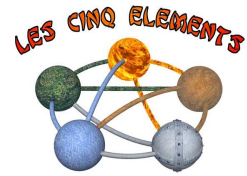


La Petite Circulation Céleste



La Petite Circulation Céleste

Cette technique de Qi Gong avancé a pour but de faire circuler l'énergie dans les méridiens *Conception* et *Gouverneur* situés respectivement sur l'axe médian antérieur et postérieur.

L'ouverture de l'orbite microcosmique est une des pratiques de base fondamentale pour les Taoïstes, que ce soit pour des applications martiales ou pour des pratiques de guérison

En guidant consciemment l'attention le long du trajet de **l'Orbite Microcosmique**, on stimule le flux naturel d'énergie qui circule du nombril vers le périnée, remonte par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête avant de retourner au nombril en descendant par l'avant du corps.

En étant présent et en relâchant toutes les tensions dans cette boucle naturelle d'énergie, on active les processus de guérison et de vitalité.



A ce stade, il ne s'agit que d'une **première initiation à ce qu'est la Petite Circulation Céleste** ; le but étant de visualiser le cheminement de la boule d'énergie. La respiration se veut naturelle, lente et continue.

Au fil de se déplacement de l'énergie, on se concentrera sur les 9 points principaux suivants :

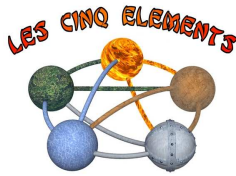
- 1) On débute par « **Baihui** » VG20
= point maître Yang au sommet de la tête sur la ligne joignant le sommet des deux oreilles.

Puis on descend sur la face avant du corps selon l'axe médian du corps

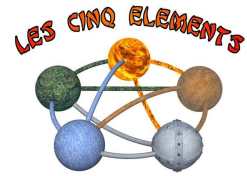
- 2) « **3^{ème} oeil** » = Yintang
= Sur le front entre les deux sourcils.

- 3) « **Pivot de jade** » = Xuan Ji VC21
= base du cou

- 4) « **Cœur** » = Shan Zhong VC17
= à mi-distance entre les mamelons, point Mu du Maître-Coeur, maître de l'énergie du Dan tien moyen



La Petite Circulation Céleste



- 5) « **Dan Tian** » = Qi hai VC6
= situé environ 2 doigts sous le nombril. Il s'agit d'une zone correspondant pour les Chinois à la mer de l'énergie, point de départ de la distribution de l'énergie dans les 3 foyers
- 6) « **Porte de la terre mer des océans** » = Hui Yin VC1
= point situé entre le sexe et l'anus
- 7) « **Porte de la vie** » = Ming Men VG4
= se situe à la hauteur des reins, sur la ligne postérieure, entre la 2^e et la 3^e lombaire (face à l'ombilic).
- 8) « **Bosse du bison** » Daz Hui VG14
= point de réunion des 7 yang point mer du Qi
- 9) « **Oreiller de jade** » = Feng Fu VG 16
= point « mer des moelles » en relation avec le cerveau

Une fois la circulation d'énergie visualisée le long de ces neuf points, on peut y associer le contrôle de la respiration :

• Inspiration tout au long du méridien Gouverneur (Du Mai)

- VG 4	Ming Men	porte de la vie
- VG 11	Shen Dao	porte de l'esprit (opposé au cœur)
- VG 14	Daz Hui	bosse du bison
- VG 16	Feng Fu	oreiller de jade
- VG 20	Bai hui	réunion des 100 yang
- HM1	Yin Tang	3 ^e ème œil, vision originelle

Au niveau du point Hsuan Ying, localisé derrière les lèvres, se situe la fin de l'inspiration et le début de l'expiration.

• Expiration le long du méridien Concepteur (Ren Mai)

- VC	Hsuan Ying	point de réunion Du Mai et Ren Mai
- VC 21	Xuan ji	pivot de jade
- VC 17	Shan Zhong	cœur
- VC 6	Qi hai	mer de l'énergie
- VC 1	Hui Yin	réunion des 100 Yin

Au niveau du point Hui Yin, il y a contraction du périnée, fin de l'expiration pour reprise d'une inspiration