

# Les 3 mouvements de base du qi gong + l'exercice : La fleur d'or emplit le champ

## Les trois trésors, les trois Puissances sān cái 三財

Les deux pôles yīn et yáng ont engendrés l'univers qui est composé:

du Ciel tiān 天

de l'Homme rén 人, La nature... les 10'000 êtres, les 10'000 choses... que le Ciel et la Terre ont engendré.

de la Terre dì 地

Les 3 premiers mouvements sont en lien avec ces 3 sphères énergétiques cosmologiques et les 3 niveaux énergétiques qui composent notre corps. C'est un échange entre l'intérieur et l'extérieur.

### **Posture de départ**

*Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, bien ancrés au sol, les genoux déverrouillés.*

*Sommet du crâne pousse vers le ciel.*

## Capter et s'imprégner de l'énergie de la Terre

**Inspire** : les mains, poignets détendus, montent jusqu'à la hauteur des épaules.

Le centre des paumes des mains se creusent pour capter l'énergie de la Terre.

Energie dense, stable, solide, concrète...

**Expire** : les mains descendent près du corps jusqu'à la hauteur du dan tian.

Les paumes des mains dirigées vers le sol. Le corps s'imprègne des qualités de la Terre.

Les genoux fléchissent, le bassin bascule, le périnée et les abdos se contractent légèrement.

**Mini apnée, ancrage** : les jambes s'enfoncent encore un peu plus dans la Terre.

Avancer un peu les bras, allonger, relâcher les doigts. Recommencer...

## Capter et s'imprégner de l'énergie de la nature

**Inspire** : monter les bras, presque tendus, sur les côtés, jusqu'à la hauteur des épaules, paumes dirigées vers la terre. Plier les coudes pour amener les mains vers les épaules.

**Expire** : descendre sur les jambes, allonger les bras, poignets cassés, sur les côtés, paumes orientées non pas à 180° mais un peu plus vers l'avant,

Pousser l'énergie, l'air viciée, loin, loin, loin... dans l'univers, dans le vide de l'espace  
Le corps est ressenti comme lourd, enraciné.

**Inspire** : plier les coudes et relâcher les poignets en remontant sur les jambes.

Attirer l'énergie de la nature... l'énergie pure... on absorbe l'énergie

Le corps est comme en apesanteur.

Recommencer...

## Capter et s'imprégner de l'énergie du Ciel

**Inspire** : coudes relâchés, épaules détendues, monter les bras latéralement, jusqu'au-dessus de la tête, paumes et bouts des doigts dirigés vers le Ciel. Monter sur les jambes sans bloquer les genoux. **Capter le qi du Ciel**

**Expire** : Orienter les mains vers le sommet du crâne, **c'est** comme une douche d'énergie qui coule à l'intérieur du corps. Sentir cette énergie dynamiser les cellules du cerveau, nous rendre plus clair, améliorer nos capacités psychiques... les bras descendent devant le corps. Paumes dirigées vers la Terre. Les genoux fléchissent au fur et à mesure de la descente des bras. Les jambes s'enfoncent dans la Terre.  
**Recommencer...**

## La fleur d'or emplit le champ

**Inspire** : monter les mains, **capter l'énergie de la Terre**, jusqu'à la taille.

**Expire** : contourner la taille. Ouvrir les bras latéralement. **Récolter le qi de la nature**. Ramener les bras en formant un cercle à la hauteur de la poitrine, **paumes tournées vers l'extérieur, paume gauche à l'intérieur**.

**Inspire** : monter les bras au-dessus de la tête: **Récolter le qi du Ciel**.

**Expire** : les mains redescendent sur les côtés jusqu'à la poitrine, à la dimension de l'Homme, de la nature, des 10'000 êtres/manifestations.

**Inspire** : amener les **paumes face au corps sur la main droite à l'intérieur**.  
**S'imprégner de la qualité des 3 trésors récoltés**

**Expire** : tourner les paumes vers l'avant, partager ces trésors **avec nos proches**

**Inspire** : ouvrir les bras latéralement, partager ces 3 trésors **avec les 10'000 êtres**

**Expire** : redescendre les mains vers la Terre. **Recommencer...**