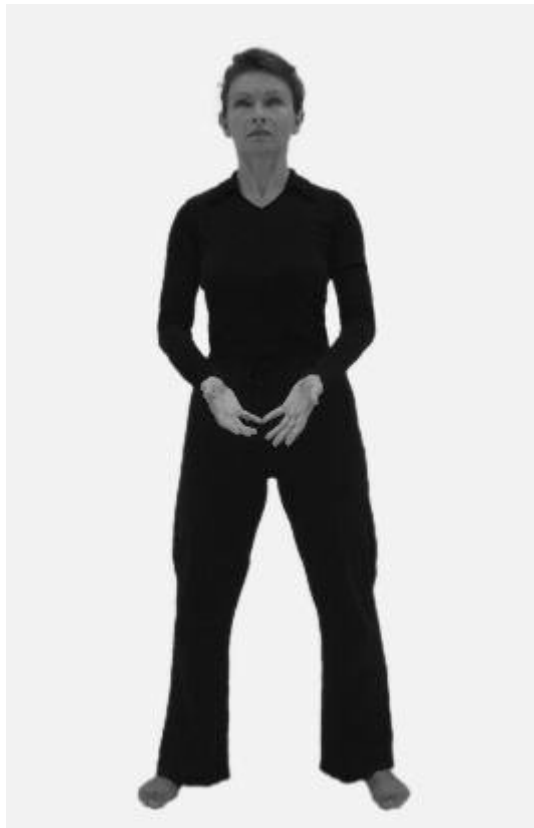
13.15

b) Expiration - vibration du son “ nnn ”.

À l'expiration, la main qui est en avant, va faire un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre dans une proximité directe avec le dan tian. Concentrer la vibration du son dans l'intestin grêle, et du point lao gong jusqu'au point qi hai.

c) Inspiration - le cœur et le canal V.

En tenant le ballon énergétique, rapprocher les deux mains de la zone de la cavité abdominale. Lier les auriculaires. (ill. 13.16).



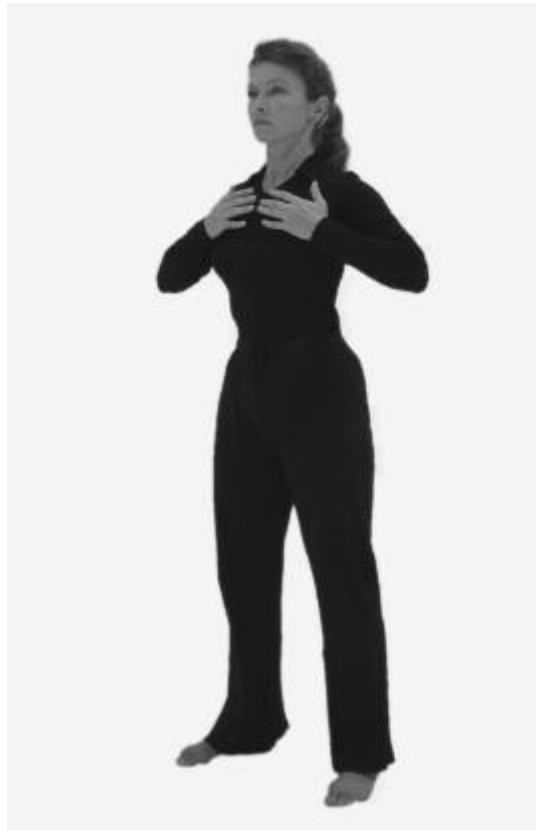
13.16

d) Expiration - vibration du son “ aa ”.

En veillant à concentrer la vibration sonore dans le cœur et dans son canal, lever le ballon au niveau du point dan zhong et le maintenir là un certain temps (ill. 13.17). Puis les doigts se séparent, et les mains en embrassant le ballon, se rencontrent, avant de reformer une coupole au- dessus du ballon. Puis diriger les paumes vers le buste pour que le ballon soit lentement absorbé à l'intérieur du thorax et fusionne avec le ballon du cœur, tout en le nourrissant (ill. 13.18).



13.17

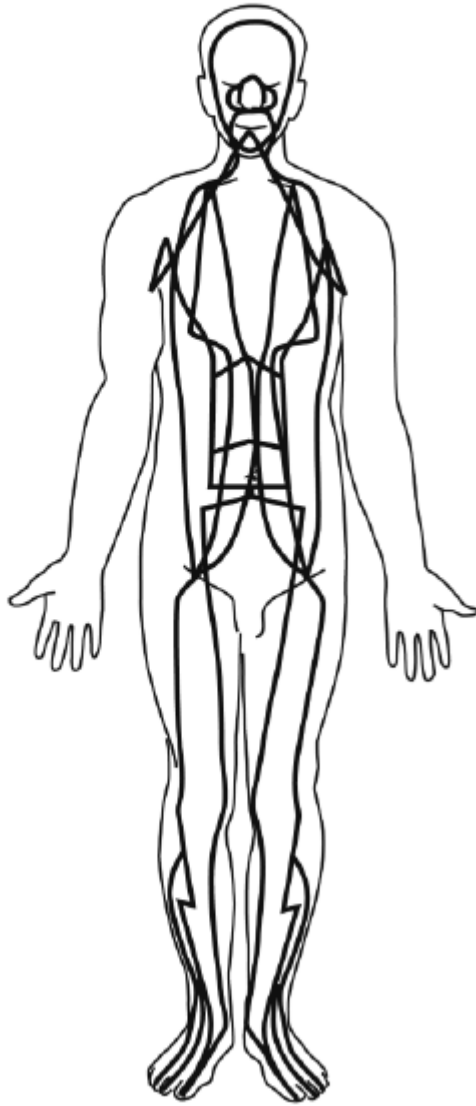


13.18

e) Sur l'inspiration suivante, descendre les mains au niveau du dan tian du bas pour répéter l'ensemble de l'exercice, en inversant les mains.

Il est important de ne pas oublier l'activation des canaux du cœur et de l'intestin grêle, et de garder actifs les auriculaires qui assurent la liaison entre ces canaux.

L'ESTOMAC ET LE CANAL III, LA RATE ET LE CANAL IV.
LA SYLLABE LOU.



ill. 13.19 Schéma simplifié des canaux III et IV

a) Inspiration - l'estomac et le canal III

Descendre les mains près des aines.

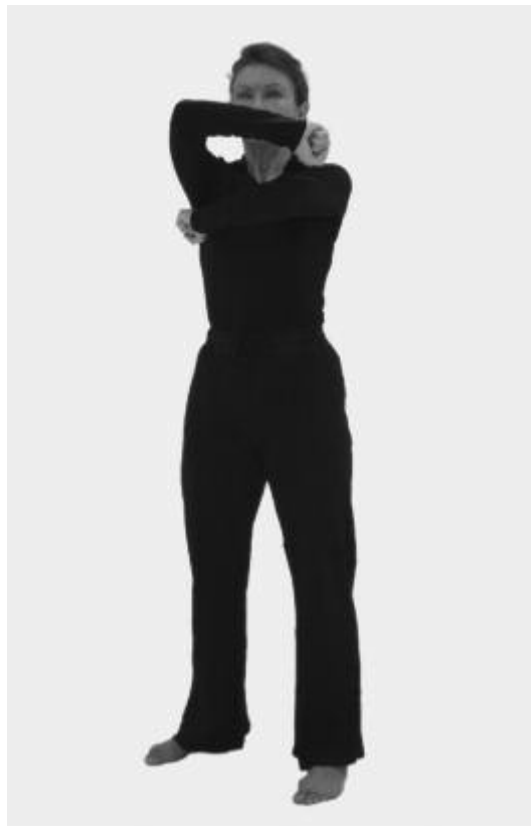
b) Expiration - le son " III ".

Former des poings avec les mains et les serrer avec force, les " yeux " des poings dirigés vers le corps (ill. 13.20).



13.20

Puis lever les poings au niveau de l'estomac, ensuite une des mains vient se loger dans l'aisselle opposée et appuie avec force au moyen du dos du poing, soulevant l'épaule du bras opposé (ill. 13.21). Pour finir les poings redescendent au niveau de l'estomac (ill. 13.22).



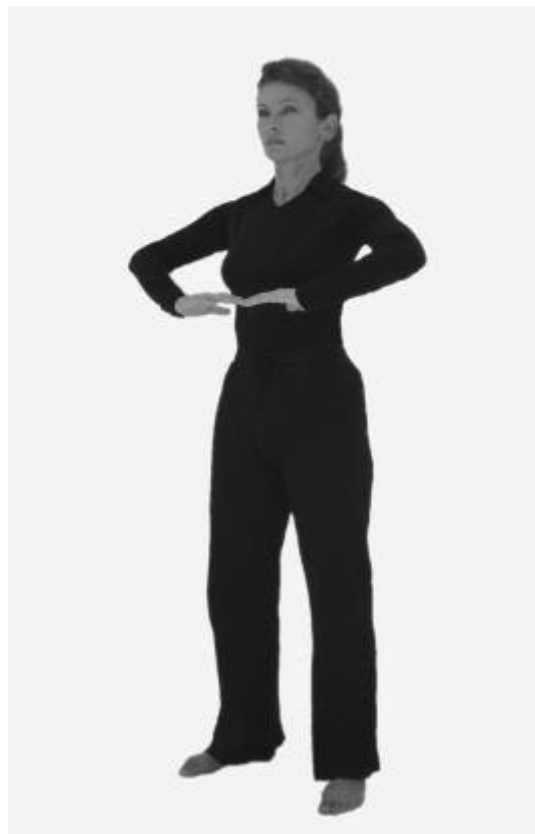
13.21



13.22

c) Inspiration - la rate et le canal IV.

Les poings se desserrent, le " cœur " des paumes orienté vers le sol, les doigts homologues dirigés les uns vers les autres (ill. 13.23).

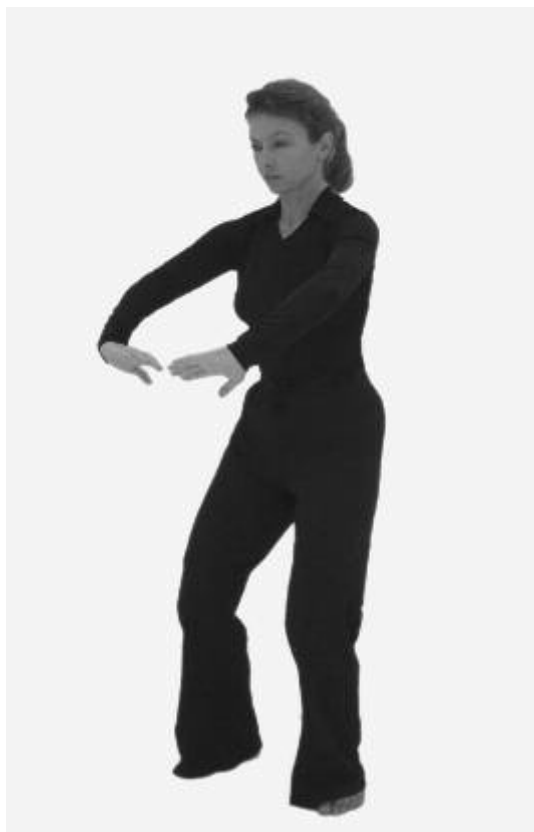


13.23

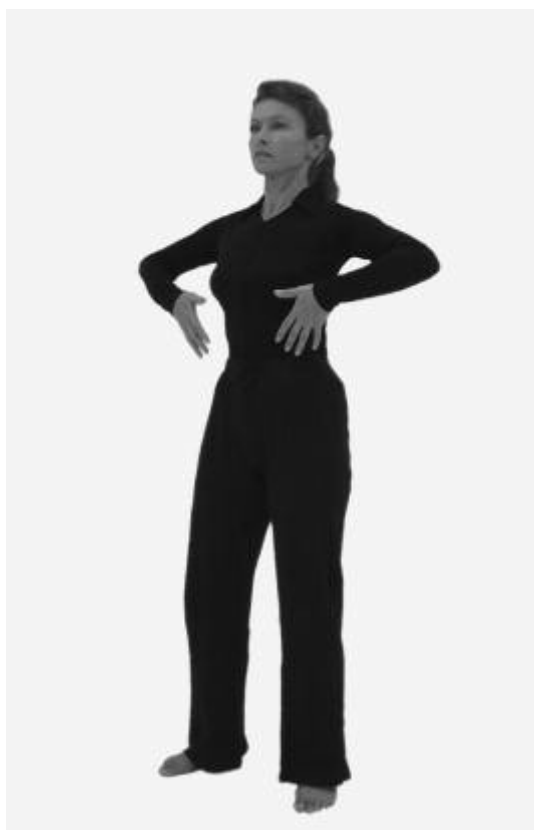
d) Expiration - le son “ ou ”.

Tout en pliant légèrement les genoux, éloigner

les mains du corps, vers l'avant, sur un plan horizontal, en gardant la position des doigts qui se regardent (ill. 13.24). Une fois que les coudes sont dépliés, les bouts des doigts se dirigent vers l'avant, les paumes toujours vers le sol, et les mains commencent à se rapprocher du diaphragme. Puis comme des feuilles, tourner les paumes vers le corps au niveau de la rate et du foie, les doigts dirigés vers le bas (ill. 13.25).



13.24



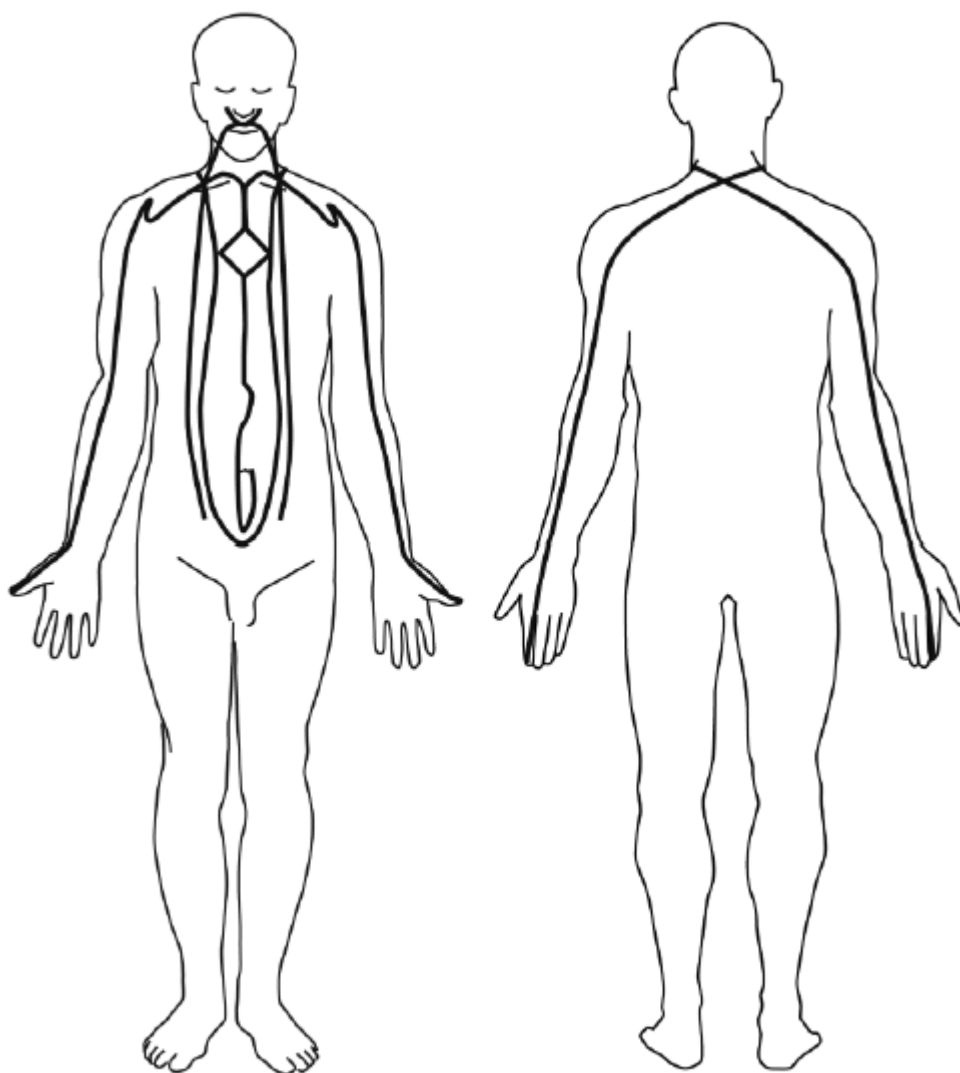
13.25

e) Inspiration. L'attention se déplace à nouveau sur l'estomac et son canal.

Chaque main descend vers le pli de l'aîne et reforme un poing (ill. 13.20). Puis accomplir l'ensemble de cet exercice en amenant l'autre main vers l'aisselle opposée.



LES POUMONS - LE CANAL I, LE GROS INTESTIN - LE CANAL II.
LA SYLLABE GE (gé).



ill. 13.26 Schéma simplifié des canaux I et II

a) **Inspiration - le gros intestin et son canal.**

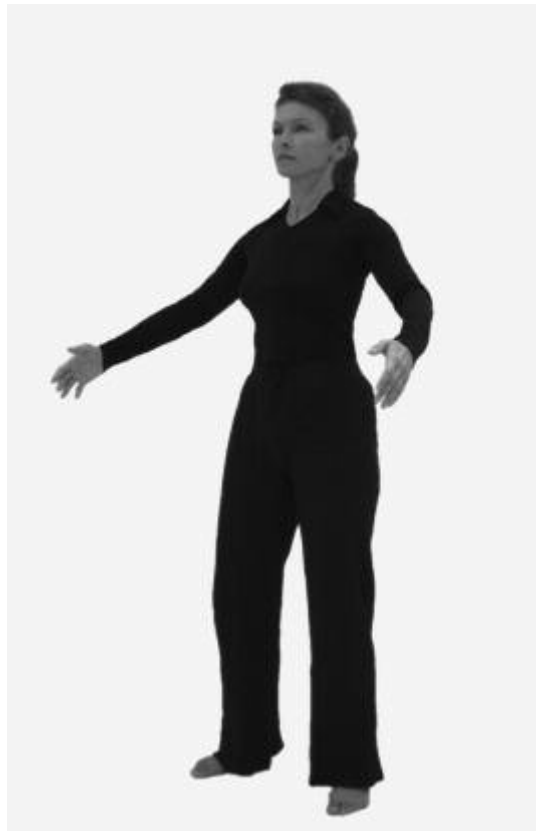
Les mains tiennent le ballon entre les paumes au niveau du point qi hai (ill. 13.27).



13.27

b) Expiration - le son “ ge ” (e muet ou “ jjjj ”).

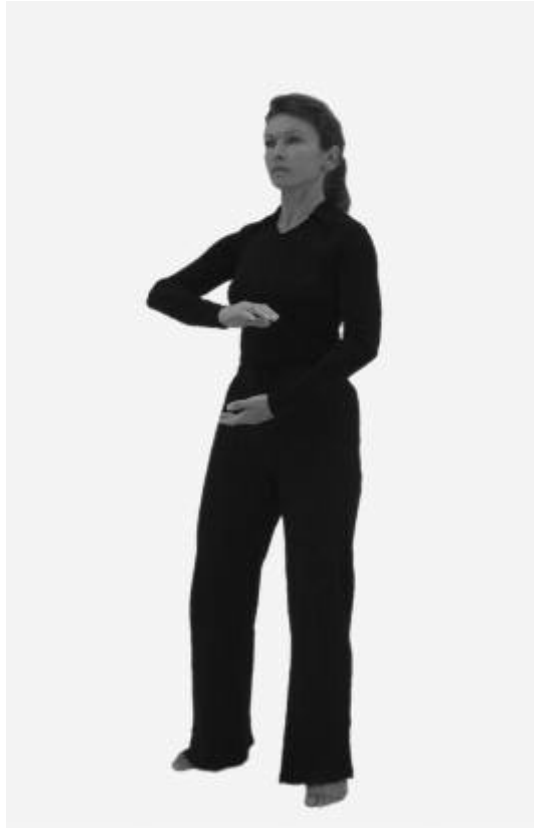
Les mains étirent le ballon, en mélangeant les vibrations du ballon avec les vibrations dans le gros intestin (ill. 13.28).



13.28

Puis elles pressent le ballon, et le font ensuite tourner de sorte que les paumes se retrouvent l'une au-dessus de l'autre (ill. 13.29), avant d'étirer à nouveau le ballon, mais cette fois verticalement. La main inférieure descend jusqu'au point qugu, la supérieure monte au niveau du

diaphragme.



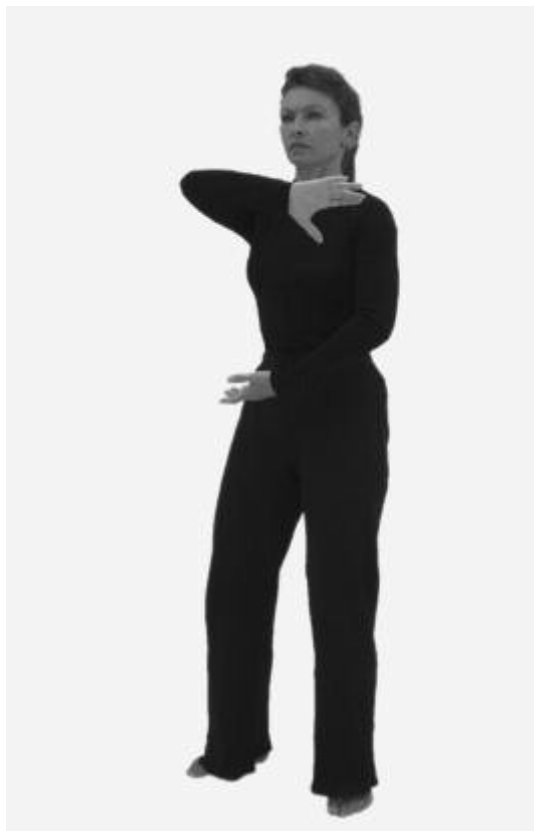
13.29

c) Inspiration - les poumons et le canal I.

Activer les extrémités des pouces et des index. Lever le coude de la main supérieure.

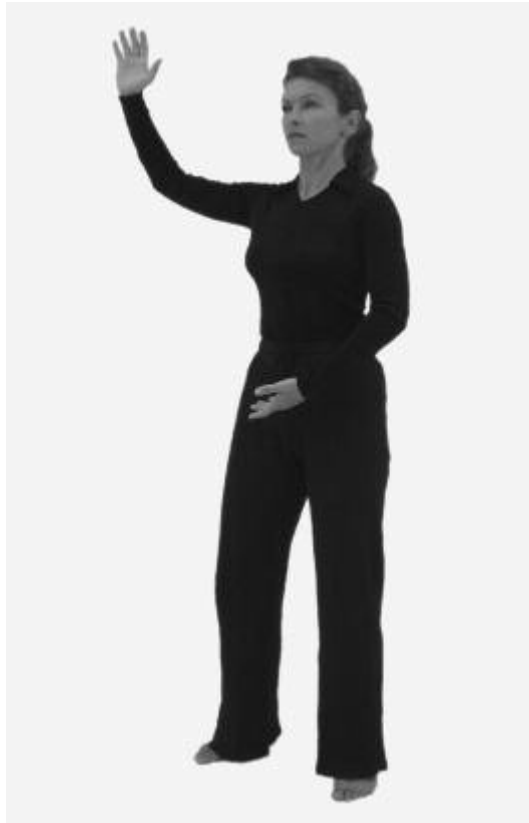
d) Expiration - le son “ ééééé ”.

Tourner la paume de la main supérieure vers l'avant et lever le bras en commençant à décrire un cercle. La main passe d'abord au-dessus de l'épaule opposée (ill. 13.30),



13.30

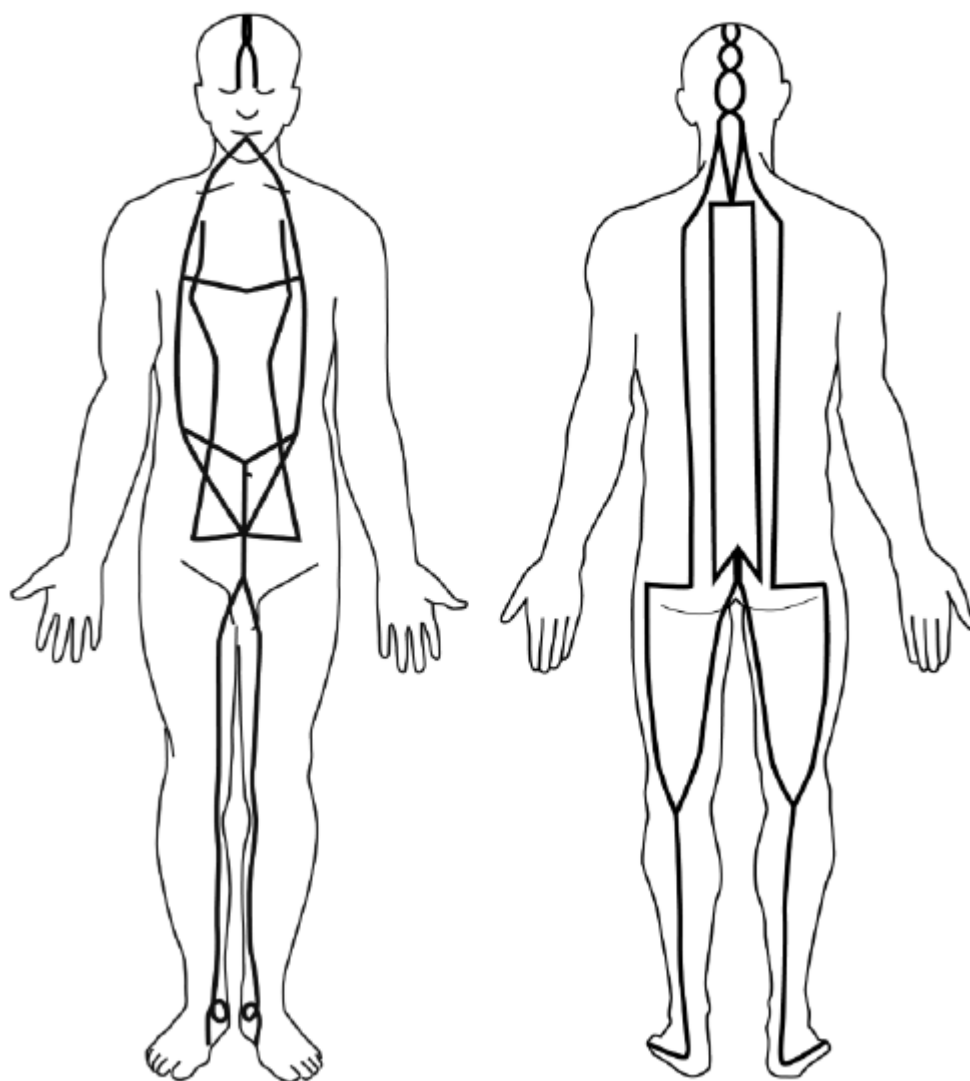
puis à côté de l'oreille, s'étire au-dessus de la tête et redescend de son côté, en gardant la paume tout le temps dirigée vers l'avant (ill. 13.31). Les vibrations unissent les pouces entre eux avec la vibration des poumons.



13.31

e) À l'inspiration, les mains se réunissent pour former un ballon près du point qu gu et se lèvent au niveau du point qi hai. La suite de l'exercice s'effectue en inversant les mains.

LA VESSIE LE CANAL VII, LES REINS LE CANAL VIII.
LA SYLLABE SY.



ill. 13.32 Schéma simplifié des canaux VII et VIII

a) Inspiration - la vessie et son canal.

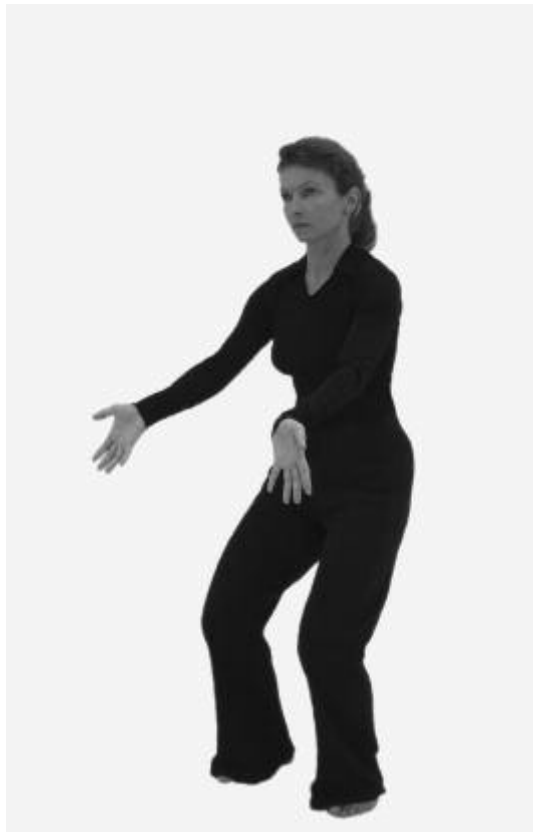
Les mains tiennent le ballon entre les paumes devant le point qì hai puis s'écartent sur les côtés en tournant les paumes vers l'avant au niveau des hanches (ill. 13.33).



13.33

b) Expiration - le son “ ssss ”.

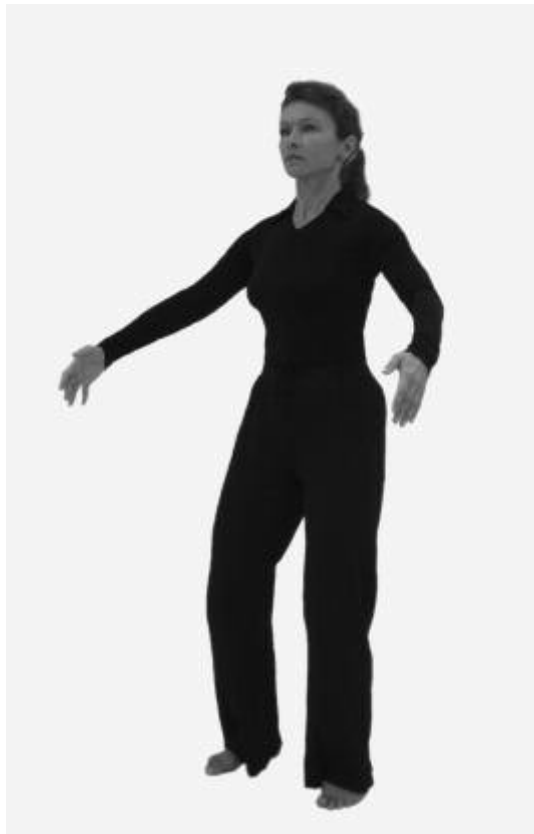
En se concentrant sur la base des paumes, déplier avec force les bras, en poussant les paumes vers l'avant et le bas, tout en pliant un peu les genoux pour abaisser le corps (ill. 13.34).



13.34

c) Inspiration - les reins et le canal VII.

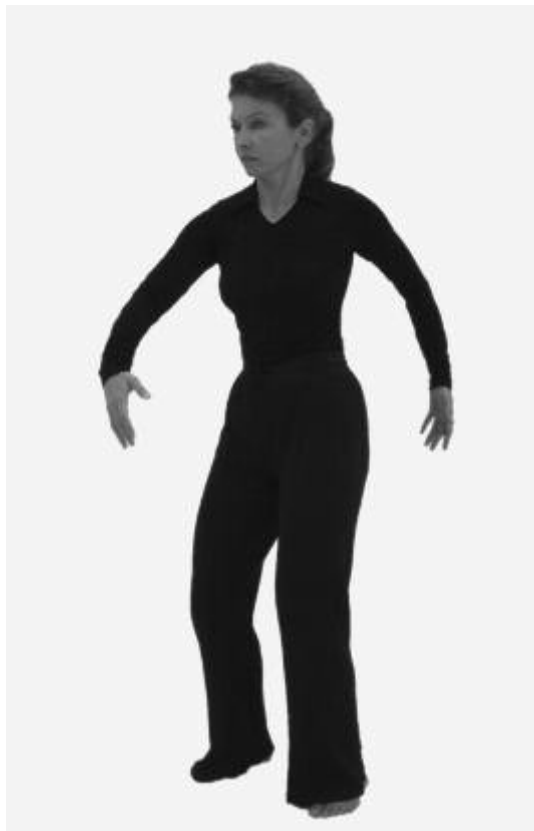
Tourner les paumes l'une vers l'autre pour tenir le ballon, puis les écarter sur les côtés pour étirer le ballon, tout en dépliant les genoux. (ill. 13.35)



13.35

d) Expiration - le son “yyy ” (un “ i ” de gorge).

Faire tourner lentement l'axe entre les points laogong pour englober entre les paumes le point qi hai et un des reins. De fait une main est devant le ventre, et l'autre vient se placer derrière le dos près de la zone du rein (ill. 13.36).

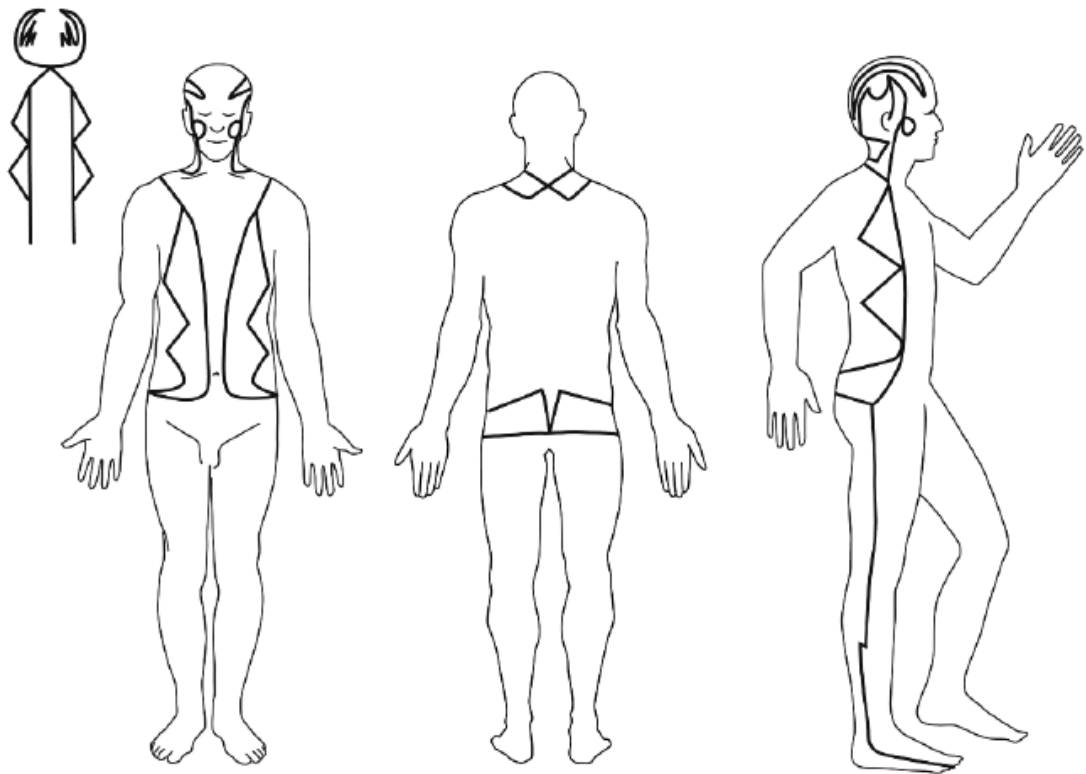


13.36

e) À l'inspiration, les mains reviennent au point de départ, tout en maintenant le ballon.

Répéter l'exercice, et dans sa deuxième partie, travailler avec l'autre rein.

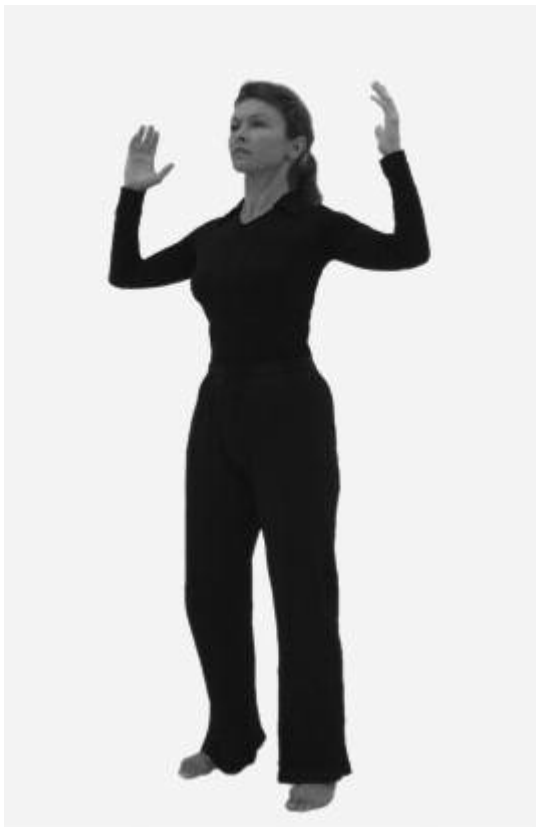
La vésicule biliaire le canal XI, le foie le canal XII. La syllabe FO.



ill. 13.11 Canal de la vésicule biliaire

a) Inspiration - la vésicule biliaire et son canal.

En levant les mains, amener le ballon vers la zone des yeux. Puis étirer et presser le ballon (ill. 13.38).



a) Expiration - le son “ ffff ”.

Toujours au niveau des yeux, lier les paumes, les doigts dirigés vers le haut. Puis descendre les mains (ill. 13.39), les avant-bras glissant contre le buste.



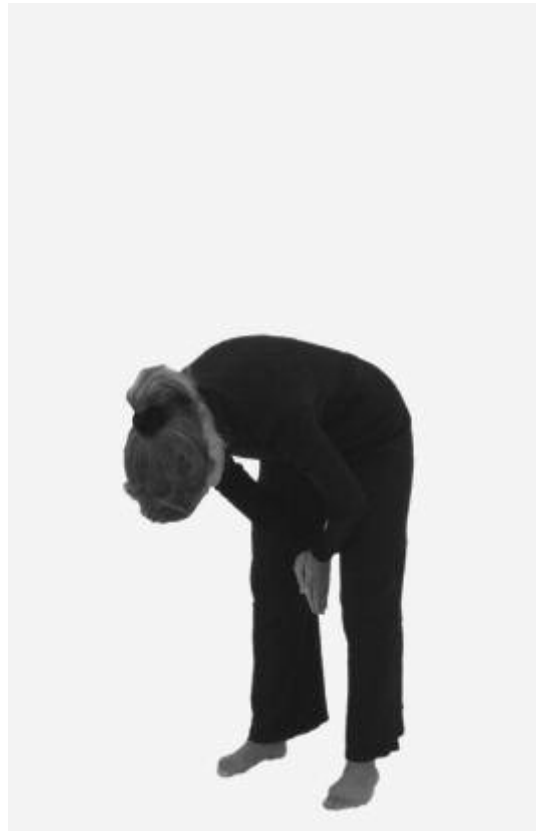
13.39

Au niveau du diaphragme, orienter les doigts vers la terre (ill. 13.40), et continuer le mouvement de descente des mains jusqu'aux pieds, en passant entre les jambes (ill. 13.41). Reporter le poids du corps sur le bout des orteils.



13.40

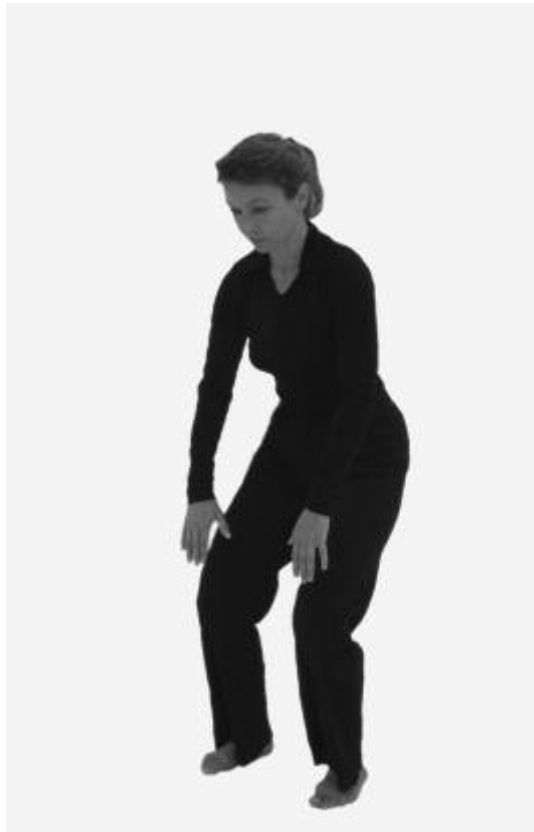
Reporter le poids du corps sur le bout des orteils.



13.41

c) Inspiration - le foie et son canal.

Les paumes se séparent et dirigées vers le corps remontent le long des jambes (ill. 13.42).



13.42

d) Expiration - le son “ oooo ”

Au niveau du point qugu, les paumes continuent à monter l'une à droite, vers la zone du foie, l'autre à gauche vers la zone de la rate (ill. 13.43),



13.43

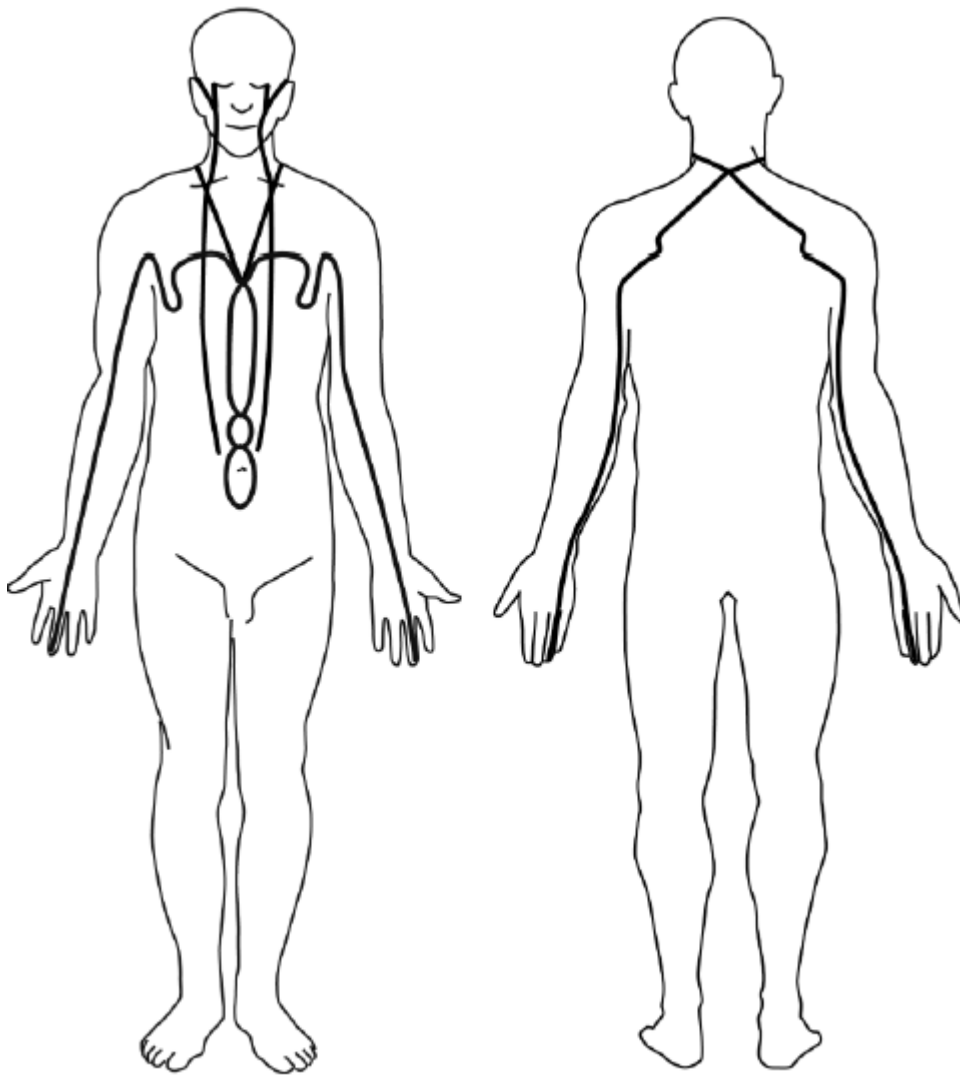
puis elles se dirigent vers la bouche, et tout en continuant à monter se réunissent au niveau des yeux, les doigts dirigés vers le haut (ill.

13.44).



13.44

**LE PÉRICARDE LE CANAL IX, LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR LE CANAL X.
LA SYLLABE MI.**



ill. 13.45 Schéma simplifié des canaux IX et X

a) Inspiration - le péricarde et son canal.

Lier les pouces sur le nombril, et réunir les majeurs au point qi hai. Les paumes sont posées sur les parois du ventre (ill. 13.46).



13.46

b) Expiration - le son “ mmm ”.

Amener les mains vers l'avant en étirant les fils nés au point de contact avec le ventre et en maintenant la liaison entre les doigts (ill. 13.47).



13.47

c) Inspiration - le canal du triple réchauffeur et la zone entre les reins.

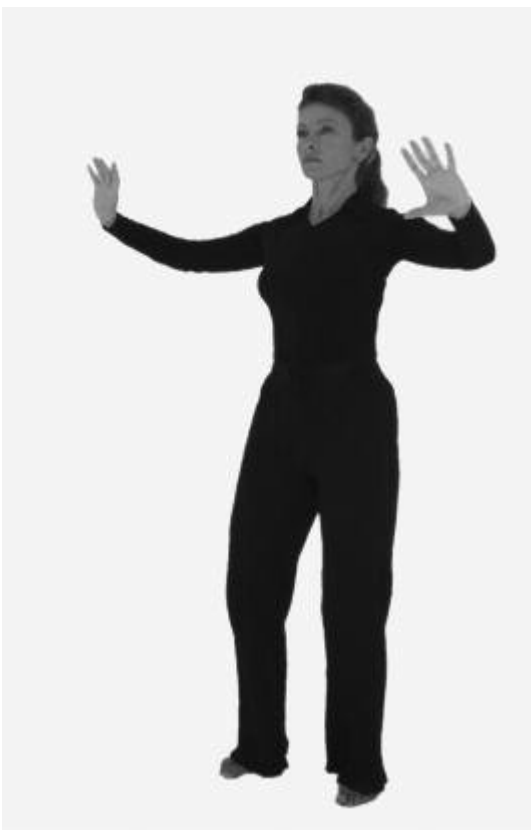
Retourner les mains pour diriger les doigts vers le haut, en unissant les annulaires, et les amener au niveau du point dan zhong (ill. 13.48).



13.48

d) Expiration - le son “ iiiii ”.

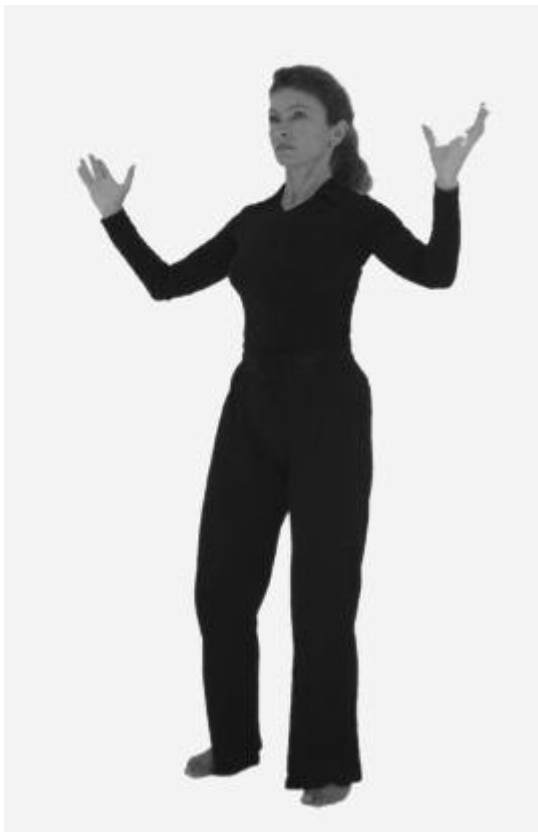
Écarter les mains de chaque côté en les levant un peu au niveau des épaules (ill. 13.49).



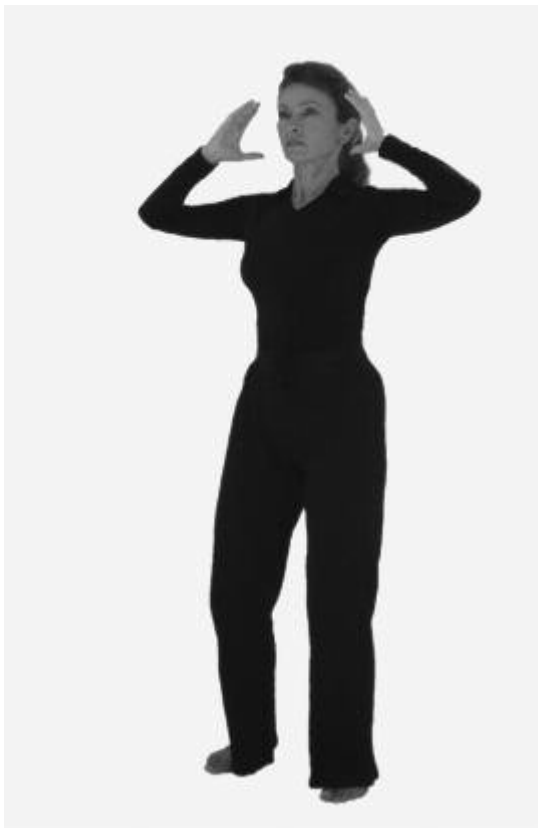
13.49

Puis tourner les paumes vers le haut (ill. 13.50), rapprocher les mains du visage au niveau des points tai yang, et diriger ensuite les paumes

vers le visage (ill. 13.51).



13.50



13.51