



## Association Harmo'Tao, le journal de l'asso

Revue bimensuelle d'information sur les pratiques taoïstes

N° 2 - Mars / Avril 2025

### Concept de Qi Gong

Les différentes formes de Qi.

La médecine chinoise repose sur l'idée que le Qi (énergie vitale) circule dans le corps et entre en relation avec les différentes fonctions organiques. Ce Qi obéit à l'intention et au regard intérieur. Si les méridiens sont libres, il se dirige là où mon regard intérieur se déplace. La perception du Qi dans le corps est à mi-chemin entre une sensation et une intuition qui se déplace dans le corps guidé par ce regard intérieur. Mais la médecine chinoise définit plusieurs formes de Qi.

Yuan Qi est la source et le soutien fondamental. Venant en partie de nos ancêtres et en partie de notre hygiène de vie, il détermine notre constitution de base. Gu Qi est plus spécifique à la nutrition, obtenue par la digestion des aliments.

Zhen Qi est l'énergie activée qui circule et régule toutes les fonctions corporelles et défensives. Elle est divisée en deux sous-catégories : le Ying Qi (Qi nutritif) qui circule dans les méridiens et le Wei Qi (Qi défensif, protecteur) qui circule à l'extérieur des méridiens, dans les facias.

C'est le Zhen Qi qui est l'outil de travail du Qi Gong avec pour but de le développer et le faire circuler.

### Dates à venir...

Le mercredi 14 mai - Conférence / Atelier - Gratuit -  
De 19h à 20h30, salle Les tournesols (Rezé)

Le Qi Gong pour prendre soin des yeux et du regard  
"Les yeux sont le reflet de l'âme" dit-on. En médecine chinoise aussi, ils reflètent le Hun, l'âme céleste. Au-delà des exercices permettant de prendre soin de sa vue, la conférence aborde le rôle du Qi Gong de l'Onde du Dragon pour se connecter à son âme céleste et éveiller sa spiritualité.

### Description d'un point d'un méridien

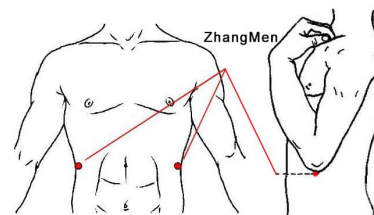
Le point 13 du méridien Foie pour prendre soin des organes.

Le méridien du foie démarre au deuxième orteil. Il remonte devant la malléole interne, puis passe par l'intérieur des genoux. Il remonte et passe l'aîne par le milieu avant de terminer sous les côtes flottantes.

Zang Men signifie "porte des fortifications".  
Même s'il est situé sur le méridien du foie, c'est un point de concentration du Qi de la rate.

C'est aussi le point de réunion des organes 'zang' (le cœur, le foie, la rate, les reins, le poumon et le maître du cœur).

Le point est par conséquent très utile pour harmoniser les organes. Sa localisation en fait un point difficile à activer grâce à un mouvement. Il est par contre simple et efficace d'y poser durant quelques minutes les Lao Gong (centre des mains). Les mains seront alors utilisées comme de cables de batterie pour régénérer le Qi dans ce point. C'est très apaisant.



### Traditions d'orient

"La porte de la vie"

Le Ming Men, également connu sous le nom de "Porte de la Vie", joue un rôle crucial en médecine chinoise. Il est situé entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, dans le bas du dos, entre les deux reins. Considéré comme la source de l'énergie vitale (Yuan Qi), il héberge le "feu des reins" et est essentiel pour diverses fonctions corporelles. Le Jin Shin Juitsu, une tradition énergétique d'origine japonaise parle également d'un point énergétique situé à cet endroit mais de part et d'autre de la colonne. Ce point y est également associé à la force de vie. Les traditions de l'Inde ne semblent toutefois pas en parler.

Ming Men engendre le Yin et le Yang, les mouvements descendants et ascendants du Qi Gong. Dans notre école, les mouvements Yin et Yang prennent appui sur ce point.

### Pratique

Respiration à partir du Dan Tian

Le Qi devrait rester dans le Dan Tian inférieur mais les événements de la journée le disperse. Il faut donc régulièrement l'y ramener. Ce exercice peut y aider. Vous êtes assis confortablement sur une chaise ou un coussin. Votre dos est droit sans rigueur excessive. L'éminence thénar est le gros muscle épais situé à la base du pouce. Poser ce muscle d'une main sur Qi Hai situé deux doigts sous le nombril. L'autre main recouvre la première.

Inspirer naturellement en ayant l'intention que cette inspiration gonfle la zone située sous les mains. Cela doit repousser les mains sans effort. L'expiration est normale. Il faut trouver la bonne intention : guider le souffle en bas mais ne pas pousser les mains. Faites 9 respirations.

© Matthieu Gillois - Harmo'tao - 2025