

# ECHOS DE LA RECHERCHE

## LES CHANTS du GAO NENG QIGONG

à pratiquer pieds joints les yeux fermés, au début du Gao Neng Qigong

TRADUCTION de FRANCINE FEVRE et Georges Saby  
COMMENTAIRES pour la pratique LAO KANG WEN

**Zuo**

Assis  
(de façon 'normale', ou bien à ge-  
nou à l'ancienne mode chinoise ou  
comme les japonais)

坐

**Li**

Debout

立

**Bing**

Dans les deux cas

并

松

**Song**

(soud du Taiji : fluide , fin et suave dans la finesse du mouvement articulaire , avec les articulations dilatées agrandies par relâchement et relaxation) rester cool (relâche desserré, relaxé) au physique comme en esprit

**Zuo Li Bing Song Assis ou debout, rester cool**

COMMENTAIRE pour la pratique : laisser reposer l'esprit dans le Dan tian inférieur

**Dong**

mouvement

动

**Jing**

tranquille

静

**Jie**

(littéralement: dans les deux cas)

皆

**Rou**

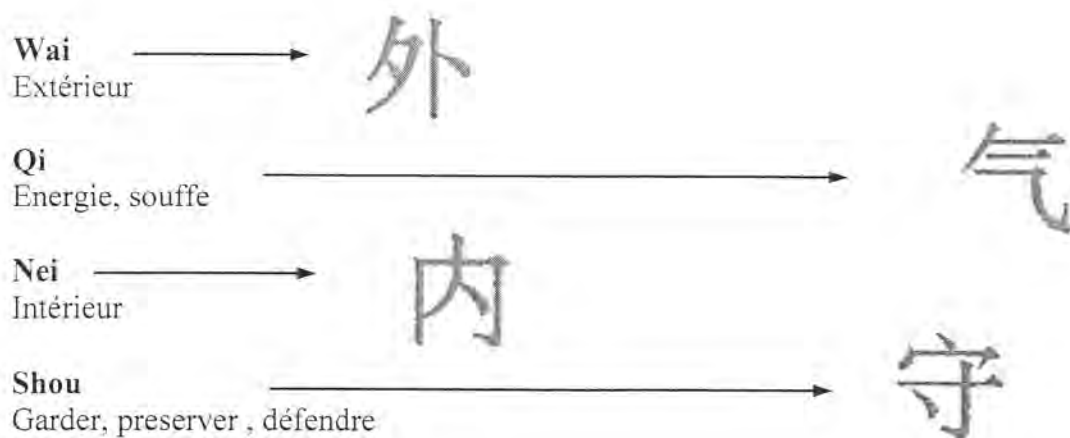
Souple

柔

**Dong Jing Jie Rou En mouvement ou au repos rester souple**

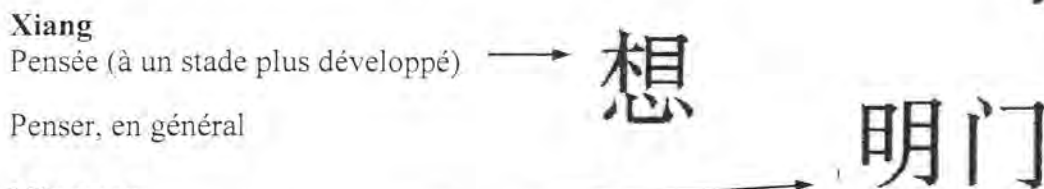
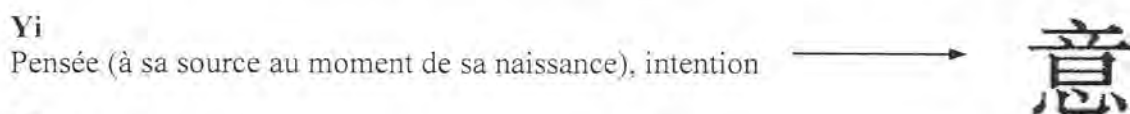
COMMENTAIRE pour la pratique

L'énergie forme une spirale au sommet de la tête, et descend à travers tout le corps, elle rejette le mauvais Qi à l'extérieur en traversant les pieds



**Wai Qi Nei Shou Garder à l'intérieur le Qi qu'on a collecté à l'extérieur**

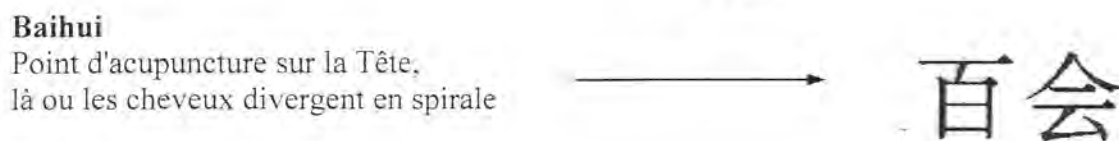
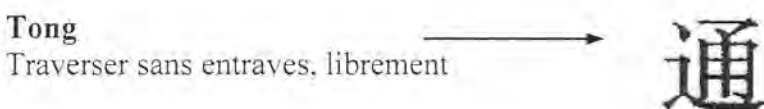
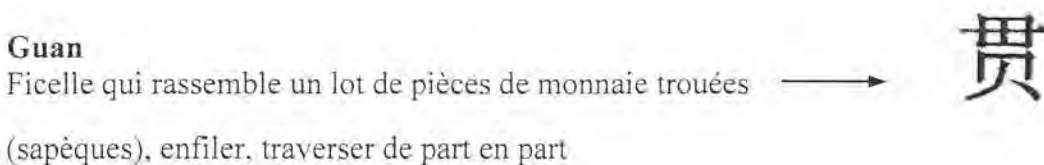
COMMENTAIRE pour la pratique Pensez au Dantian inférieur et recevez le Qi de l'univers



**Mingmen**  
Porte du destin : point d'acupuncture (non piquable) approximativement situé en profondeur entre les reins

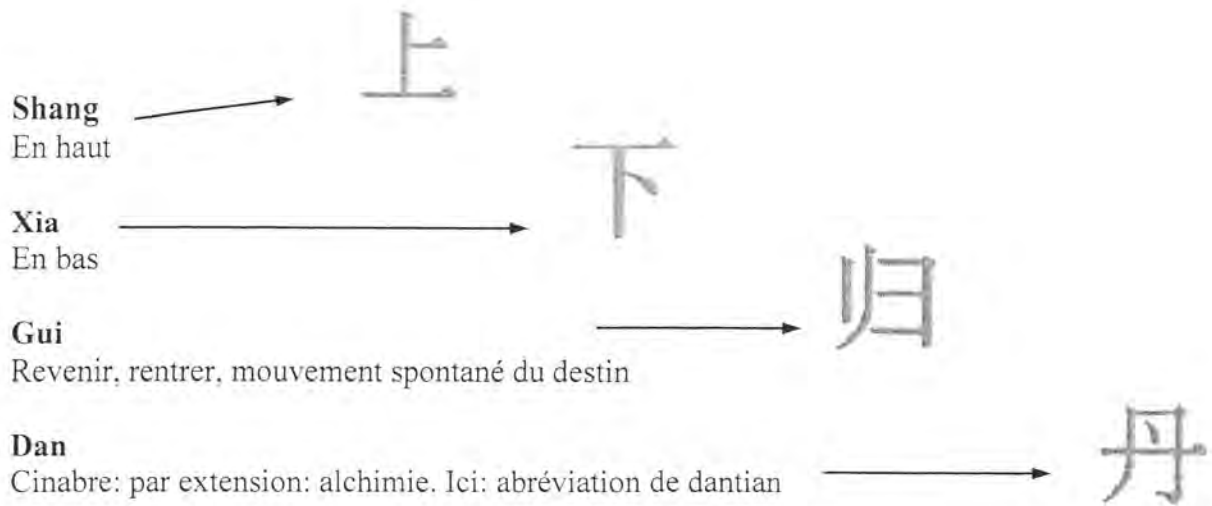
**Yi Xiang Mingmen L'intention se focalise sur Mingmen**

COMMENTAIRE pour la pratique: identique à la traduction



**Guan Tong Baihui Ouvrir un chemin dans Baihui**

COMMENTAIRE pour la pratique le Qi forme une spirale qui monte dans le corps et traverse la tête



**Shang Xia Gui Dan Haut et bas retournent au centre**

COMMENTAIRE pour la pratique le Qi du Ciel et de la Terre s'épousent dans le Dan tian



**MAITRE  
LAO  
KANG  
WEN**

REMERCIEMENTS à Thierry Doctrinal pour sa participation aux corrections de ces 2 articles

**NOUVELLES VIDEOS de G. Saby  
dont QI GONG de GRANDE PUISSANCE GAO NENG QIGONG**

QGS 10 : BOUDHA EN DEPLACEMENT: 52mn, cours complet démonstration de dos. Excellent Qigong complet en déplacement avec quelques postures ,utile aux articulations(fluidité etirements), au cœur(ouverture et rigueur interne) copyright 2003

QGS 11 : QIGONG DE GRANDE PUISSANCE: chants , postures , ouverture céleste Cours complet , ce qu'il faut faire et ne pas faire Copyright 2003 , 42 mn

QGS12 : QIGONG D'ETIREMENT DES 12 MERIDIENS D'ACUPUNCTURE 2003 1h30 cours complet démonstration.

NOTE : ce Qigong est aussi enseigné dans les videos Méridiens Shiatsu SHGS 4,5,6 et dans la série Médecine Chinoise TaijiQigong MTCGS 1 à 6.

