

Points de repère dans le travail du Qi Gong

Dan Tian (inférieur)

Situé en dessous du nombril, c'est le réservoir de l'énergie originelle « source de vie »

Dans la profondeur du ventre, il comprend une boule d'énergie de la dimension d'un poing

Il est relié à l'arrière au :

Ming Men « Porte de Vie » situé dans le dos, en dessous de la 2^{ème} vertèbre lombaire (à peu près en face du nombril), c'est le réservoir de l'énergie originelle

Lao Gong « Palais du Travail »

Situé au creux de la paume de chaque main. En fermant le poing, il est situé entre l'extrémité de l'annulaire et du majeur

Yong Quan « Source Jaillissante » (prononcez ion tchuan)

Situé sous la plante des pieds, dans le petit creux central, il capte directement l'énergie nourricière de la terre et permet d'évacuer les énergies « perverses »

Point « d'ancrage » sur le sol

Bai Hui « Porte Céleste » ou « Point des cent Réunions »

Situé au sommet du crâne, au milieu de la ligne virtuelle qui unit en haut les pointes des oreilles

Dans la pratique, il permet de retrouver l'axe vertical du corps

Le Bai Hui nous attire vers le ciel

Hui Yin

Situé au niveau du périnée, extrémité inférieure de l'axe vertical

Jian Jing « Puits de l'Épaule »

Situé à mi-distance entre la 7^{ème} vertèbre cervicale et le dessus de l'épaule

Toujours bien relâcher le puits de l'épaule pour le relier au Yong Quan