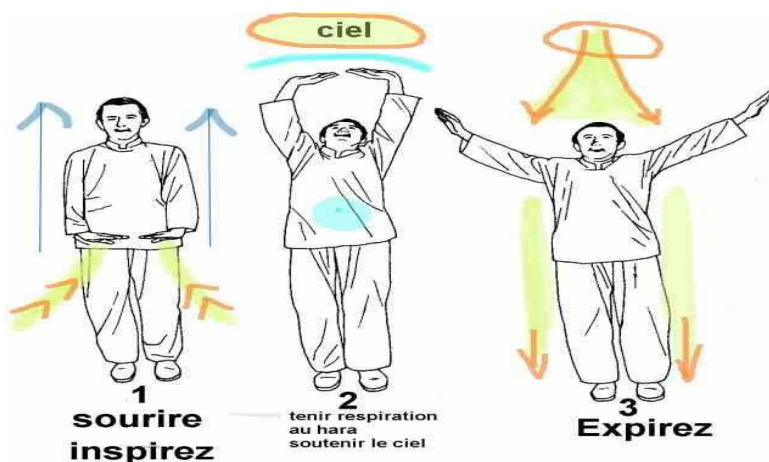




PENG QI GUAN DING FA

Ramasser l'énergie du ciel et la faire pénétrer dans la tête

Cette méthode consiste à faire pénétrer dans le corps l'énergie du ciel par le sommet de la tête, et l'énergie de la terre par les paumes des mains et plantes des pieds. Cette énergie permet aux 3 champs de cinabres (foyers), de communiquer entre eux. Pour rétablir l'équilibre énergétique de l'intérieur et l'extérieur du corps et du corps avec l'univers.



« L'humain est debout devant l'univers, capte l'énergie du ciel et de la terre, pousse ses limites jusqu'à l'infini, jusqu'à se fondre totalement dans l'univers »

Exercices préparatoires

position debout dans son axe

mains sur le bas ventre – respiration – conscience – concentration

- Placer les mains le long du corps, avec la conscience aux bouts des doigts
- inspirer l'énergie du noyau centrale de la terre
- Lever les bras devant soi, faire pénétrer l'énergie au dantien inférieur
- Passer les bras derrière soi pour énergiser les reins 'ming men', masser les reins.
- Ramener les mains devant soi au niveau du front
- Ecarter les bras sur les côtés inversés les paumes vers le sol « capter l'énergie du sol » de nouveau vers le ciel, « capter l'énergie du ciel ».
- Faire pénétrer l'énergie du ciel au dan tien supérieur, mains collées, descendre sur la tête, le front, la bouche, jusqu'au dantien moyen, garder les mains collées au niveau du bas ventre.

1° partie



↑ eau métal terre feu bois energie vitale

- Ouvrir les paumes vers l'extérieurs en repoussant l'énergie jusqu'aux limites de l'univers et la ramener vers soi.

Ce mouvement « ouvre » les 5 points shus des méridiens des membres supérieurs

- même mouvement sur les côtés, repoussé avec les paumes.



Ramasser l'énergie du ciel, au dessus de la tête et la faire pénétrer au dan tien supérieur, placer les mains au niveau du front, cou et bas ventre.

c) à partir du bas ventre, glisser les mains sur les reins, masser, descendre les mains le long des jambes **derrière soi** « trajet yang », poser les mains sur le dos des pieds en aspirant l'énergie de la terre par les pieds et les mains.

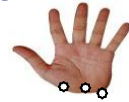
d) remonter **devant soi** avec les mains le long des jambes jusqu'au nombril, rester quelques secondes, placer les bras le long du corps.

2° partie

a) Placer les bras sur les côtés, repousser avec les paumes l'énergie jusqu'à l'infini et la ramener vers soi.

-Permet d'ouvrir les 5 points shus « déversement » antique des membres supérieurs-

b) Ramener les bras tendus devant soi, repousser le qi à l'infini et le ramener,



c) Tendre les doigts devant soi, monter la sphère au dessus de la tête ramasser l'énergie du ciel en faisant pénétrer l'énergie au sommet de la tête, descendre sur le front et masser puis au cou.

d) Descendre le long des omoplates passer les mains le long des côtes pour aller au milieu des omoplates derrière soi, descendre les mains sur les reins.

e) placer ses mains sur le bas ventre, descendre devant soi « guider l'énergie » en longeant les jambes côté internes sur les méridiens « Yin », les mains se posent sur les pieds « prendre l'énergie de la terre par les fléchir à nouveau 3 fois, prendre l'énergie en remontant du côté « yang », externe de la jambe jusqu'aux reins, **massé** et poser les mains au bas ventre.

3° partie

a) Lever les bras devant soi en les écartant sur les côtés, écarter le pouce, en tournant les paumes vers le ciel au dessus de la tête, monter les bras en diagonale pour prendre l'énergie du ciel la faire pénétrer : « **comme une douche d'énergie qui tombe sur la tête et les épaules** ».

b) Descendre les mains le long de la tête, fléchir les bras, tendre le bras droit en faisant un balayage devant soi pour ramasser de l'énergie son **majeur**, placer le doigt sur le point **E13**, idem avec l'autre bras.

c) Pivoter les bras, poignets collés « **fleur de lotus** », placer les mains jointes sur le plexus.

Fermeture

a) Mains jointes au niveau plexus, montés les bras tendus au dessus de la tête

b) Descendre sur les bras sur les côtés à hauteur des épaules ouvrir les paumes vers le ciel et la terre, revenir devant soi en pointant les doigts vers son front pour ramener de l'énergie du ciel au dantien supérieur.

c) placer les paumes derrière soi, vers le ciel **pour capter l'énergie**, ramener les bras arrondis devant soi en formant un ballon au niveau du bas ventre, pour sentir l'énergie au dan tien inférieur. Marquer un temps de pose en plaçant les mains sur le bas ventre.

Un maître de Qi Gong, Wei Bo Yang (vers 200 ans après J.C.), disait : « Le Sage, jamais, ne gaspille le temps pendant son existence. Il lève la tête pour observer les signes du Ciel et en tirer profit ».

