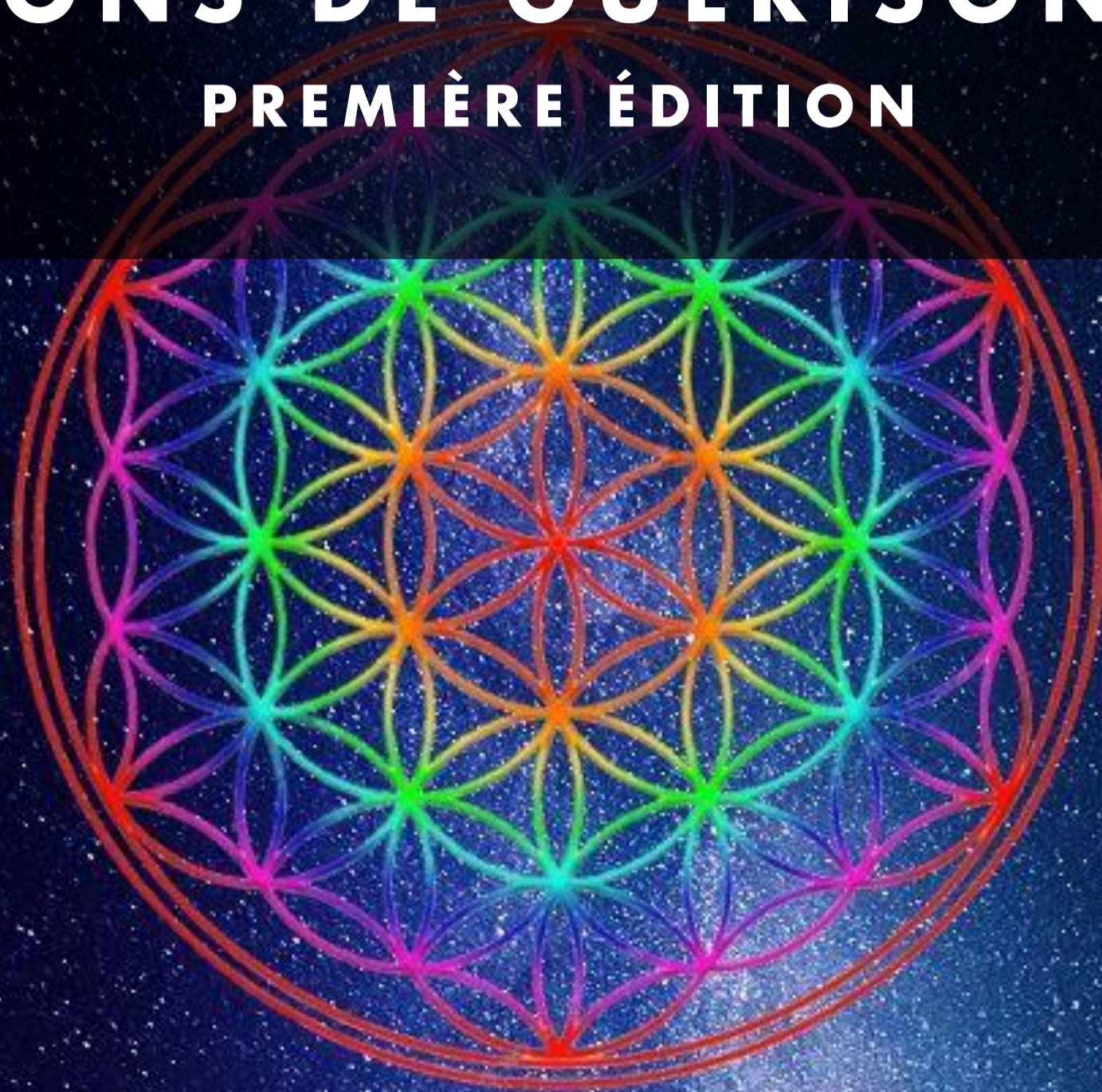
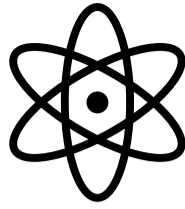




**QI HEALING**  
**SONS DE GUÉRISONS**  
**PREMIÈRE ÉDITION**





## LES 5 SONS DAOISTES

Qi Gong un terme générique récent (vers 1950) pour définir l'ensemble des techniques du corps et de l'esprit pour l'entretien de la santé, la prévention des maladies, le ralentissement de la vieillesse mais aussi le renforcement du corps pour les arts martiaux et à haut niveau le développement des potentiels humains (capacités extra-sensorielles).

Ces 6 sons thérapeutiques sont aujourd'hui largement connus en Chine comme en Occident dont la plus part des écoles de Qi Gong les enseignent. Les 6 sont généralement les mêmes mais avec quelques petites différences selon les maîtres et les écoles, il y a aussi quelques différences par rapport aux postures couplées aux sons.

Des techniques de visualisations peuvent aussi être utilisées:

- pour inspirer l'air pur, de la lumière ou avoir la protection des immortels daoistes et des bouddhas;
- expirer l'air trouble, le sombre, les toxines et les anxiétés.

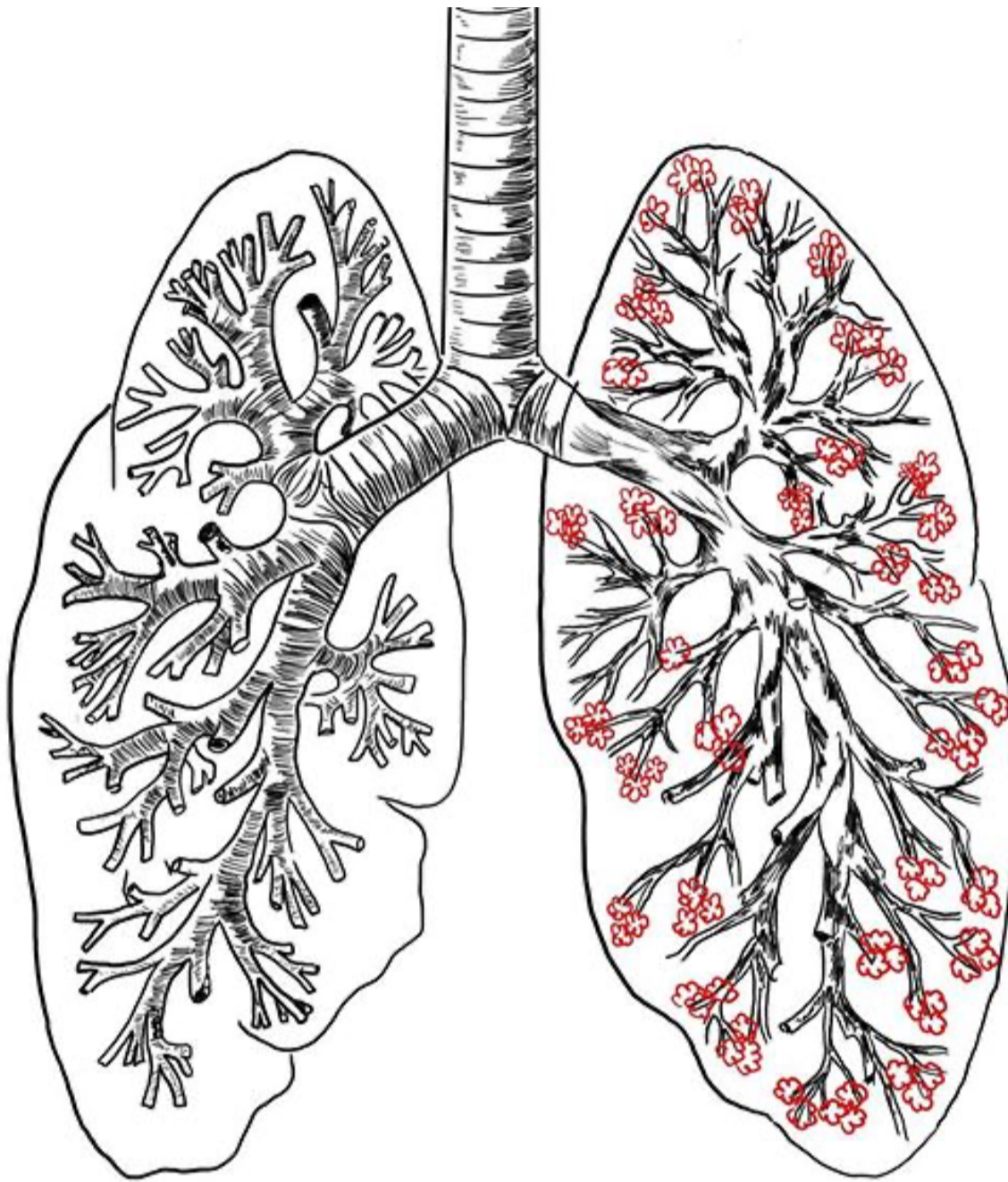
C'est généralement la respiration abdominale qui est utilisée.

Voici un exemple des 6 sons thérapeutiques:

- son « Sssss » pour tonifier les poumons
- son « Choooo » pour tonifier les reins
- son « Shhhhh » pour tonifier le foie
- son « Hawww » pour tonifier le cœur
- son « Whooo » pour tonifier la rate

En plus de la puissance vibratoire de ces 6 sons thérapeutiques, ils permettent d'être conscient et centré au moment présent pour ainsi apaiser l'esprit.

# POUMON



Mains à une distance de 2cm.

Fermez les yeux, ressentez la chaleur au niveau des mains

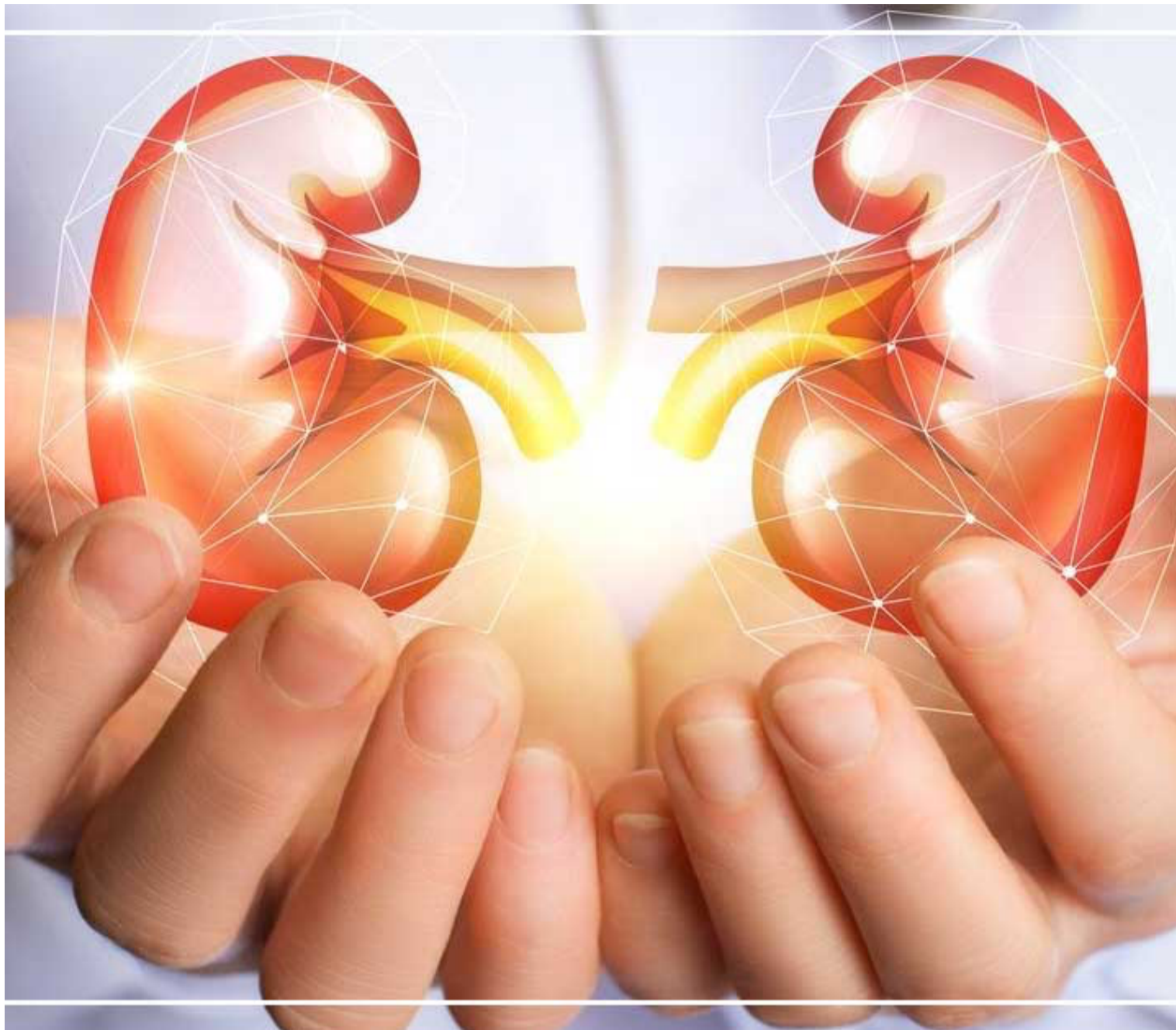
Faites circuler cette chaleur, cette énergie de droite à gauche.

Inspirer au même rythme que l'énergie qui passe entre les mains

A l'expiration expirer en faisant le son « Ssssssss » comme un serpent

Pratiquer 6 - 9 - 18 ou 36 fois

## REINS



Mains à une distance de 2cm.

Fermez les yeux, ressentez la chaleur au niveau des mains

Faites circuler cette chaleur, cette énergie de droite à gauche.

A faire 18 fois

Penchez vous et expirer en vous penchant

A l'expiration expirer en faisant le son « Choouoo »

Pratiquer 3 fois

## FOIE



Mains à une distance de 2cm.

Fermez les yeux, ressentez la chaleur au niveau des mains  
Faites circuler cette chaleur, cette énergie de droite à gauche.  
A faire 9 fois

Levez la mains droite au ciel étirer le fois inspirez et expirez en  
faisant le son « Shhhhhh »

Pratiquer 3 fois



## COEUR



Mains à une distance de 2cm.

Fermez les yeux, ressentez la chaleur au niveau des mains

Faites circuler cette chaleur, cette énergie de droite à gauche.

A faire 9 fois

Levez les mains au ciel étirer, inspirez et expirez en faisant le son  
« Hawwwwww »

Pratiquer 3 fois



## RATE - PANCREAS



Mains à une distance de 2cm.

Fermez les yeux, ressentez la chaleur au niveau des mains

Faites circuler cette chaleur, cette énergie de droite à gauche.

A faire 18 fois

Inspirez en placent les doigts en dessous des côtes côté gauche.

Pressez la rate et le pancréas doucement.

Expirez en vous penchant en avant en pressant sous les côtes en faisant le son « Whooo »

Pratiquer 3 fois

## Relâchement:

Mains poser sur les genoux, soit assis en tailleur soit sur un chaise.  
Resentez votre corps, pratiquez des petits balancement de droite à gauche.



Selon l'enseignement de Mantak Chia, maître de Qi Gong