

Qi Gong

Points d'acuponcture

Comme le **TAI-CHI**, le **Qi GONG** met l'accent sur les éléments suivants: exercices et détente, respiration, **chi** (force vitale et écoute), mémoire, gymnastique et équilibre

En tout temps. les points importants à maîtriser sont:
respiration, posture et enracinement

*** Synchronisme de la respiration et des mouvements ***

Les 30 principaux points d'acuponcture sur le corps pour le Qi Gong

- | | | |
|---|-------------------------|--|
| 1. Bai Hui (sommet de la tête) VG-20 | Convergence YANG | → <i>cent réunions</i> |
| 2. Hui Yin (périnée) VC-1 | Convergence YIN | → <i>réunion yin</i> |
| 3. Xin Men (fontanelle) VC-22 | | → <i>porte fantôme</i> |
| 4. Hu Liu (extrémité du coccyx) VG-1 | | |
| 5. Yin Tang (entre les sourcils, 3ème œil; <u>point curieux</u>) | | |
| 6. Feng Fu (oreiller ou coussin de Jade ; occiput, bosse derrière la tête) VG-17 | | |
| 7. Su Liao (bout du nez) VG-25 | | → <i>l'os creux vide</i> |
| 8. Ren Zhong (centre de la lèvre supérieure) VG-26 | | → <i>centre humain</i> |
| 9. Xuan Ji (trachée, <u>pivot de Jade</u> ; devant du cou) VC-21 | | |
| 10. Daz Hui (" Big Hammer ", au cou, entre les épaules; C7-D1) VG-14 | | → <i>grand vertèbre</i> |
| 11. Shan Zhong (centre du thorax, niveau du coeur) VC-17 | | |
| 12. Ling Tai (" Spirit Tower ", centre du dos, niveau D6-D7) VG-10 | | |
| 13. Chi Hai (3 doigts en-dessous du nombril; <u>mer du Chi</u>) VC-6 | | |
| 14. Ming Men (dos/lombaire, face au nombril, niveau L2-L3) VG-4 | | → <i>porte de la vie et de la mort</i> |
| 15. Qi Hu (niveau clavicule gauche; poumon #2) P-2 | | |
| 16. Qi Hu (niveau clavicule droite; l'autre poumon) P-2 | | |
| 17. Da Bao (côté gauche du poumon, niveau des côtes 6è et 7è de la cage thoracique) RP-21 | | |
| 18. Da Bao (côté droit du poumon, niveau des côtes 6è et 7è de la cage thoracique) RP-21 | | |
| 19. Zheng Men (extrémité de la 11ème côte gauche) F-13 | | |
| 20. Zheng Men (extrémité de la 11ème côte droite) F-13 | | |
| 21. Jing Men (la bout de la 12ème côte gauche) VB-25 | | |
| 22. Jing Men (la bout de la 12ème côte droite) VB-25 | | |
| 23. Huan Tiao (hanche gauche, joint interne) VB-30 | | |
| 24. Huan Tiao (hanche droite, joint interne) VB-30 | | |
| 25. Lao Gong (centre de la paume, Péricarde) CS-8 | | → <i>palais de l'activité</i> |
| 26. Lao Gong (centre de la paume, Péricarde) CS-8 | | → <i>palais de l'activité</i> |
| 27. Zhao Hai (intérieur de la cheville; jambe gauche) R-6 | | → <i>la mer scintillante</i> |
| 28. Zhao Hai (intérieur de la cheville; jambe droite) R-6 | | → <i>la mer scintillante</i> |
| 29. Yong Quan (creux sous les pieds) R-1 | | → <i>source jaillissante</i> |
| 30. Yong Quan (sous le pied; partie plus avant) R-1 | | → <i>source jaillissante</i> |

Les points précis d'acuponcture sont en **rouge**.

Il y a **7** vertèbres cervicales, **12** dorsales et **5** lombaires.

Il s'agit ici du **Zhi Neng Qi Gong** ou **Qi gong** de la **sagesse**, développé par le Dr. PENG He Ming dans les années 70 en regroupant des exercices du **Qi Gong** plus traditionnel.

Qi Gong Méridiens



Présentation simple des principaux Méridiens du corps le long desquels circule le **Chi nourrissant**. Chacun de ces Méridiens est associé à une paire d'organes et à **cinq éléments** selon la médecine chinoise.

Livre de référence

Robert Parry, "*Le Tai Chi facile*", Chiron Éditeur, 2000