



# Q I G O N G

LES HUIT METHODES POUR RÉCONCILIER LE  
CIEL ET LA TERRE

贯通天地八法

QI GONG BIOENERGETIQUE

VERSION 2026

©TOUS DROITS RESERVES - COPYRIGHT - ELISABETH TADDEI

**1 ère posture**

**SALUTATION OU MAINS EN XIN YIN**  
合掌礼或心印手印



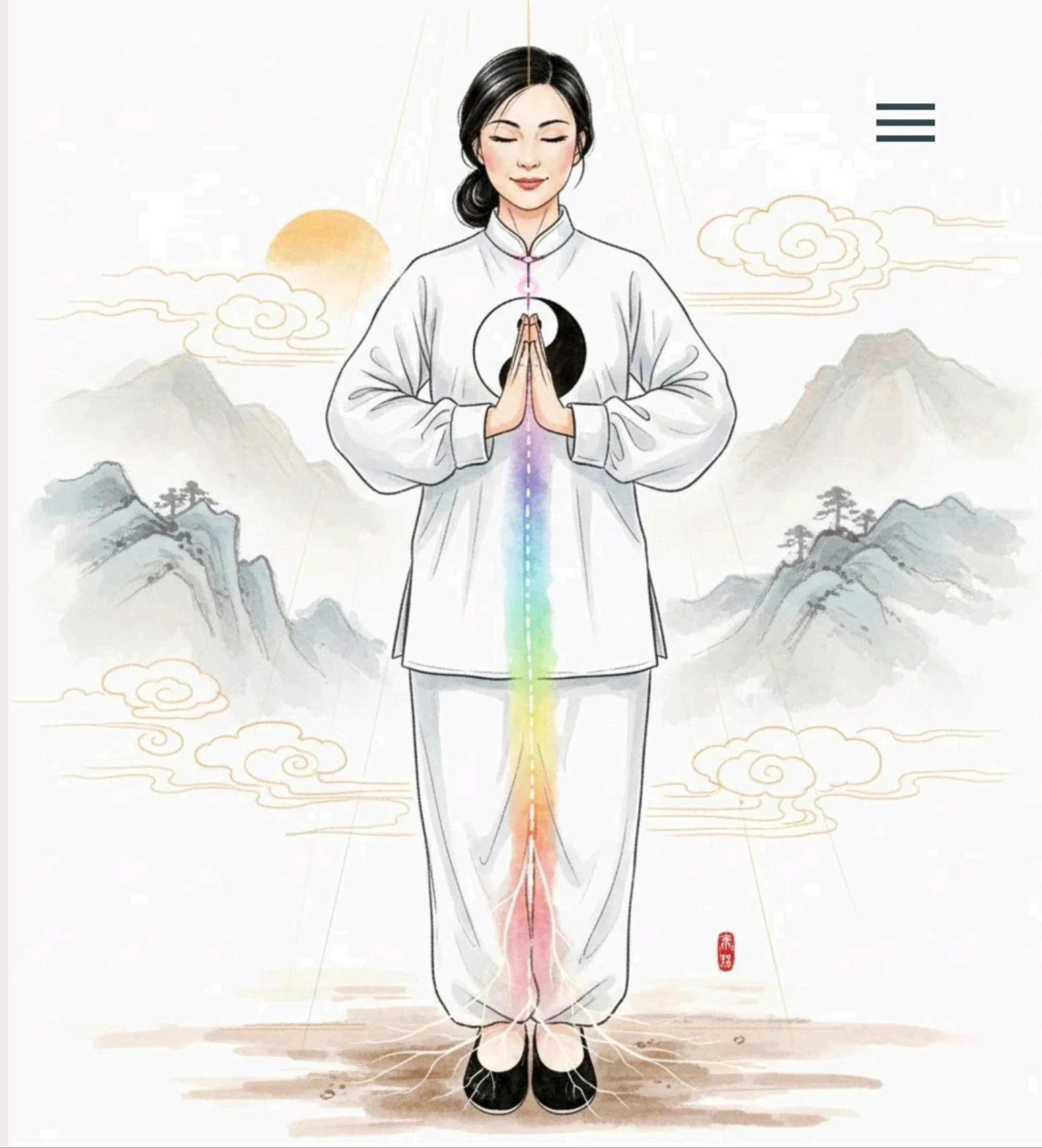
# Description du mouvement et pratique du corps

Debout, les pieds joints, le sommet du crâne (Baihui, 20VG) est érigé vers le ciel, créant une sensation d'élongation sans tension. Le menton est légèrement rentré pour libérer les vertèbres cervicales.

**Le Verrouillage Énergétique :** \* Périnée : Contractez légèrement l'anus et le périnée (Huiyin, 1VC) pour sceller l'énergie à la base.

**Langue :** Posez le bout de la langue au palais supérieur, derrière les incisives. Ce geste agit comme un "interrupteur" reliant le Vaisseau Gouverneur (Du Mai) et le Vaisseau Conception (Ren Mai), initiant ainsi la circulation de l'Orbite Microcosmique.

**Le Mudra :** Les mains se rejoignent devant la poitrine, au niveau du point Shanzhong (17VC). Les paumes sont jointes mais pas écrasées, formant un léger creux comme pour protéger un joyau. L'attention est portée sur les points Lao Gong (8MC) au centre des mains. Les bras sont espacés du buste, aisselles dégagées, pour libérer les points Jiquan (1C) et Tianchi (1MC), garantissant la libre circulation du Qi dans les bras et le péricarde.



# Regard anatomique et posturologique



La posture pieds joints réduit le polygone de sustentation à environ 200 cm<sup>2</sup>. Cette base étroite transforme le corps en un pendule inversé oscillant autour d'un axe de quelques degrés.

**Tenségrité et Équilibre** : Plutôt qu'une lutte contre la gravité, le corps adopte une stratégie de tenségrité. Les micro-ajustements permanents sollicitent les muscles profonds et le système vestibulaire, renforçant la proprioception et la stabilité ligamentaire.

**Régulation Neurologique** : Cette verticalité est régulée par le tronc cérébral et le système limbique. En stabilisant consciemment cette oscillation, on apaise le système nerveux autonome, passant d'un état de vigilance (sympathique) à un état de régénération (parasympathique).



# La médecine traditionnelle chinoise



## Le Maître du Cœur (Péricarde)

Au niveau de la poitrine, l'attention active le méridien du Maître du Cœur. Véritable "bouclier" du Cœur, il filtre les émotions et harmonise les relations intérieures.

- **Trajet** : Il relie le thorax au médus, passant par le centre de la paume.
- **Fonction** : Il protège l'Empereur (le Cœur), diffuse le sang et les idées claires, et traite l'anxiété ou l'agitation mentale.

## L'Axe Ciel-Terre et les Vaisseaux Extraordinaires

L'ancrage se fait par les points Yongquan (1R) qui est la Porte de la Terre – et Tai Chong (3F).

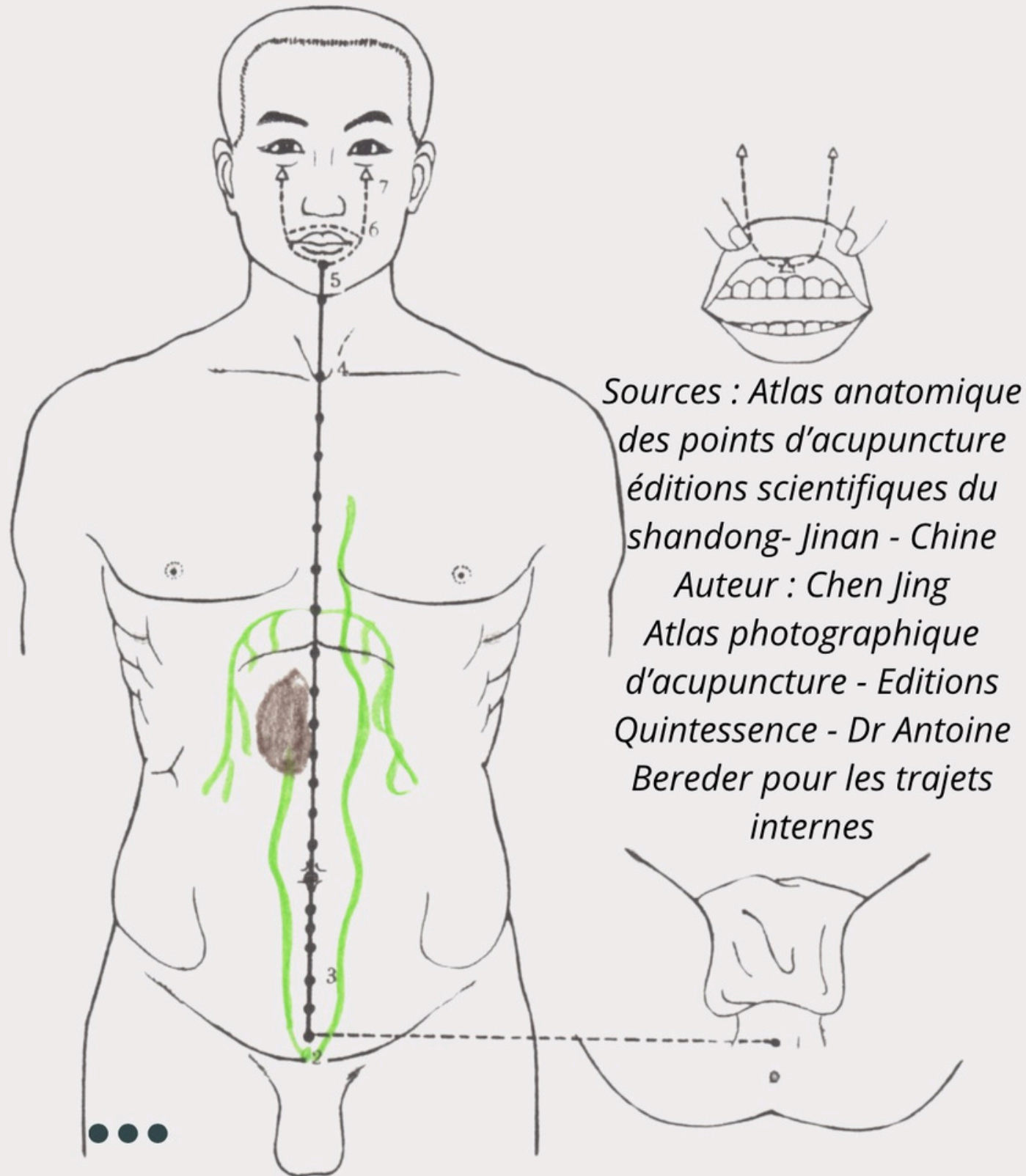
- Chong Mai (Le Vaisseau Central) : C'est la clé de cette posture. Ce vaisseau extraordinaire est l'axe de lumière qui traverse le centre du corps. Il réconcilie le Ciel et la Terre en reliant verticalement le sommet du crâne au périnée.
- Le Foie (3F) : Il assure la libre circulation du Qi, évite les stagnations liées aux émotions refoulées et clarifie la vue.
- Le Rein (1R) : En tant que point "Puits", il calme le Shen (l'Esprit), rafraîchit la chaleur et enracine l'énergie vitale.

# Trajets des vaisseaux



## 1. Le Ren Mai (Vaisseau Conception) – Le pôle Yin

C'est la "Mer des méridiens Yin". Dans la posture, il assure la détente de la face antérieure et la descente de l'énergie.



Sources : Atlas anatomique  
des points d'acupuncture  
éditions scientifiques du  
shandong- Jinan - Chine  
Auteur : Chen Jing  
Atlas photographique  
d'acupuncture - Editions  
Quintessence - Dr Antoine  
Bereder pour les trajets  
internes

- **Trajet** : Il prend naissance à l'utérus (ou la zone correspondante chez l'homme) dans le bas-ventre, émerge au point Huiyin (1VC) au périnée. Il remonte sur la ligne médiane de la face antérieure du corps, traverse le nombril, le point Shanzhong (17VC) où sont placées vos mains, pour se terminer au milieu du sillon mento-labial.
- **Connexion interne** : Il contourne les lèvres pour rejoindre l'intérieur du palais puis se sépare en deux branches qui montent le long des joues puis pénètre dans les yeux. Une autre branche part du périnée, remonte le long de la colonne vertébrale pour arriver à la partie supérieure de l'épaule.
- **Dans la posture** : C'est lui que vous "fermez" en posant la langue au palais, permettant au flux de descendre vers le ventre (Dan Tien).

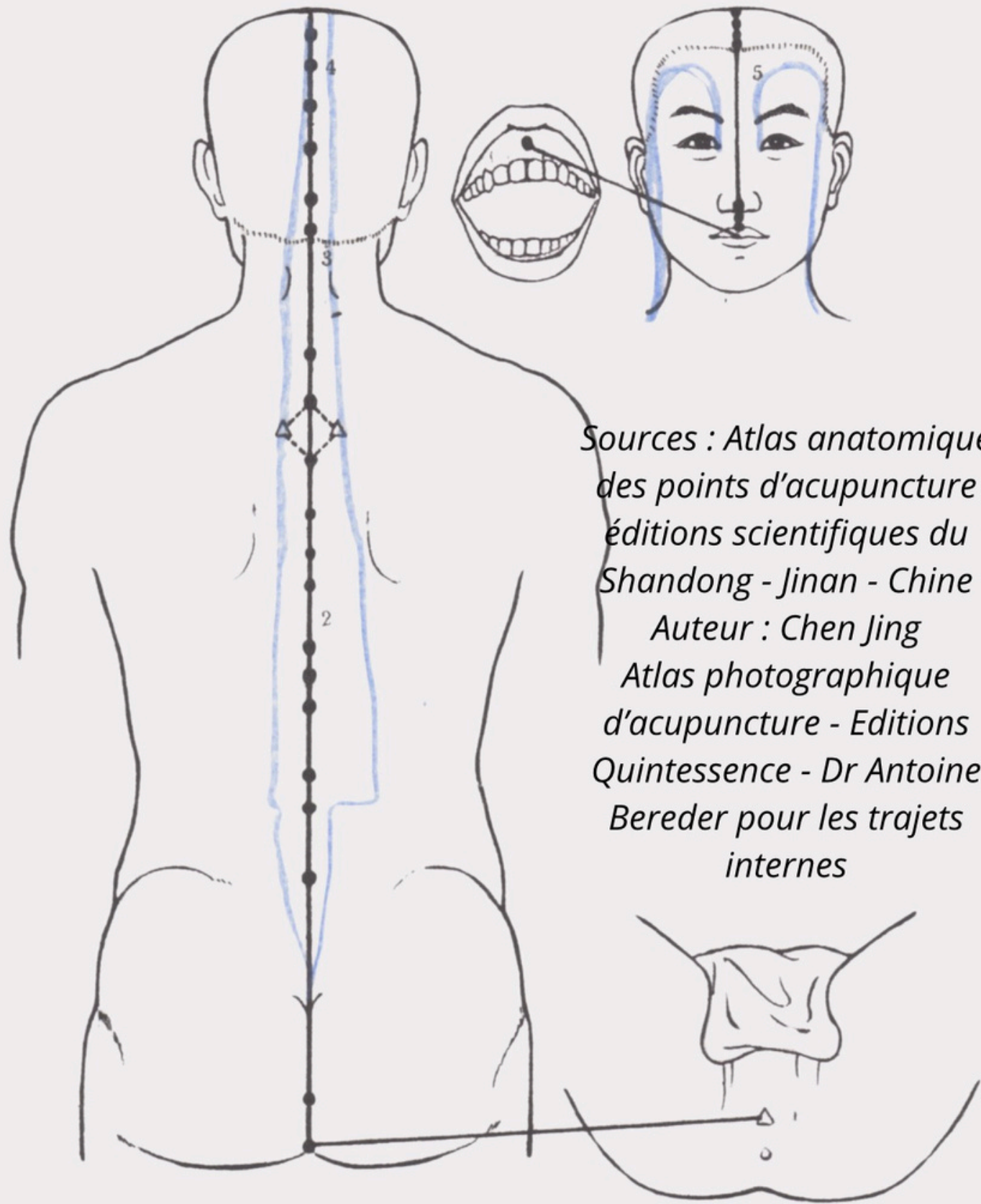
# Trajets des vaisseaux



## Le Du Mai (Vaisseau Gouverneur) – Le pôle Yang

C'est la "Mer des méridiens Yang". Il assure le redressement de la colonne et la force de la verticalité.

- **Trajet** : Il naît également dans le bas-ventre, émerge au périnée, mais se dirige vers l'arrière pour remonter le long de la colonne vertébrale, en son centre exact. Il passe par le sacrum, remonte jusqu'à la nuque, franchit le sommet du crâne (Baihui, 20VG) et redescend sur la ligne médiane du front et du nez pour se terminer à la jonction de la gencive supérieure et du frein de la lèvre supérieure. A partir de la région génitale une branche monte et ressort à l'ombilic, suit la paroi interne de l'abdomen et remonte jusqu'au coeur. deux autres branches montent à la tête jusqu'au coin interne de l'oeil, pénètre dans le cerveau et descend jusqu'au cou vers la région rénale pour pénétrer dans les reins.
- **Dans la posture** : C'est lui qui "érige" le sommet du crâne vers le ciel. La contraction de l'anus active le départ du Du Mai, propulsant l'énergie vers le cerveau.



*Sources : Atlas anatomique  
des points d'acupuncture  
éditions scientifiques du  
Shandong - Jinan - Chine  
Auteur : Chen Jing  
Atlas photographique  
d'acupuncture - Editions  
Quintessence - Dr Antoine  
Bereder pour les trajets  
internes*

# Trajets des vaisseaux

## Le Chong Mai (Vaisseau Central) - L'Axe de Réconciliation

Souvent appelé "Vaisseau Pénétrant", il est le plus profond. Il ne circule pas en surface comme les deux autres, mais à l'intérieur du corps.

- **Trajet** : Il naît au même endroit que le Ren et le Du Mai (au périnée, Huiyin). Son trajet principal est un canal central vertical qui remonte à l'intérieur de la colonne et devant celle-ci, traversant tous les diaphragmes (pelvien, thoracique, gorge) pour atteindre le sommet du crâne. Il a également des branches qui descendent vers les pieds jusqu'au point Yongquan (1R).
- **Rôle** : Il est le pivot. C'est le seul vaisseau qui relie directement le Ciel (Baihui), le Cœur (Shanzhong) et la Terre (Yongquan).
- **Dans la posture** : Lorsque vous alignez vos mains au cœur et vos pieds au sol, vous alignez physiquement votre structure sur le trajet du Chong Mai. C'est lui qui permet la "réconciliation" : il fusionne le Yang du Du Mai et le Yin du Ren Mai dans l'axe central.



Sources : Atlas anatomique des points d'acupuncture éditions scientifiques du shandong - Jinan  
- Chine Auteur : Chen Jing  
Atlas photographique d'acupuncture - Editions Quintessence - Dr Antoine Bereder

# LA SYNTHÈSE :

## La boucle de l'orbite microcosmique



Dans la technique du Xin Yin, vous créez un circuit hydraulique :

- Le Du Mai fait monter l'énergie dans le dos (inspiration/érection du crâne).
- La langue au palais fait office de pont.
- Le Ren Mai fait redescendre l'énergie par l'avant (expiration/détente de la poitrine).
- Le Chong Mai stabilise l'ensemble au centre, transformant cette boucle en une colonne de lumière stable.

***Note pratique : Pendant la posture, essayez de ressentir non pas deux lignes séparées (avant/arrière), mais un tube de lumière central qui pulse entre vos pieds et votre crâne. C'est l'activation consciente du Chong Mai.***





# Comment agissent les sept corps énergétiques

Cette posture agit comme un aligneur multidimensionnel :

1. **Corps Physique** : Alignement structurel et renforcement de l'axe vertébral.
2. **Corps Éthérique** : Fermeture des circuits (langue/périnée) et densification du Qi vital.
3. **Corps Astral** (Émotionnel) : Pacification du péricarde ; les émotions sont ramenées au centre (le cœur).
4. **Corps Mental** : Le focus sur le Lao Gong stoppe les pensées parasites (calme mental).
5. **Corps Causal** : Connexion à la source de la pratique et à la mémoire des gestes sacrés.
6. **Corps Bouddhique** (Intuition) : Éveil de la compassion par l'Atmanjali Mudra (salut aux semblables).
7. **Corps Atmique** (Spirituel) : Fusion de l'unité individuelle avec le Tout. Le pratiquant devient l'antenne vivante entre Ciel et Terre.



# La dimension philosophique

La salutation est un acte de dévotion triple :

- Au-dessus de la tête : Salut au Divin et aux lois cosmiques.
- Au visage : Gratitude envers les maîtres et la connaissance transmise.
- Au cœur : Reconnaissance de notre propre nature de Bouddha et salut à l'humanité. C'est le "Joyau dans le Lotus" : le potentiel d'éveil protégé avec douceur au creux de nos mains.

Pour comprendre l'impact de la posture Xin Yin, il faut visualiser ces trois vaisseaux comme les "fleuves verticaux" primordiaux qui gèrent la réserve d'énergie profonde (le Jing) et sa transformation en vitalité (Qi).

# Méditation

## “Le Pilier de cristal”



**Méditation** : Le Pilier de Cristal

Position : Debout, pieds joints, mains en Hézhǎng (jointes devant le cœur) Collez le bout de la langue derrière les incisives et contractez légèrement l'anus et le périnée.

### 1. L'Enracinement (La Porte de la Terre)

Fermez doucement les yeux. Portez votre attention sous la plante de vos pieds, au point Yongquan (R1)

. Imaginez que des racines de lumière s'enfoncent profondément dans le sol.

**Visualisation** : À chaque expiration, laissez vos tensions descendre dans la terre. Sentez la stabilité du sol qui vous soutient. Vous êtes une montagne immobile.

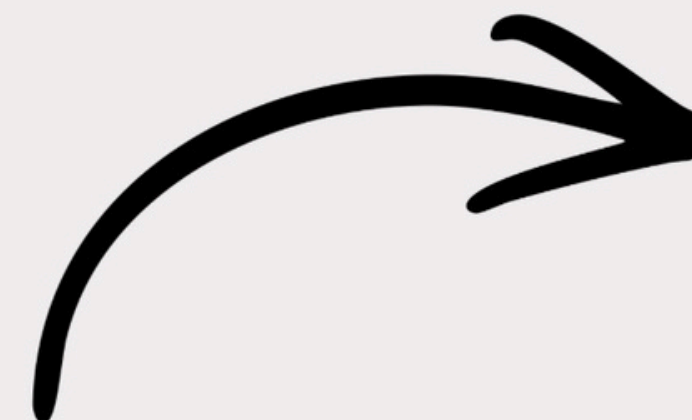
**Effectuez neuf respirations (inspire+expire)**



### 2. L'Éveil du Canal Central (Chong Mai)

Portez maintenant votre attention au point Huiyin (RM1) (le périnée). Inspirez doucement et imaginez un fil d'argent qui part de ce point, remonte à l'intérieur de votre colonne, traverse votre cœur (17 RM -Shanzhong) et jaillit par le sommet de votre crâne (Baihui - 20 DM)

**Sensation** : Vous n'êtes plus un corps lourd, mais un canal de lumière vertical. Sentez l'espace entre vos vertèbres s'agrandir.



# Méditation

## “Le Pilier de cristal”

À l'**expiration**, l'énergie que vous avez "captée" ou étirée vers le haut à l'inspiration ne doit pas s'échapper par le sommet du crâne.

Vous la faites redescendre directement à l'intérieur du tube central jusqu'au Dan Tien inférieur (le centre de gravité, situé environ trois doigts sous le nombril, à l'intérieur du corps).

- **Action** : Ramenez votre conscience au centre du ventre.
- **Effet** : Cela évite que l'énergie ne reste bloquée dans la tête (ce qui peut causer des maux de tête ou de l'irritabilité).



Pratiquez cette phase 1 durant 21 jours.

Il est très important de respecter les phases de cette vidéo

Profitez pour vous familiariser avec les autres phases, et peut-être les apprendre par cœur pour éviter de regarder à chaque fois la vidéo, mais ne les pratiquez pas encore !



# Méditation

## “Le Pilier de cristal”

À l'**expiration**, l'énergie que vous avez "captée" ou étirée vers le haut à l'inspiration ne doit pas s'échapper par le sommet du crâne.

Vous la faites redescendre directement à l'intérieur du tube central jusqu'au Dan Tien inférieur (le centre de gravité, situé environ trois doigts sous le nombril, à l'intérieur du corps).

- **Action** : Ramenez votre conscience au centre du ventre.
- **Effet** : Cela évite que l'énergie ne reste bloquée dans la tête (ce qui peut causer des maux de tête ou de l'irritabilité).



Pratiquez cette phase 1 durant 21 jours.

Il est très important de respecter les phases de cette vidéo

Profitez pour vous familiariser avec les autres phases , et peut-être les apprendre par coeur pour éviter de regarder à chaque fois la vidéo, mais ne les pratiquez pas encore !



# Méditation

## “Le Pilier de cristal”

3e phase  
(phase intermédiaire)

**Après avoir effectué le cycle de 21 jours des phase 1 et phase 2 associées :**

**A l'inspiration :** Laissez la colonne de lumière (ou fil d'argent) remonter le long de la colonne vertébrale, et arrivé au coeur (RM17 Shanzhong), laissez la lumière passer par la face interne de vos bras et arriver dans les points Laogong (MC8). Sentez une densité entre les mains.

**A l'expiration :** laissez redescendre l'énergie en passant de nouveau par le RM 17, puis le Dan Tian (bas du ventre). Au cours de cette phase, et lorsque l'énergie arrive dans le Dan Tian, imaginez la lumière qui remplit le bas du ventre et les reins et qui s'expand vers la peau.



Pratiquez cette phase 3 durant 21 jours.

Cela veut dire que vous ne devez pas remonter le fil d'argent (ou colonne de lumière) vers la tête durant cette phase.

**Il s'agit d'habituer votre cerveau à cette nouvelle consigne. C'est très important!**

On ne ressent pas le Qi comme par magie, et certaines personnes se découragent car elles pensent ne pas être dotées des capacités subtiles pour ressentir. En vérité, il s'agit juste d'un manque d'assiduité et de constance dans l'entraînement. Ne négligez pas ces étapes.

# Méditation

## “Le Pilier de cristal”

4e phase  
(terminale)

Après avoir effectué le cycle de 21 jours des phases de la phase 3 intermédiaire

**À l'inspiration :** Laissez la colonne de lumière (ou fil d'argent) remonter le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sommet du crâne, tout en passant par le point RM 17 au niveau du cœur, les bras, les points Taogong (MC8), (densifiez le Qi au creux des mains)

**À l'expiration :** l'énergie redescend le long de la colonne, quitte les mains et les bras en repassant par le Point RM17 (cœur) et en se répartissant dans le bas du ventre jusqu'au Dan Tian.



Durant la phase expiratoire, laissez également couler cette énergie (Qi) dans la face interne des jambes jusqu'aux pieds, pour nourrir les racines de lumière.

Une fois toutes les phases pleinement intégrées, vous pouvez imaginer que votre corps éthérique grandit tout autour de vous.

Prenez le temps de pratiquer cet exercice. Si vous ne ressentez rien au début, c'est normal !

Il faut bien apprendre à visualiser, car là où va la pensée (YI) va le Qi.

## Phase Bioénergétique

# Méditation “Le Pilier de cristal”

Une fois cette technique maîtrisée, nous activons les plexus suivants :

- Plexus solaire
- Plexus sacré
- Plexus angélique
- Plexus pranique
- Plexus de l'amour
- Plexus du Verbe
- Plexus central
- Ainsi que les canaux de perception extrasensorielle

Ces exercices sont pratiqués sous la surveillance du professeur et ne peuvent pas être dispensés en ligne.



**Sans le savoir, vous les activez déjà à un degré minime par l'activation des vaisseaux Ren Mai, Du Mai et Chong Mai**

**La conscientisation les amplifie et les active.**



# Récapitulatif

<b>Phase</b>	<b>Focus Énergétique</b>	<b>Effet recherché</b>
<b>Ancrage</b>	<i>Point Yongquan (Pieds)</i>	Stabilité et sécurité
<b>Alignement</b>	<i>Chong Mai (Axe central)</i>	Connexion spirituelle
<b>Circulation</b>	<i>Ren/Du Mai (Langue au palais)</i>	Équilibre Yin/Yang
<b>Résonance</b>	<i>Lao Gong (Mains)</i>	Paix émotionnelle

# Programme 2

Voyagez au coeur du qi gong et de la bioénergie dans une série de huit méthodes très détaillées réparties en huit vidéos commentées et Filmées.

A la fin des huit modules, la vidéo de la forme complète pour pratiquer avec moi

- Description des mouvements et pratique du Corps
- Points des Méridiens
- Objectifs et bienfaits - Approche anatomique
- MTC VS Bioénergie
- Analyse critique entre tradition et innovation
- Analyse détaillée des trois portes du poignet
- Synthèse comparative des points en Bioénergie
- Implication des sept corps énergétiques
- Récapitulatif
- Approche respiratoire : le rythme Alpha
- Focus sur le point BAI HUI 20 DM
- Pratique guidée - Vidéo 1ère et 2eme méthode



# Formations

Kiwa Studio - Sk Academy vous propose des formations en ligne ou en présentiel au coeur des écrins, dans les Hautes Alpes, sur la commune de Vallouise Pelvoux ou dans l'Hérault au coeur du Salagou, durant des stages ponctuels.

Vous pouvez également acheter ces formations par vidéos que vous travaillez à la maison. Pour tout renseignement sur le professeur ou SK Academy, visitez notre site : [www.skacademy.fr](http://www.skacademy.fr).

