

Traduction de la vidéo Immune Boost Qi Gong de Master Liu He

1^{er} mouvement - 5X

Pieds rassemblés, mudra de la sagesse : main droite dans main gauche, les pouces se touchent, les genoux relâchés
Ouvrir à gauche
Rassembler le Qi au-dessus de la tête, puis guider le Qi dans le corps par Bai Hui jusqu'au Dan Tian inférieur
Permet de capter le Qi pur du Ciel et de l'amener dans le corps
Combiner le mouvement avec la respiration
Ralentissez la respiration, ralentissez les mouvements, et ralentissez l'esprit trop agité.

2^{ème} mouvement - 39X

Activer les poumons en captant le Qi, en faisant une légère flexion et en frappant le 1^{er} point du méridien Poumon sous la clavicule à l'extérieur
Quand les poings percutent le point, inspirer par le nez
Expirez par la bouche quand vous relâchez vos bras vers l'arrière
Ce mouvement active le Qi du poumon, en relation avec le Wei Qi, et donc le système immunitaire, qui circule à la surface du corps, c'est notre 1^{ère} barrière, notre 1^{ère} défense contre le Qi négatif.
Quand le poumon ne fonctionne pas bien, il ne peut pas nous protéger des agents pathogènes externes.

3^{ème} mouvement

Relâcher les bras de chaque côté du corps et secouer le corps
Ce mouvement active le Qi et génère le renouvellement des cellules.

4^{ème} mouvement - 7X

Prendre une douche de Qi
Capter le Qi au-dessus de la tête et ramener les mains en face du corps jusqu'aux talons, en passant par le dos
Puis remonter par l'avant et croiser vos bras devant la poitrine, faire tourner les mains et former un lotus amener les mains derrière la tête et toucher Da Zhui (14VG)
Notre corps intérieur se sature d'énergies négatives, par une certaine nourriture ou par les émotions qui y sont bloqués.
Tout comme votre corps a besoin d'une douche externe, votre corps intérieur a besoin d'être nettoyé aussi, cette douche de Qi permet ce nettoyage intérieur/extérieur

5^{ème} exercice - 2X

Puis le corps vers l'avant, croiser les bras
Inspirer : amener les bras au-dessus de la tête
Expirer : avec le son Aaahhh
Ouvrez les bras et ouvrez la poitrine pour rassembler le Qi du Ciel
Rassembler le Qi métal de l'univers et l'amener au 1^{er} point poumon (1P)
Puis tousser pour évacuer le Qi négatif des poumons
Rassembler les 2 pieds et ramener le Qi au Dan Tian inférieur

Merci d'avoir partagé le Qi Gong

Précisions sur les points

Da Zhui - 14 VG

Le Vaisseau Gouverneur est connu comme étant « la mer des méridiens Yang ».

Da Zhui est un point de réunion, c'est à dire, le point de croisement du Vaisseau Gouverneur avec les 3 méridiens Yang des mains et les 3 méridiens Yang des pieds.

Par conséquent, les fonctions traditionnellement attribuées à ce point 14VG, sont de réguler ces méridiens, de disperser les énergies pathogènes externes, de clarifier et de calmer le Shen (l'esprit et le mental), de rafraîchir la chaleur, de tonifier le Qi (l'énergie).



Zhong Fu - 1P

Ce point 1P régule les troubles pulmonaires.

Par conséquent, les fonctions traditionnellement attribuées à ce point 1P sont de permettre de diffuser et de descendre le Qi du poumon, de calmer toux et sifflement, de clarifier la chaleur, de transformer les mucosités, de réguler la circulation de l'eau, de dégager la sensation d'oppression de la poitrine et les obstructions nasales.

