

QI GONG DES 5 ÉLÉMENTS

par Michel Jreige

1 BOIS

COULEUR: vert

GOÛT: acide

OUVERTURE SENSORIELLE: oeil

SAISON: printemps

SON: "ou"

A. Foie Yin

Gère tendons, muscles, équilibre, posture debout, sexualité.

Donne le courage. Lieu de colère.

exercice: Debout. Pieds écartés de la largeur du bassin. Bras allongés sur les côtés, pas tendus à fond, paumes verticales.

Comme pour repousser des piliers avec des mains. Casser les poignets et plier les coudes pour ramener les mains, Paumes vers le sol, vers les épaules, comme si on étirait des élastiques au bout des doigts.

Re-casser les poignets et repousser doucement les piliers en dépliant les coudes.

B. Vésicule: Rend les muscles disponibles pour le courage, l'adresse, la défense.

Dysfonctionnement peut provoquer des acouphènes (sons aigus), vertiges, bourdonnements, crampes musculaires.

exercice: En fente, les jambes alternent pas vide - pas plein.

Les bras font des mouvements d'hélices particuliers.

exemple : jambe gauche devant. En pas plein (= fente avant), poids sur la jambe gauche pliée, le bras gauche est allongé vers l'avant, paume en l'air.

Le bras droit est allongé vers l'arrière, paume vers le bas.

Dans le mouvement pour aller en pas vide (= sur l'arrière), le bras gauche s'élève en l'air et redescend sur le côté gauche, à l'horizontale, paume vers le bas.

Le bras droit, lui, qui était allongé vers l'arrière, descend le long du corps, et remonte à l'horizontale du côté droit, paume vers le ciel.

A la fin du pas vide, les deux bras sont à l'horizontale, paume vers le bas à gauche, vers le haut à droite.

En retournant en pas plein, le bras gauche descend le long du corps et remonte à l'horizontale devant, paume vers le ciel.

Le bras droit monte à la verticale et redescend derrière à l'horizontale, paume vers le bas.

Dans ces mouvements, le bras gauche se déplace dans l'espace entre 12h et 9h, et le bras droit dans l'espace entre 6h et 3h.

Inverser l'exercice en mettant jambe droite devant.

Pas plein : fente avant, bras droit devant à l'horizontale, paume en l'air, bras gauche derrière allongé à l'horizontale, paume vers le bas.

Le bras droit se déplace dans l'espace 12h-3h, et le bras gauche se déplace dans l'espace 6h-9h.

2 FEU

COULEUR: rouge

GOÛT: amer

SAISON: été

SON: "a"

A. Intestin grêle

Dysfonctionnement peut provoquer des douleurs aux épaules, périarthrite, scapulo-humérale, problèmes aux oreilles.

Permet la clairvoyance, les décisions, l'ouverture à l'Autre.

positif: Amour

négatif: excès de joie

exercice: Comme pour le foie mais avec les bras devant.

"Prendre vers soi et redonner la joie". Les mains ont les paumes quasiment ouvertes à la poussée, verticales.

Elles se mettent un peu en crochet dans le mouvement vers soi.

Mettre sa pensée dans l'intestin grêle. Régule les excès d'énergie au niveau du cœur. Peut être fait par des gens ayant des problèmes cardiaques.

B. Cœur

exercice: En appui sur les deux jambes, les mains sont devant et tiennent la tête du dragon "en boule", les paumes se faisant face.

En remontant, les doigts vers le haut, comme si la tête du dragon remontait.

A hauteur du cœur, les doigts plongent en redescendant, avec un mouvement des poignets, puis à hauteur des reins le mouvement des poignets s'inverse, les doigts remontent vers le haut. C'est un mouvement entre le feu du cœur et l'eau des reins.

Cet exercice apaise la tête qui "réfléchit trop".

3 TERRE

COULEUR: jaune

GOÛT: sucré doux

OUVERTURE SENSORIELLE: lèvres

SAISON: été indien

SON: "o"

A. Rate

Digestion des événements. Prendre, intégrer ce dont on a peur, qu'on ne comprend pas. Fabrication des plaquettes, stockage du sang, hématopoïétique. Secteur veineux. Sexualité à but de procréation. Tout épanchement extracellulaire témoigne d'une rate faible.

"La rate, c'est le point de côté".

exercice: Debout en appui sur les deux pieds écartés de la longueur des épaules, bords externes parallèles.

Posture de l'arbre avec les bras en cercle devant soi, à hauteur de l'estomac, paumes vers soi.

Inspiration : Grandir l'espace entre les bras, le cercle et « rentrer » un peu les genoux en appuyant dans les deux gros orteils.

Expiration : Diminuer l'espace entre les bras en descendant droit sur les jambes "Prendre dans les bras pour intégrer à soi".

B. Estomac

Poche gastrique + duodénum et sécrétions du pancréas.

Cicatrisation, reconstruction des chairs du corps.

exercice: Debout en appui sur les deux pieds, monter les deux bras devant soi, paumes vers le ciel. Réunir les mains en dôme, descendre un peu, puis une main monte et une descend, toujours devant.

Monter au dessus de la tête.

Descendre au niveau du bassin.

La main en haut descend sur le côté pendant que celle en bas revient sur le côté. En montant les mains montent presque jusqu'au visage, au point de l'estomac.

Visualiser la descente de l'énergie jusqu'à l'orteil, avec la main qui descend paume vers le bas.

4 METAL

COULEUR: blanc

GOÛT: piquant

SAISON: automne

SON: "e"

A. Gros intestin

Energie « PO » correspondant au psychisme végétatif (automatismes de survie).

exercice : Grue blanche en changeant de côté et avec le genou en l'air.

Sur le pied gauche, genou droit en l'air, bras droit vers le bas avec la main à l'extérieur du genou.

La main gauche en l'air est orientée en biais vers le ciel.

La tête est à moitié entre les deux mains.

Dans le ½ tour vers la droite, la main qui descend, la gauche, passe à l'intérieur des deux bras qui se croisent devant le corps.

Grue blanche sur le pied droit, bras droit en haut, genou gauche levé, bras gauche en bas, main à l'extérieur du genou.

B. Poumons

Deux orifices : peau et nez

Phanères, peau, compassion, tristesse qui se complaît.

exercice : En appui sur les deux pieds, démarrer mains qui montent devant soi, doigts vers le bas, dessus des mains l'un contre l'autre, comme pour caresser des poumons le long du sternum.

Avec les mains, on longe ensuite le haut des poumons imaginaires, on descend une main sur le côté externe de chaque poumon, en bas des poumons les mains se mettent à plat paumes vers le ciel, doigts vers l'avant.

Les doigts et les poignets pivotent à l'horizontale comme pour venir passer sous nos côtes, doigts vers nous.

On peut faire le mouvement dans l'idée de piocher la tristesse en soi et la sortir.

5 EAU

COULEUR: noir

GOÛT: salé

SAISON: hiver

SON: "j"

A. Reins

Détoxification du sang, surrénales, adrénaline

Réactions face au stress, à la peur. Gère les os et les dents.

ouverture sensorielle: ouïe. Audition. Acouphènes graves comme un frigo.

Capacité créative à l'intérieur de nous, et dans nos œuvres intérieures.

exercice: Pieds parallèles. Mains devant soi, paumes vers le bas, doigts un peu en dedans.

Pivoter un peu d'un côté en pliant le genou opposé « comme un surfeur ». Ne pas cambrer. Rétroversion du bassin. Les mains restent de chaque côté du corps.

Changer de côté. Regarder à droite et à gauche.

B. Vessie

Sur les deux pieds, mains devant soi, main gauche monte paume au ciel, par dessus la droite, on vrille à gauche, fente à gauche, main gauche aux lombaires, main droite au front, paume à l'extérieur.

Revenir : main droite en face par dessus la main gauche, vrille à droite en "volant", fente à droite, main droite aux lombaires, main gauche au front, paume à l'extérieur...