



Sante-autonome.fr



LIBÉREZ L'ÉNERGIE DE VOTRE FOIE  
GRÂCE AU QI GONG



LIVRET DE  
PRATIQUE

Atelier de Qi Gong en ligne  
offert par Chrystel Herbeaux Del Pino

# SOMMAIRE

---

● LES MERIDIENS DU FOIE ET DE LA VESICULE BILIAIRE.....	page 4
● ECHAUFFEMENT	
1. Globalisation du corps .....	page 5
2. Faire vibrer le corps .....	page 6
3. Conscience de l'axe du poids du corps .....	page 7
4. Déliaer les jambes .....	page 8
5. Travailler le méridien de ceinture Dai Mai.....	page 9
6. Déliaer la colonne vertébrale .....	page 10
7. Travail des bras et des épaules .....	page 11
8. Tourner la tête de droite à gauche.....	page 12
● QUATRE MOUVEMENTS SPECIFIQUES POUR LE FOIE	
1. Le dragon sort ses griffes .....	page 13
2. Le pêcheur demande son chemin .....	page 15
3. Le dragon vole au-dessus de la mer.....	page 17
4. Le son XU ( prononcer CHU) .....	page 19
● LES AUTOMASSAGES	
1. Massage plante des pieds .....	page 20
2. Frapper le 36 <sup>ème</sup> point du méridien de l'estomac .....	page 21
3. Stimuler le 30 <sup>ème</sup> point de la vésicule biliaire.....	page 22
4. Masser le 30 <sup>ème</sup> point de la vésicule biliaire .....	page 23
5. Masser le centre Dan Tian.....	page 24
6. Masser les reins.....	page 25
7. Masser les flancs et le buste.....	page 26
8. Masser la nuque et le crane .....	page 27
● LES ETIREMENTS	
1. Etirer la nuque.....	page 28
2. Etirer la partie intérieure de bras .....	page 29
3. Etirer la partie extérieure des bras.....	page 30
4. Etirer le dos et l'avant du corps.....	page 31
5. Etirer les côtés du corps.....	page 32
6. Etirer le méridien du foie .....	page 33
7. Le pas du dragon .....	page 34
8. Pour finir.....	page 35
● MOUVEMENTS ASSIS	
1. Concentration sur le 9 <sup>ème</sup> point du méridien gouverneur .....	page 36
2. Frapper le 48 <sup>ème</sup> point du méridien de vessie .....	page 37
3. Masser l'abdomen ( le grand oiseau masse l'estomac).....	page 38
4. Faire circuler l'énergie du foie et le rafraichir .....	page 39
5. Pivoter les épaules ( le grand oiseau monte sur la branche) .....	page 40
6. Pour finir « faites entrer l'énergie dans la « Dan Tian ».....	page 41

Ce livret accompagne l'atelier en ligne de Qi Gong pour le foie, conçu par Chrystel Herbeaux Del Pino et posté en libre accès sur You Tube ou en téléchargement gratuit.

Il contient un résumé des informations contenues dans les vidéos d'explications des mouvements de Qi Gong transmis dans cet atelier.

Vous y trouverez également la localisation des points d'acupuncture et des méridiens, nécessaire à la bonne pratique des mouvements.

Pour pratiquer correctement les mouvements proposés dans l'atelier de Qi Gong pour le foie, je vous conseille d'avoir pratiqué avec les vidéos de l'atelier.

Les seules informations contenues dans ce livret ne seront peut-être pas suffisantes à une bonne compréhension de la gestuelle.

Ce livret vous sera très utile lorsque vous aurez commencé à pratiquer régulièrement et qu'il sera temps de vous détacher d'un accompagnement en image.

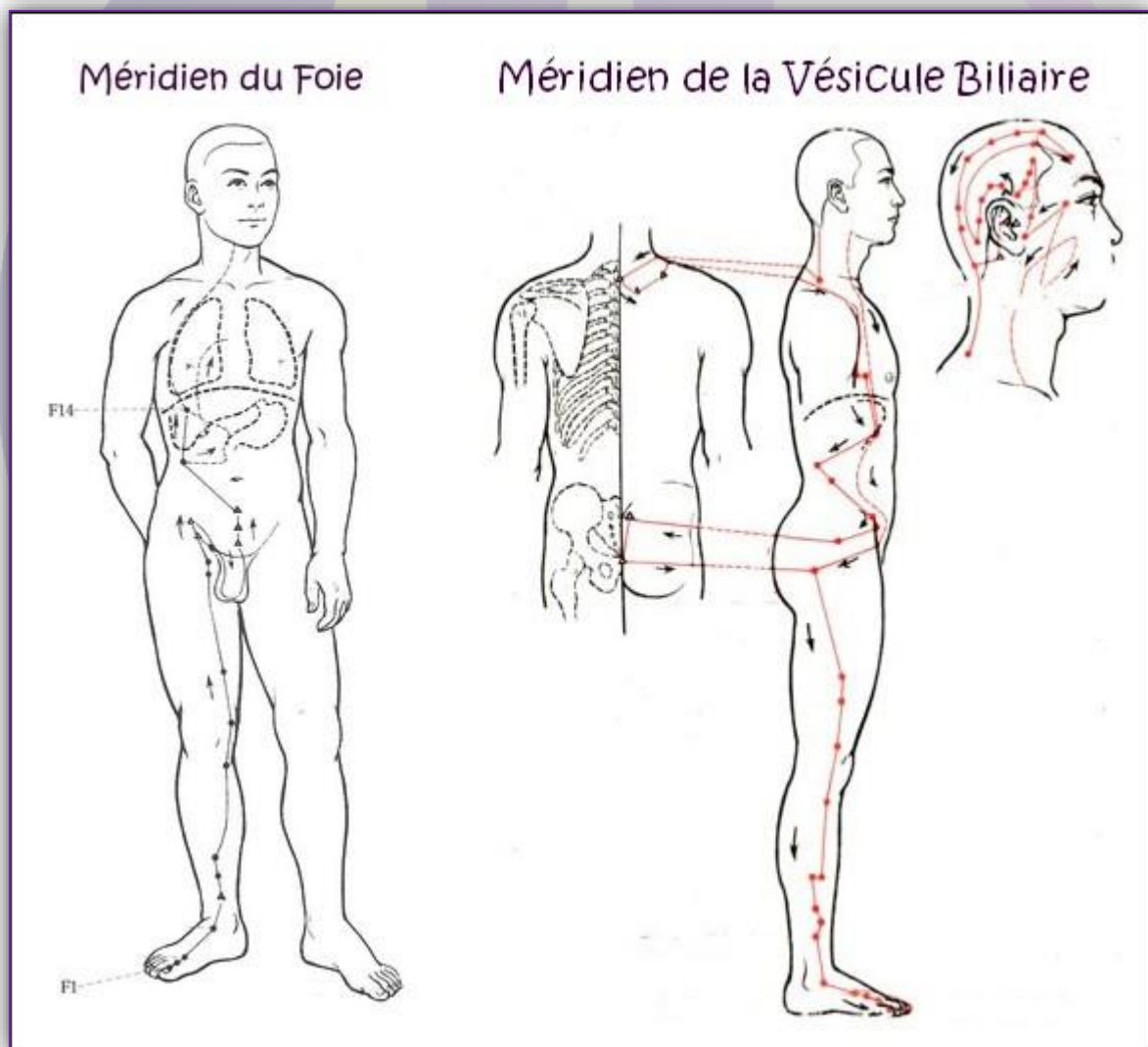
Je vous conseille alors d'utiliser ce livret comme support à une bonne mémorisation des mouvements, de leurs fonctions et des indications principales.

Vous pourrez revenir régulièrement sur ces explications pour tirer le bénéfice des éléments donnés dans les vidéos.

Ce livret est protégé sur le site Copyright France ©.

## LES MÉRIDIENS DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Voici le trajet des méridiens d'énergie reliés aux organes Foie et Vésicule Biliaire. Vous pouvez les tracer sur votre corps pour prendre conscience de leur localisation. Il vous sera ainsi, plus facile d'accroître et de réguler la circulation de l'énergie dans ces méridiens, en dirigeant votre Intention sur leur trajet.



# ÉCHAUFFEMENT

Cet échauffement n'est pas forcément spécifique à l'enchaînement du Qi Gong pour le Foie. Vous pouvez le faire avant d'autres pratiques, voire ne faire que cet échauffement. Il est construit de manière à mettre en route tout le corps, en commençant par un travail sur l'ancrage, la souplesse du bassin et du haut du corps, la fluidité des bras, jusqu'à sentir tout votre corps globalisé.

## 1 – GLOBALISATION DU CORPS

### On commence par revenir à soi (environ 2mn) :

Le Qi gong n'est pas une gymnastique, c'est une discipline qui se pratique avec le corps, le souffle et l'esprit. Vous devez consacrer un temps pour vous poser avant de pratiquer :

- Revenez à vous.
- Tout de suite, prenez conscience du point le plus Yang du corps au sommet du crâne qui vous connecte au ciel.
- Par ce point, sentez-vous aspiré vers le ciel, laissez votre mouvement d'expiration tracer ses sillons d'ancrage en vous, détendez-vous tout en restant tonique.
- Sentez les talons imprégner la terre.
- Le point Ming Men (entre les vertèbres lombaires L2/L3), ce point va s'ouvrir et se connecter à travers le Dan Tian inférieur au point Yong Quan sous le pied (premier point du méridien du Rein), porte de la terre.



### Fonctions de l'exercice :

- Faire baisser les fréquences vibratoires de votre cerveau.
- Vous aligner.
- Vous mettre dans l'état de pratique.

## 2 – FAIRE VIBRER LE CORPS

### Déroulé de l'échauffement :

- Gardez le contact avec la terre, avant de faire vibrer le corps.
- Commencez par la pression des jambes vers le sol, pour faire vibrer tout le corps.
- Faites vibrer le bassin, sentez que la vibration monte jusqu'à la poitrine, puis au niveau du cou.
- Lâchez le ventre.
- Prenez conscience que tous les organes bougent, sentez le tressautement dans ces organes, même les joues vibrent.

### Fonctions de l'exercice :

- Dissiper les stagnations de Qi et de sang dans le corps et globaliser le corps.
- Irriguer le cerveau grâce à la libération de l'occiput.
- Détoxifier l'ensemble de l'organisme.

### Conseils de pratique :

- Laissez bien libre l'occiput, cela va permettre de libérer l'articulation entre le crâne et la première cervicale.
- Débloquez les articulations.
- Soyez complètement relâché, relâchez le ventre.
- Restez aligné, dans le contact des talons et de la plante des pieds.
- Cherchez le rebond sur la terre.
- Ce ne sont pas les genoux qui créent le mouvement.
- Cherchez l'appui de la terre.
- Vous pouvez utiliser ce mouvement de vibration du corps indépendamment, hors pratique, en vous isolant pendant au moins 5mn.

### 3 – CONSCIENCE DE L'AXE ET DU POIDS DU CORPS

#### Déroulé de l'échauffement :

##### 1<sup>ère</sup> partie :

- Passez simplement le poids de votre corps d'un pied sur l'autre.
- Sentez que vous vous alignez à chaque fois sur la jambe pleine.
- Passez de droite à gauche en conscience.

##### 2<sup>ème</sup> partie :

- Montez sur la pointe des pieds pour passer d'une jambe sur l'autre.
- Agrippez la terre avec les orteils et détendez-vous pour ne pas perdre l'équilibre, quand vous passez d'une jambe sur l'autre.
- Quand vous redescendez sur la jambe pleine, sentez-vous alignez.



#### Fonctions de l'exercice :

- On va venir réveiller le premier point du méridien des Reins Yong Quan, sous les pieds, c'est la porte de l'énergie de la terre dans votre corps.
- Nourrir le Yin des Reins, garant de notre longévité.
- Rafraîchir le Foie (la grosse tendance du Foie est d'être en surchauffe), en stimulant ce point car il est de nature Bois (élément du Foie).
- Aligner le corps.
- Prendre conscience du poids de son corps.
- Donner une sensation de force dans les jambes par le travail de l'ancrage.



#### Conseils de pratique :

- Veillez à ne pas avoir la hanche sur le côté, pour ne pas vous faire mal à la hanche et au genou,
- Alignez le pied, le genou, la hanche, on peut alors laisser tomber le poids du corps,
- Ne pas essayer de monter au maximum sur la pointe des pieds.

## 4 – DELIER LES JAMBES



### Déroulé de l'échauffement :

- Poids du corps bien aligné sur une jambe.
- Sentez la force de son centre, comme aspirée et soulevez la jambe, en pliant la hanche, puis le genou et la cheville, qui se soulèvent.
- Allongez la jambe, à partir de votre centre, en poussant avec la hanche, le genou et la cheville.
- De nouveau le centre attire à lui toutes les articulations de la jambe qui se soulève à nouveau.
- Pour finir, posez la jambe et passez le poids de votre corps dessus, avant d'effectuer le même exercice avec l'autre jambe.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler les méridiens des jambes (Rein, Rate et Foie)
- Faire circuler la conscience et l'énergie dans toute la jambe.
- C'est un exercice d'ancrage.

### Conseils de pratique :

- Ne pas chercher à monter trop haut la jambe, ce n'est pas un exercice d'équilibre.
- Avoir la conscience de son centre, sentir que c'est lui qui active le mouvement de la jambe.
- Poussez avec la hanche, puis poussez avec le genou, poussez avec la cheville, amener la conscience à traverser toutes les articulations des jambes.

## 5 – TRAVAILLER LE MERIDIEN DE CEINTURE DAI MAI



### Déroulé des mouvements :

- Tournez les hanches en cercle, dans les deux sens, en restant dans une envergure de mouvement confortable.
- Avec l'intention dessinez une ligne de lumière autour de sa taille, pour stimuler le méridien de ceinture.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler le méridien de ceinture qui est le seul méridien horizontal.
- Il lie le haut et le bas, la droite et la gauche, le yin et le yang, c'est un méridien de protection et de lien.
- On continue à travailler sur l'ancrage.
- Donne de la cohérence à l'ensemble du corps énergétique.

### Conseils de pratique :

- Posez les mains sur les hanches pour stimuler des points du méridien de vésicule biliaire qui font partie du méridien de ceinture.
- Dessinez la ligne de lumière autour de votre taille et faites le mouvement de rotation à son rythme.
- C'est autant un travail de l'Esprit que de corps.
- Pas besoin de faire de grands mouvements.

## 6 – DELIER LA COLONNE VERTEBRALE



### Déroulé des mouvements :

- Genoux fléchis les bras sont relâchés ou les mains sont posées sur les crêtes iliaques.
- Faites un mouvement circulaire de la colonne vertébrale autour de votre axe, dans un sens puis dans l'autre.

### Fonctions de l'exercice :

- Réveiller la colonne vertébrale.
- Donner une liberté de mouvement et de la souplesse à la colonne.
- Libérer et alléger le haut du corps.

### Conseils de pratique :

- Restez à 70% de votre amplitude maximum.
- Relâchez les épaules.
- Gardez la sensation de suspension du sommet du crâne pour garder la colonne étirée pendant les rotations.
- L'ancrage du bas du corps donne la liberté et la souplesse à la colonne vertébrale.
- Ne pas vous cambrer quand vous allez vers l'arrière.

## 7 – TRAVAIL DES BRAS ET DES EPAULES



### Déroulé du mouvement :

- Enroulez vers l'intérieur vos poignets, puis vos coudes et en dernier vos épaules jusqu'à ce que votre poitrine entraînée par ce mouvement de spirale se creuse légèrement,
- Déroulez épaules, coudes, poignets et ainsi de suite.
- Ressentez l'ondulation de votre colonne vertébrale.

### Fonctions de l'exercice :

- Masser le foie, la rate, le cœur et les poumons.
- Stimuler les méridiens des bras.

### Conseils de pratique :

- Détendez les épaules pour libérer la rotation des épaules, qui va libérer la rotation des coudes et des poignets.
- L'intention guide le mouvement dans chacune des articulations, les unes après les autres.
- Ressentez le mouvement de rotation des bras se propager dans tout votre buste et massez vos organes internes.
- Lorsque les épaules s'enroulent la poitrine se creuse légèrement et lorsque les épaules se détendent, la poitrine se libère.
- Laissez le mouvement ralentir de lui-même.

## 8 – TOURNER LA TÊTE A DROITE ET GAUCHE



### Déroulé du mouvement :

- Inspirez, tourner la tête à gauche, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.
- Inspirez, tournez la tête à droite, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.
- Inspirez, baissez la tête, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.
- Inspirez, levez la tête en arrière, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.
- Inspirez, penchez la tête vers votre épaule gauche, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.
- Inspirez, penchez la tête vers votre épaule gauche, expirez, se détendre et laisser la tête revenir au centre.

### Fonctions de l'exercice :

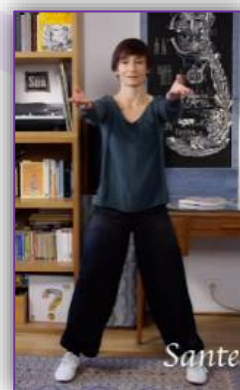
- Déliaison la tête (8 méridiens passent dans le cou).
- Stimuler la circulation de l'énergie dans le corps.
- Apprivoiser la détente.

### Conseils de pratique :

- Restez présent à tout votre corps,
- Revenez dans la détente quand votre tête revient au centre.

# QUATRE MOUVEMENTS SPECIFIQUES POUR LE FOIE

## 1- LE DRAGON VERT SORT SES GRIFFES



### Déroulé du mouvement :

- Inspirez, en appui sur la jambe gauche, écartez le pied droit et transférez le poids du corps au milieu.
- Les bras s'ouvrent en rotation interne puis externe et s'écartent.
- Expirez, les bras s'allongent devant vous au niveau des épaules, paume vers le ciel.
- Inspirez, les bras s'ouvrent de chaque côté.
- Expirez, les bras se détendent et les mains viennent frapper le milieu de la face externe de vos cuisses (Point 31 du méridien de la Vésicule Biliaire : 31VB Feng Shi),
- Inspirez redressez-vous, formez les points à la taille.
- Expirez asseyez-vous en pas de cavalier, allongez les bras en poussant avec le tranchant des mains et transformez la forme de la main en crochet.
- Inspirez les jambes se redressent et ramenez le pied droit.

### Fonctions de l'exercice :

- Frapper les cuisses sur le point Feng Shi chasse l'humidité, remet la circulation dans tout le méridien de la VB, très bon point pour la sciatique.
- La main en crochet permet d'étirer les méridiens des bras et de stimuler les points Yuan des poignets (points source des méridiens).

### Conseils de pratique :

- Avant d'ouvrir la jambe sur le côté, sentez-vous bien ancré et restez détendu.
- Pour faire la rotation des bras, pivotez d'abord les épaules, les coudes, les poignets dans la même inspiration.
- Gardez la longueur dans les bras lorsque vous les amenez devant vous.
- Ne frappez pas trop sèchement les cuisses, émettez une frappe vibrante,
- Laissez les bras tomber, la main va arriver au bon endroit, sur le point 31VB.
- Revenez avec les paumes au ciel, poings à côté des hanches, descendez en posture du cavalier sur l'expire sans descendre trop bas et sans cambrer. Les genoux ne dépassent pas les orteils.
- Sur l'expiration avancez le tranchant des mains et allongez les bras en partant de l'épaule, puis coude, poignet, l'allongement continue quand on réunit les doigts en crochet.

## 2- LE PECHEUR DEMANDE SON CHEMIN



### Déroulé du mouvement :

- Pivotez les bras vers l'extérieur et à l'arrière, les bras remontent et les paumes font face vers l'avant.
- En même temps que vous descendez les bras vers l'avant, ancrez-vous sur le pied droit et posez la jambe gauche tout simplement devant.
- Posez les mains sur le ventre puis remontez sous la poitrine, massez l'abdomen en cercle sur le haut des côtes, pressez un peu les côtes flottantes.
- Dans la continuité du massage, créez les mains jointes qui vont venir juste devant le visage au niveau du nez.
- En même temps que vous joignez les mains, formez le "pas de l'arc".
- Replacez le poids du corps sur la jambe arrière, les bras s'ouvrent sur les côtés.
- Ramenez la jambe avant et laissez les bras se poser de chaque côté du corps.

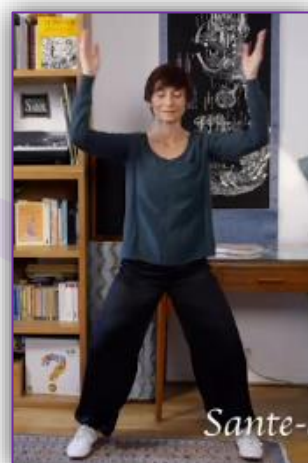
## Fonctions de l'exercice :

- Stimule la circulation du Qi du foie, en l'harmonisant avec le Qi de la rate, pour faciliter la digestion.
- Dégage et masse les organes internes au niveau de l'abdomen.
- Le 13ème point du méridien du Foie (13F Zhang Men) rafraîchit le Foie.
- Ce mouvement nous aide à cultiver un Esprit calme et humble.

## Conseils de pratique :

- Ne pas trop se pencher en arrière en se cambrant, ne pas créer de tension dans le corps, sentir le mouvement monter du bas et ouvrir la poitrine.
- Bien détendre les bras en les descendant vers l'avant et ne pas les amener trop vite vers la zone à masser.
- Descendre les bras vers le bas-ventre et remonter en massant sous les côtes le point 13F, sans exercer de pression trop forte.
- Pendant le "Pas de l'arc", ne pas trop se pencher en avant et perdre son axe terre-ciel, rester droit quand le corps s'avance avec les mains jointes, mettre une intention de gentillesse.
- Ne pas serrer les coudes contre les flancs au moment de joindre les mains ou trop les écarter.
- Détendre la jambe arrière et laisser le corps se replacer naturellement en restant droit.

### 3- LE DRAGON VOLE AU-DESSUS DE LA MER



### Déroulé du mouvement :

- Comme pour le 1<sup>er</sup> mouvement, inspirez, ouvrez les jambes, faites une double rotation des bras en les montant au niveau des épaules.
- Relâchez, expirez et émettez une frappe vibrante à l'intérieur des cuisses sur le point 9F Yin Bao, laissez votre corps s'asseoir en posture du cavalier.
- Inspirez, remontez les mains dos à dos, faites claquer le bout des doigts puis faites un mouvement d'expansion des bras en revenant.
- Expirez, revenez placer la jambe près de l'autre.

### Fonctions de l'exercice :

- Grâce à la double rotation des bras, on mobilise les méridiens comme si on les essorait, pour éliminer les blocages et faire circuler l'énergie tout au long de leur parcours.
- Le 9F vivifie et rafraîchit le sang, chasse l'humidité et les stagnations d'énergie.
- La contraction et le relâchement du point Hui Yin (le périnée) travaille les méridiens yin des jambes. Contracter à l'inspiration et détendre le périnée à l'expiration.

### Conseils de pratique :

- Quand les mains sont collées dos à dos, les épaules sont relâchées, on va dérouler les articulations jusqu'au moment où on va faire claquer le bout des doigts, comme une chiquenaude.
- Laissez rayonner ouvrir les bras, ressentir le mouvement d'expansion.
- A chaque inspiration le périnée se contracte (ou plutôt se relève) et quand on expire le périnée se relâche.

## 4- LE SON XU (PRONONCER CHU)



### Déroulé du mouvement :

- Revenez dans votre axe, pieds écartés largeur des épaules.
- Expirez, pivotez le buste légèrement vers la gauche en avançant le bras, doigts pointant vers l'avant, émettre le son Chuuuuuu.
- Inspirez l'air frais, relâchez l'épaule et le coude pour que le bras revienne dans sa position initiale de lui-même.

### Fonctions de l'exercice :

- Le son Chu rafraîchit le foie.
- Éliminer les blocages physiques, énergétiques et émotionnels qui entravent le Foie

### Conseils de pratique :

- Les lèvres et les dents sont légèrement séparées, les commissures des lèvres sont légèrement étirées, la langue est posée.
- Emettre le son Chuuuuu en expirant, au début on émet le son avec la voyelle et au fur et mesure on entendra plus que le souffle du son.
- Pour masser les organes internes dont le foie, on effectue un léger mouvement de rotation du buste.
- Écarquillez les yeux en regardant le bout des doigts d'abord, puis au loin, pendant que vous émettez le son.
- Inspirez en vous détendant complètement pour que votre bras revienne de lui-même.
- Inspirez l'air frais jusque dans le Foie en visualisant la couleur vert tendre et en sentant votre foie s'assouplir.
- Expirez et imaginez qu'une fumée verdâtre émanant de votre Foie sort de votre bouche, ce sont toutes les toxines de votre foie.
- Imaginez votre Foie rayonner d'une radiance verte, tendre, douce et lumineuse.

# LES AUTOMASSAGES

## 1- MASSAGE PLANTE DES PIEDS (1MN CHAQUE PIED)

### Déroulé du massage :

- Faites rouler une balle sous la plante de vos pieds.
- Commencez par le pied gauche et prenez le temps de masser tranquillement chaque pied.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimule le 1R (premier point du méridien des Reins), entretient la vitalité, assouplit et rafraichit le Foie.
- Nourrit le yin des Reins et le yin du Foie.
- Relaxe tout le corps.
- Exercice d'ancrage.

### Conseils de pratique :

- Poids du corps sur une seule jambe, il est possible de se tenir sur une chaise.
- Ne pas appuyer avec force sur la balle, mais jouer avec le poids de votre jambe qui pèse naturellement sur la balle.
- Détendre la jambe, le pied est juste posé sur la balle.

## 2- FRAPPER LE 36ème POINT DU MERIDIEN DE L'ESTOMAC



### Déroulé du massage :

- Frapper 36 fois le 36<sup>ème</sup> point du méridien de l'estomac "ZuSan Li"

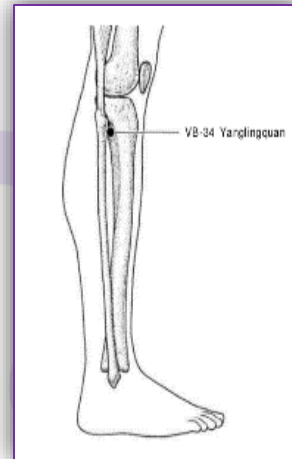
### Fonctions de l'exercice :

- Ce point entretient la longévité et la vitalité.
- Dissout les mucosités.
- Stimule le fonctionnement de la rate.

### Conseils de pratique :

- Sous le genou légèrement vers l'extérieur, main sur la rotule le majeur sur le tibia, le point est là où tombe l'annulaire.
- Le corps est souple, détendu au niveau des clavicules et du plexus,
- Ce n'est pas la peine d'appuyer très fort

### 3- STIMULER LE 34ème POINT DE LA VESICULE BILIAIRE



#### Déroulé du massage :

- Massez, tapotez le 34<sup>ème</sup> point du méridien de la vésicule biliaire "Ling Quan".
- Vous pouvez activer les deux points en même temps (36 E et 34 VB).

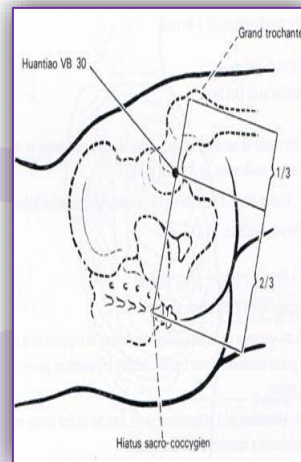
#### Fonctions de l'exercice :

- Stimule la circulation dans le méridien de la vésicule biliaire.
- Nourrit et protège le yin du Poumon.
- Dissout les stagnations et chasse l'humidité (grand point pour les femmes).

#### Conseils de pratique :

- Légèrement en avant et en dessous de la tête du périnée, très proche du 36 E.
- Respirez consciemment et naturellement.
- Se concentrer sur les bienfaits du point.

## 4- MASSER LE 30ème POINT DE LA VESICULE BILIAIRE



### Déroulé du massage :

- Masser le 30<sup>ème</sup> point du méridien de la vésicule biliaire "Huan Tiao" avec les poings fermés, debout ou assis (avec une bonne posture droite et détendue).

### Fonctions de l'exercice :

- Chasse le vent pervers du corps.
- Tonifie, réduit l'inflammation des tendons et des muscles.
- Elimine la chaleur et relance le mouvement énergétique dans le méridien de la vésicule biliaire.

### Conseils de pratique :

- Massez sans tension la partie latérale de la fesse tout près de la tête du fémur, vers l'os de la hanche.
- Les poignets sont souples, épaules et bras détendus, massez avec la première phalange de l'index.

## 5- MASSER LE CENTRE "DAN TIAN"



### Déroulé du massage :

- Massez le bas ventre, entre le nombril et l'os du pubis.

### Fonctions de l'exercice :

- Nourrit le yin des Reins.
- Renforce la vitalité.

### Conseils de pratique :

- Superposez les points Lao Gong (points au centre de la paume de la main), main droite dessous et main gauche pour les femmes, main gauche dessous et main droite dessus pour les hommes.
- Masser en conscience, en souplesse, sans prendre de tension dans les épaules.
- Pendant le massage entretenir une intention de nourrir et d'hydrater vos organes, et notamment votre foie, grâce à ce massage du centre.
- Penser à une boule de couleur revigorante, visualiser votre centre.

## 6- MASSER LES REINS



### Déroulé du massage :

- Séparez les mains et rejoignez les Reins en passant par le méridien de ceinture.
- Massez la région lombaire de bas en haut.
- Libérez le bassin. Il bouge en même temps que le massage.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimule l'énergie vitale du corps.
- Améliore l'articulation des vertèbres lombaires
- Ouvre le point Ming Men (situé entre la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> lombaire),
- Réchauffe les Reins.

### Conseils de pratique :

- Continuez à avoir un corps globalisé, un corps souple.
- Gardez le sommet du crâne suspendu pour libérer le mouvement des épaules et détendre les bras.

## 7- MASSER LES FLANCS ET LE BUSTE



### Déroulé du massage :

- Écartez les coudes et posez les mains sur les côtés de votre cage thoracique.
- En expirant, pressez chaque flanc, et sous la poitrine, jusqu'à ce que vos mains se rejoignent au milieu.
- Massez 3 points (21 Rate, 14 et 13 Foie)

### Fonctions de l'exercice :

- Le point 13F va harmoniser le travail de la Rate et du Foie et va augmenter la qualité de l'énergie digestive.
- Masser le 14F permet une bonne circulation dans tout le méridien.
- Le point 21 rate, régule le sang et l'énergie et raffermis les articulations et dégage la poitrine.

### Conseils de pratique :

- Inspirez, ouvrez la cage thoracique.
- Expirez, pressez le point 21 Rate et continuez à masser le 14 Foie et le 13 Foie.
- Ne forcez pas, laissez-vous guider par le rythme de votre souffle qui remplit et vide votre poitrine naturellement.

## 8- MASSER LA NUQUE ET LE CRANE

### Déroulé du massage :

- **Masser la nuque**
- Massez la nuque avec votre main droite et tournez votre tête à gauche.
- Massez la nuque avec votre main gauche et tournez votre tête à droite.
- Le mouvement alternatif des mains masse la 7<sup>ème</sup> cervicale à la base du cou.
- **Masser les côtés du cou et sous l'occiput**
- Massez les côtés de votre cou, avec les mains à plats, de haut en bas.
- A chaque passage, vers le haut, massez bien sous l'occiput, comme si vous vouliez soulever votre crâne.
- **Peigner le crâne**
- Avec le bout de vos doigts, peignez votre crâne, d'avant en arrière.
- Autant sur les côtés, qu'au sommet du crâne.



### Fonctions de l'exercice :

- En massant votre cou de façon alternative, vous activez la circulation au niveau du 14<sup>ème</sup> point du méridien Gouverneur. Ce point régule l'énergie Yang, chasse les facteurs pathogènes externes et rafraîchit le corps.
- En massant votre nuque de chaque côté, en soulevant l'occiput, vous stimulez le 20<sup>ème</sup> point du méridien de la Vésicule Biliaire "Feng Shi". Ce point est bénéfique pour la vue, l'audition et il chasse le vent (une des énergies perverses qui pénètrent le corps).
- Peigner le crâne avec les doigts libère les stagnations de l'énergie Yang dans le haut du corps, apaise l'esprit et régule le méridien de la Vésicule Biliaire.



### Conseils de pratique :

- Entretenez le rythme de votre massage, par un mouvement global, coulé et fluide.
- Massez le crâne avec les doigts et non les ongles.
- Mettez de la bienveillance dans les massages.
- Globalisez le corps pour être détendu.

# LES ÉTIREMENTS

Prenez le temps de revenir à vous, laissez votre attention se poser sur la respiration, ressentez l'espace à l'intérieur de votre corps, alignez-vous naturellement.

Ce temps que vous vous accordez avant de commencer la pratique, vous permet d'entretenir votre connexion corps/esprit.

## 1 – ÉTIRER LA NUQUE



### Déroulé de l'exercice :

- Inspirez en tournant la tête sur la gauche.
- Expirez, laissez tomber le poids de la tête en relâchant le cou et en dessinant un arc de cercle avec votre menton, vers la droite.
- Inspirez, dessinez la fin de l'arc de cercle en remontant la tête vers la droite.
- Recommencez le mouvement en laissant tomber la tête de la droite vers la gauche.

### Fonctions de l'exercice :

- Détendre les muscles du cou.

### Conseils de pratique :

- Utilisez bien le poids de votre tête pour créer l'étirement.
- Lorsque la tête est en position verticale, étirez le sommet du crâne.
- Ne forcez pas le mouvement.
- Respectez votre rythme respiratoire.

## 2 – ÉTIRER LA PARTIE INTERIEURE DES BRAS



### Déroulé de l'exercice :

- Inspirez, prenez les doigts de la main gauche dans votre main droite.
- Expirez, allongez votre bras en continuant à tenir la main gauche, doigts vers le bas, paume en avant.
- Inspirez, relâchez le bras gauche et prenez les doigts de la main droite avec votre main gauche.
- Expirez, refaites le mouvement d'étirement avec le bras droit.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimule les méridiens Yin des bras (cœur, maître du cœur, Poumons).
- Entretient la souplesse des poignets.

### Conseils de pratique :

- Laissez votre intention traverser votre bras, articulation par articulation.
- Pensez à allonger votre bras, plutôt que de chercher à l'étirer.

### 3 – ÉTIRER LA PARTIE EXTERIEURE DES BRAS



#### Déroulé de l'exercice :

- Inspirez, prenez la main gauche dans la main droite et levez le bras gauche en retenant la main gauche vers le bas, comme si on était retenu par le dessus du poignet.
- Expirez, relâchez le mouvement, laissez descendre le bras.
- Recommencez en étirant le bras droit.

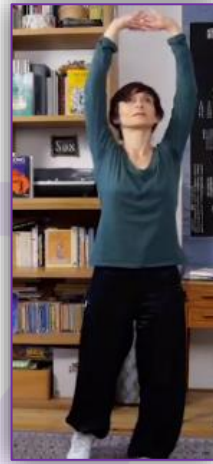
#### Fonctions de l'exercice :

- Étirer la cage thoracique, dégager la respiration.
- Stimuler les méridiens Yang des bras (Gros intestins, Intestins grêle, triple réchauffeur).

#### Conseils de pratique :

- Pour étirer le dessus de la main ne tirez pas avec l'autre, mais laissez-la peser de son propre poids.
- N'étirez pas le bras vers le haut en poussant avec l'épaule.
- A l'inspiration guidez votre souffle dans le poumon du côté étiré, relâchez la cage thoracique et la hanche de ce même côté.
- Laissez la tête se pencher sans forcer.

## 4 – ÉTIRER LE DOS ET L'AVANT DU CORPS



### Déroulé de l'exercice :

- Mettez un pied en avant, légèrement à 45°.
- Inspirez, en formant le dos rond et inspirez en cherchant à déployer votre souffle dans votre dos. Le poids du corps est sur la jambe arrière.
- Expirez, joignez les mains, passez le poids du corps sur la jambe avant, montez vos bras au-dessus de votre tête et étirez l'avant du corps.
- Recommencez trois fois de chaque côté.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler la circulation de l'énergie dans les deux méridiens réservoir de l'énergie Yang "Du Mai" et Yin "Ren Mai", respectivement sur une ligne médiane à l'arrière et l'avant du buste.

### Conseils de pratique :

- Laissez votre souffle étirer votre dos, sans forcer.
- Ne poussez pas sur votre jambe arrière mais laissez la détendue, en étirant légèrement la hanche.
- Pour étirer en profondeur tout votre corps restez détendu, ne forcez jamais, servez-vous de votre souffle qui remplit naturellement vos poumons dans votre dos, pour l'arrière et vos bras levés pour étirer l'avant.
- Levez légèrement la tête pour mieux étirer l'avant du corps.

## 5 – ÉTIRER LES COTÉS DU CORPS



### Déroulé de l'exercice :

- Les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Inspirez, joignez vos mains, montez-les au-dessus de votre tête, placez le poids de votre corps sur une seule jambe et penchez-vous du côté opposé à cette jambe en étirant un côté de votre corps.
- Expirez, revenez en vous centrant sur vos deux jambes.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimulez la circulation énergétique dans le méridien de la Vésicule biliaire.

### Conseils de pratique :

- N'exagérez pas le mouvement et restez dans une juste mesure.
- Même en vous penchant sur le côté, continuez à vous étirez vers le haut.
- A chaque retour au milieu, ressentez l'ancrage et le calme de votre corps.

## 6 – ÉTIRER LE MERIDIEN DU FOIE



### Déroulé de l'exercice :

- Écartez les jambes plus largement que les épaules.
- Visualisez le méridien du foie.
- Expirez, déplacez le poids de votre corps sur la jambe gauche pour étirer le méridien du foie du côté droit.
- Pivotez légèrement votre hanche, puis tournez un peu la taille, prolongez la rotation par le cou et tournez les yeux au maximum vers l'arrière.
- Pendant tout ce mouvement, expirez en prononçant le son Xu (chuuuuu).
- Inspirez en revenant au milieu.
- Recommencez le mouvement de l'autre côté en étirant le méridien du foie à gauche.

### Fonctions de l'exercice :

- Stimulez la circulation énergétique dans le méridien du foie.

### Conseils de pratique :

- N'écartez pas trop largement vos jambes.
- Restez bien dans l'axe pendant tout le mouvement, ne vous penchez pas en arrière.
- Écarquillez les yeux et regardez au loin pendant tout l'exercice.
- Lorsque vous posez votre regard loin vers l'arrière ne tordez pas votre cou.

## 7 – LE PAS DU DRAGON



### Déroulé de l'exercice :

- Écartez les jambes un peu plus largement que vos épaules.
- Pivotez la pointe du pied gauche vers l'extérieur et laissez votre corps s'allonger en diagonale en suivant la rotation du pied.
- Montez le bras droit, paume vers le ciel et appuyez la paume de la main gauche vers la terre.
- Revenez au centre et faites le mouvement de l'autre côté.

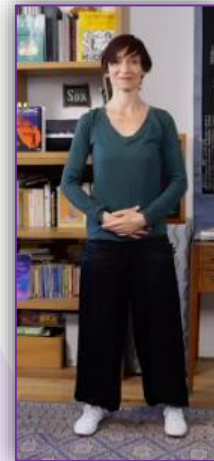
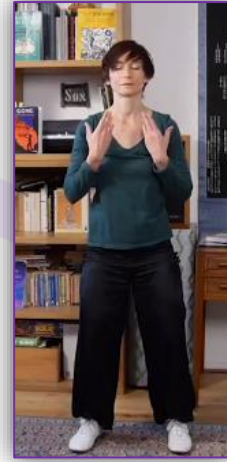
### Fonctions de l'exercice :

- Coordonner les mouvements du corps.
- Équilibrer le corps entre le ciel et la terre.
- Étirer le méridien de la vésicule biliaire.

### Conseils de pratique :

- Stabiliser la posture en pivotant le pied et en répartissant correctement le poids du corps sur les jambes avant de chercher à allonger le corps.
- A la fin du mouvement, la tête est légèrement penchée pour regarder le pied à l'arrière.
- Détendre les épaules, les bras se posent dans l'espace une paume vers la terre et une paume vers le ciel sans tension.
- Harmoniser le rythme du mouvement, trouver l'allongement à l'intérieur du corps.
- Replacez le talon de la jambe arrière et laissez votre corps se placer de lui-même pour revenir dans la posture initiale.
- Harmonisez les mouvements des bras et des jambes.

## 8 – POUR FINIR



- Baissez-vous en pliant le bassin pour étirer l'arrière des jambes.
- Tournez vos paumes vers la terre et captez les eaux pures et fraîches de la terre.
- Remontez en guidant l'intention de fraîcheur sur l'intérieur des jambes, le long du méridien du foie.
- Les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers le ciel, captez les eaux pures et fraîches du ciel.
- Descendez vos mains, paumes tournées vers le corps, avec l'intention de guider cette douce fraîcheur le long du méridien de la vésicule biliaire.
- Revenez à votre centre et réjouissez-vous !!!

# MOUVEMENTS ASSIS

## 1- CONCENTRATION SUR LE 9<sup>ème</sup> POINT DU MERIDIEN GOUVERNEUR

### Déroulé de l'exercice :

- Adoptez une posture assise, droite mais souple, observez votre respiration.
- Se concentrer sur le 9<sup>ème</sup> point du méridien gouverneur "Zhiyang" (signifie arrivée de yang), qui se situe sous la 7<sup>ème</sup> dorsale, environ au niveau d'une ligne passant par la pointe des omoplates.
- Se concentrer sur ce point jusqu'à y sentir une agréable chaleur.
- A l'inspiration, ressentez la chaleur dans le point.
- A l'expiration, dirigez cette chaleur, en deux faisceaux, à gauche vers la rate et à droite vers le foie.
- Faites 9 cycles de respiration.



### Fonctions de l'exercice :

- Le point est lié au Foie et à la Vésicule Biliaire, permet de libérer les stases de l'énergie du Foie, il stimule et régule l'énergie de cet organe.

### Conseils de pratique :

- Au début, prenez le temps qu'il faut pour ressentir la chaleur dans le point.
- Ayez une posture droite mais détendue et gardez le sommet du crâne suspendu au ciel.
- Pour aider à la sensation de chaleur qui se déplace dans votre corps, visualisez la position de vos organes.
- Ressentez votre foie et votre rate se détendre et profiter de cette douce chaleur.

## 2- FRAPPER LE 48ème POINT DU MERIDIEN DE VESSIE

### Déroulé de l'exercice :

- Garder la présence à soi et le calme apporté par le précédent exercice.
- Venez frapper et stimuler le 48V Yang Gang (signifie précis de yang) au-dessus de la taille de chaque côté de la colonne vertébrale dans le 10<sup>ème</sup> espace intercostal.
- Étirez les bras en arrière, former le point creux et expirer en percutant les points.



### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler le mouvement de l'énergie du Foie.
- Faire bouger les aliments stagnant dans les intestins.

### Conseils de pratique :

- S'asseoir sur un tabouret de préférence pour ne pas être gêné par le dossier ou les accoudoirs d'une chaise au moment d'étirer les bras en arrière avant la percussion.
- Étirez les bras vers l'arrière sans tension.
- Les frappes doivent résonner et faire vibrer l'intérieur du corps, elles ne doivent pas être trop sèches ou trop fortes.

### 3- MASSER L'ABDOMEN (LE GRAND OISEAU MASSE L'ESTOMAC)



#### Déroulé de l'exercice :

- Inspirez, massez avec les poings en montant le long du trajet du méridien du Foie.
- Expirez, massez en descendant le long méridien de la Vésicule Biliaire légèrement sur les côtés de l'abdomen.

#### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler le mouvement de l'énergie du Foie.
- Relancer la circulation sanguine dans tous les organes internes digestifs.

#### Conseils de pratique :

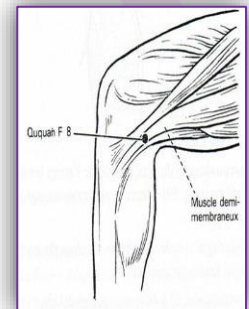
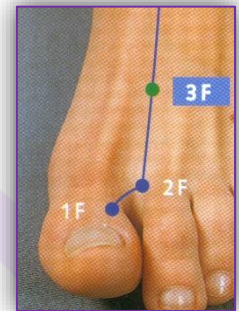
- Se concentrer sur le 13ème point du méridien du Foie.
- A l'inspiration massez sans forcer, jusqu'aux 14F et 13F, pivotez les poignets et les avant-bras pour accentuer le massage.
- Insistez sur la rotation des poignets et la rotation des avant-bras qui tournent sur eux-mêmes pour masser les points de la vésicule biliaire sur les os du bassin.
- Bien visualiser le trajet des méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire.

## 4- FAIRE CIRCULER L'ENERGIE DU FOIE ET LE RAFRAICHIR

### Déroulé de l'exercice :



- Posez le pied gauche sur la cuisse droite, posez l'index et le majeur de la main droite respectivement sur le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> point du méridien du Foie, sur le dessus du pied gauche près du pouce.
- Posez le talon de la main gauche sur l'intérieur de la jambe gauche, sur le 8<sup>ème</sup> point du méridien du Foie "Ququan" (signifie fontaine de la courbe).
- A chaque inspiration, pressez les points du pied, en le ramenant vers soi, et appuyez vers le bas sur le point du genou, en même temps que vous pressez ces trois points, tournez légèrement la tête vers la gauche.
- Expirez détendez-vous et revenez de face, en relâchant la pression sur les points.
- Recommencez le même mouvement de l'autre côté.



### Fonctions de l'exercice :

- Stimuler ces trois points d'acupuncture pour débloquent la circulation énergétique le long des méridiens du Foie et contribuer à rafraîchir son énergie qui a tendance à chauffer et à monter.
- Stimuler le 2F et le 3F va permettre de débloquent les stagnations de Qi dans le Foie, faire circuler le sang, apaiser l'esprit et les émotions.
- Irriguer le Foie en stimulant le 8F, point de nature eau, qui va rafraîchir le Foie.

### Conseils de pratique :

- Se concentrer sur le 3F pendant tout le mouvement.
- Gardez l'axe des cervicales bien droit, ne pas trop regarder en arrière.
- Gardez les épaules détendues pendant que vous pressez sur les points et le genou.
- Ne pas trop tourner la tête vers l'arrière.
- Posez tranquillement le pied et idem de l'autre côté.
- Ne pas disperser son attention lorsque vous changez de jambe, restez concentré.

## 5- PIVOTER LES EPAULES (LE GRAND OISEAU MONTE SUR LA BRANCHE)

### Déroulé de l'exercice :

- Agrippez les genoux avec vos cinq doigts.
- Tournez le buste vers la gauche, en tirant l'épaule gauche vers l'arrière.
- En même temps, la main attire le genou gauche et le talon gauche se soulève.
- Pendant ce temps l'épaule droite s'abaisse et masse l'abdomen.

### Fonctions de l'exercice :

- Masser les organes digestifs, dont le Foie, grâce aux mouvements des côtes qui viennent les presser quand les épaules descendent.
- Stimuler le 1<sup>er</sup> point du méridien des Reins sous le pied permet d'entretenir le yin des Reins, d'assouplir le Foie et de l'hydrater.

### Conseils de pratique :

- Se concentrer sur le 12<sup>ème</sup> point du Vaisseau conception "Zhong Wan", situé au centre de l'estomac sur la médiane du buste.
- Bien agripper le genou avec les doigts mais sans tension.
- Quand l'épaule est tirée vers le haut et l'arrière, la main tire le genou vers le haut jusqu'à ce que le talon se soulève, ne soulevez pas le talon volontairement.



## 6 – POUR FINIR "FAITES ENTRER L'ENERGIE DANS LE DAN TIAN"



- Inspirez, en ouvrant les bras sur les côtés, puis vers l'avant dans un mouvement circulaire, captez l'énergie pure des forêts, des rivières, des clairières, des prairies au printemps.
- Faites entrer cette énergie vivifiante dans le Dan Tian, votre centre énergétique.
- Sentez-vous nourris par toute cette beauté et la fraîcheur de l'univers.

## Au revoir et à bientôt

Je souhaite de tout cœur que ces pratiques de Qi Gong pour libérer et entretenir l'énergie de votre Foie vous soient utiles.

Je vous conseille de commencer à pratiquer avec les vidéos, de vous corriger avec les conseils que je vous donne en vidéo et petit à petit de lâcher la vidéo de référence et de vous aider de ce livret, pour guider votre pratique, afin de devenir de plus en plus autonome.

Si vous avez pris plaisir à travailler avec moi, vous pouvez découvrir tous mes programmes en ligne, mes articles, mes activités en présentiel, sur mon site [Sante-autonome.fr](http://Sante-autonome.fr)



Belle pratique et prenez soin de vous.  
Chrystel Herbeaux Del Pino