

Phases du travail d'énergie

- 1 – Réveiller / activer le Qi
- 2 – Relâchement / ouverture des articulations / alignement
- 3 – Ventiler / purger / nettoyer
- 4 – Cueillir / nourrir / tonifier
- 5 – Harmoniser / transformer / raffiner / intégrer

Si vous choisissez d'échelonner votre pratique matin, midi et soir, terminez chaque phase par un recentrage au Tan Tien ou un Wuji (contemplation).

Réveiller / activer le Qi :

- Auto-massage, tapoter, sonner les gongs du temple, la terre tremble
- Ancrage sur les ressentis du Qi et sur le mouvement de la respiration
- Pulsation de la balle de Qi

Relâchement / déverrouiller les articulations / alignement :

- Rotations, cercles, torsions, lemniscate, ondulations
- Alignement terre-ciel, pulsation de la balle de chi à la verticale

Ventiler / purger / laisser entrer du nouveau et sortir l'ancien :

- Respiration de la colonne vertébrale ("l'Africain")
- Douche de lumière
- Respiration cosmique avec les sons de guérison
- Équilibrer la respiration circulaire, ascension de la sève

Cueillir / nourrir / tonifier :

- Tracer l'arc et lancer la flèche d'or, cueillir l'énergie dorée
- Vol de la grue
- Balayer l'arc-en-ciel
- Cueillir l'énergie pure du Ciel
- Couvrir les organes, Sourire intérieur
- Conduire les mains et le souffle dans les canaux d'énergie

Harmoniser / transformer / raffiner / intégrer :

- Équilibrer Yin/Yang, harmoniser l'Eau et le Feu
- Embrasser l'arbre, bagua de la montagne
- Laisser passer les nuages
- Orbite microcosmique
- Sceller l'énergie au Tan Tien
- Repos Yin