

Qi Gong

Mille Mains de bouddha

contact@acupuncture-medecinechinoise.com

06 13 21 84 99

SOMMAIRE

1	<i>mille mains boudha 1^{er} partie</i>	5
1.1	Prendre l'énergie de la terre	5
1.2	Dessiner l'aura	5
1.3	Mudra de protection main gauche externe.....	5
1.4	Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 1 ^{er} vmt	5
1.5	Shuan transition.....	6
1.6	Mudra de protection main droite externe	6
1.7	Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 1 ^{er} vmt.....	6
1.8	Shuan transition.....	6
1.9	Mudra de protection main gauche externe.....	7
1.10	Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 2 ^{ème} vmt....	7
1.11	Shuan transition.....	7
1.12	Mudra de protection main droite externe	7
1.13	Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 2 ^{ème} vmt	7
1.14	Shuan transition.....	8
1.15	Mudra de protection main gauche externe.....	8
1.16	Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 3 ^{ème} vmt....	8
1.17	L'esprit de la terre transforme les émotions à droite	9
1.18	Shuan transition.....	9
1.19	Mudra de protection main droite externe	9
1.20	Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 3 ^{ème} vmt	9
1.21	L'esprit de la terre transforme les émotions à gauche	10
1.22	Connexion avec le ciel.....	10
1.23	Tourner le lotus	10
1.24	Ouverture du lotus.....	10
1.25	Le lotus flotte sur l'eau	10
1.26	Transition fin de première partie	11
1.27	Grande Vide Faire le vide main gauche.....	11
1.28	Grande Plénitude Faire le plein main droite.....	11
1.29	Retour position lotus.....	11
1.30	Méditation.....	11
2	<i>mille mains boudha 2^{ème} partie</i>	12
2.1	Le lotus flotte sur l'eau	12
2.2	Les yeux dans la profondeur du cœur.....	12
2.3	Entrer dans le monde du cœur	12

2.4	Mudra de l'enseignement à gauche	12
2.5	Mouvement vertical descente à gauche 1er	13
2.6	Mouvement circulaire à droite	13
2.7	connexion pureté (auriculaire gauche) puis vérité (auriculaire droit)	14
2.8	mouvement vertical descente à droite	14
2.9	mouvement circulaire à gauche	14
2.10	connexion vérité puis pureté	15
2.11	mouvement verticale à gauche 2.....	15
2.12	mouvement circulaire à droite.....	15
2.13	connexion pureté puis vérité	15
2.14	mouvement vertical descente à droite	15
2.15	mouvement circulaire à gauche	15
2.16	connexion vérité puis pureté	15
2.17	mouvement verticale à gauche 3.....	15
2.18	mouvement circulaire à droite.....	16
2.19	connexion pureté puis vérité	16
2.20	mouvement vertical descente à droite	16
2.21	mouvement circulaire à gauche	16
2.22	connexion vérité puis pureté	16
2.23	Mudra vérité : écouter le cœur à droite étirer à gauche	16
2.24	Mudra vérité écouter le cœur à gauche étirer à droite, roue	16
2.25	mudra de la vérité gauche : laisser à côté.....	17
2.26	mudra de la tranquillité gauche.....	17
2.27	connexion vérité puis pureté	17
2.28	Mudra vérité écouter le cœur à gauche étirer à droite.....	17
2.29	connexion pureté puis vérité	17
2.30	Mudra vérité : écouter le cœur à droite étirer à gauche, roue.....	17
2.31	mudra de la vérité droite : laisser à côté.....	18
2.32	mudra de la tranquillité droite	18
2.33	Position lotus	18
2.34	Grande Vide Faire le vide main gauche.....	18
2.35	Grande Plénitude Faire le plein main droite.....	18
2.36	Position lotus	18
2.37	la roue d'or	19
2.38	méditation	19

3	<i>Mille mains de bouddha 1^{er} partie explication mémo technique</i>	20
---	--	----

4	<i>Mille mains de bouddha 2^{ème} partie explication mémo technique</i>	21
---	---	----

<i>5</i>	<i>Théorie des mille mains de bouddha.....</i>	<i>24</i>
<i>6</i>	<i>La préparation.....</i>	<i>26</i>

1 mille mains boudha 1^{er} partie

1.1 Prendre l'énergie de la terre

Position du lotus

- Main droite dans main gauche
- Main droite intelligence
- Main gauche stabilité

Prendre l'énergie de la terre

Jie Yin : les mains se positionnent au niveau du Dan Tian L'intelligence (main droite) est portée par la stabilité (main gauche) pouces se touchant (stabilité + intelligence = sagesse)

1.2 Dessiner l'aura

Recevoir et offrir la nourriture céleste

- Monter devant soi les mains ainsi positionnées, les inverser vers le haut, paumes vers le ciel.
- Puis, en expirant, descendre les bras de chaque côté (écarter les nuages)
- Passer les bras devant les genoux
- passer les mains à l'horizontal devant soi,
- croiser les avants bras, bras droit au dessus, bras gauche en dessous, remonter vers la poitrine
- ouvrir les avants bras, paumes de main vers le ciel
- Poser les paumes de mains proche dess genoux, paume vers le ciel

- Les mouvements se font tout en rondeur...

1.3 Mudra de protection main gauche externe

- Soulever les mains des genoux
- Plier la bras droit sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras gauche sur le bras droit
- Main gauche sur la poitrine, même hauteur que main droite

1.4 Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 1^{er} vmt

- Ouvrir la main gauche , paume vers le ciel
- Descendre la main gauche jusqu'au genou
- Trouner la paume de la main droite vers la terre
- En simultané
 - Descendre la main droite, monté la main gauche, les mains se croivent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur

- En simultané
 - Descendre la main droite, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou droit
 - Monter la main gauche, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule gauche
 - Trouner l'avant bras droit autour du coude droit,
 - décrit un cercle qui fait entré la main droite vers les côtes droites,
 - trouner la main droite paume vers le ciel,,

- étendre l'avant bras, poser la paume de la main droite sur le genou
- Trouver l'avant bras gauche plié sur l'axe du coude gauche, vers l'extérieur
- Trouver jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur
- Posture

1.5 Shuan transition

- Mettre les avants bras dans le même alignement, coude à 90°
- Monter à l'avant bras droit à 90°
- Descendre l'avant bras gauche à 90°
- Fléchir les poignets
- Ramener les poignets pleins ronds.

1.6 Mudra de protection main droite externe

- Plier la bras gauche sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras droit sur le bras gauche
- Main droite sur la poitrine, même hauteur que main gauche

1.7 Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 1^{er} vmt

- Ouvrir la main droite, paume vers le ciel
- Descendre la main droite jusqu'au genou
- Trouver la paume de la main gauche vers la terre

- En simultané
 - Descendre la main gauche, monter la main droite, les mains se croivent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur

- En simultané
 - Descendre la main gauche, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou gauche
 - Monter la main droite, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule droite
 - Trouver l'avant bras gauche autour du coude gauche,
 - décrit un cercle qui fait entrer la main gauche vers les côtes gauche,
 - tourner la main gauche paume vers le ciel,,
 - étendre l'avant bras, poser la paume de la main gauche sur le genou
 - Trouver l'avant bras droit plié sur l'axe du coude droit, vers l'extérieur
 - Trouver jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur
- Posture

1.8 Shuan transition

- Mettre les avants bras dans le même alignement, coude à 90°
- Monter à l'avant bras droit à 90°
- Descendre l'avant bras gauche à 90°
- Fléchir les poignets
- Ramener les poignets pleins ronds.

1.9 Mudra de protection main gauche externe

- Plier la bras droit sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras gauche sur le bras droit
- Main gauche sur la poitrine, même hauteur que main droite

1.10 Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 2ème vmt

- Ouvrir la main gauche , paume vers le ciel
- Descendre la main gauche jusqu'au genou
- Trouner la paume de la main droite vers la terre
- En simultané
 - Descendre la main droite, monter la main gauche, les mains se croivent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur
- En simultané
 - Descendre la main droite, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou droit
 - Monter la main gauche, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule gauche
 - Trouner l'avant bras droit autour du coude droit,
 - décrit un cercle qui fait entrer la main droite vers les côtes droites,
 - trouner la main droite paume vers le ciel,,
 - étendre l'avant bras, poser la paume de la main droite sur le genou
 - Trouner l'avant bras gauche plié sur l'axe du coude gauche, vers l'extérieur
 - Trouner jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur
- Posture

1.11 Shuan transition

- Mettre les avants bras dans le même alignement, coude à 90°
- Monter à'avant bras droit à 90°
- Descendre l'avant bras gauche à 90°
- Fléchir les poignets
- Ramener les poignets pleins ronds.

1.12 Mudra de protection main droite externe

- Plier la bras gauche sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras droit sur le bras gauche
- Main droite sur la poitrine, même hauteur que main gauche

1.13 Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 2ème vmt

- Ouvrir la main droite, paume vers le ciel
- Descendre la main droite jusqu'au genou
- Trouner la paume de la main gauche vers la terre

- En simultané
 - Descendre la main gauche, monter la main droite, les mains se croisent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur
- En simultané
 - Descendre la main gauche, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou gauche
 - Monter la main droite, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule droite
 - Trouver l'avant bras gauche autour du coude gauche,
 - décrit un cercle qui fait entrer la main gauche vers les côtes gauche,
 - tourner la main gauche paume vers le ciel,,
 - étendre l'avant bras, poser la paume de la main gauche sur le genou
 - Trouver l'avant bras droit plié sur l'axe du coude droit, vers l'extérieur
 - Trouver jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur
- Posture

1.14 Shuan transition

- Mettre les avant bras dans le même alignement, coude à 90°
- Monter à l'avant bras droit à 90°
- Descendre l'avant bras gauche à 90°
- Fléchir les poignets
- Ramener les poignets pleins ronds.

1.15 Mudra de protection main gauche externe

- Plier le bras droit sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras gauche sur le bras droit
- Main gauche sur la poitrine, même hauteur que main droite

1.16 Offrande du ciel et de la terre : main gauche verticale 3ème vmt

- Ouvrir la main gauche, paume vers le ciel
- Descendre la main gauche jusqu'au genou
- Trouver la paume de la main droite vers la terre
- En simultané
 - Descendre la main droite, monter la main gauche, les mains se croisent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur
- En simultané
 - Descendre la main droite, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou droit
 - Monter la main gauche, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule gauche
 - Trouver l'avant bras droit autour du coude droit,
 - décrit un cercle qui fait entrer la main droite vers les côtes droites,
 - tourner la main droite paume vers le ciel,,
 - étendre l'avant bras, poser la paume de la main droite sur le genou
 - Trouver l'avant bras gauche plié sur l'axe du coude gauche, vers l'extérieur
 - Trouver jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur
- Posture

1.17 *L'esprit de la terre transforme les émotions à droite*

Transformer le QI à droite

- Main gauche à la verticale, paume de main extérieur
- Main droite sur le genou droit, paume de main vers le ciel
- Inspirer en montant la main droite
- En simultané
 - Expirer en reposant la main droite
 - Retourner les deux paumes de main
- Posture
 - Main droite en bas paume vers le sol, la main droite écrase les souffrances
 - Main gauche coude plié, paume vers soit
 -

1.18 *Shuan transition*

- Mettre les avant bras dans le même alignement, coude à 90°
- Monter à'avant bras droit à 90°
- Descendre l'avant bras gauche à 90°
- Fléchir les poignets
- Ramener les poignets pleins ronds.

1.19 *Mudra de protection main droite externe*

- Plier le bras gauche sur la poitrine, main à la hauteur du cœur
- Plier le bras droit sur le bras gauche
- Main droite sur la poitrine, même hauteur que main gauche

1.20 *Offrande du ciel et de la terre : main droite verticale 3ème vmt*

- Ouvrir la main droite, paume vers le ciel
- Descendre la main droite jusqu'au genou
- Trouner la paume de la main gauche vers la terre
- En simultané
 - Descendre la main gauche, monter la main droite, les mains se croivent à la hauteur du cœur
 - L'énergie s'échange entre les deux paumes de main, à la hauteur du cœur
- En simultané
 - Descendre la main gauche, paume vers la terre, coude fléchi vers le genou gauche
 - Monter la main droite, paume vers soi en pivotant autour du coude vers l'épaule droite
 - Trouner l'avant bras gauche autour du coude gauche,
 - décrit un cercle qui fait entrer la main gauche vers les côtes gauche,
 - trouner la main gauche paume vers le ciel,,
 - étendre l'avant bras, poser la paume de la main gauche sur le genou
 - Trouner l'avant bras droit plié sur l'axe du coude droit, vers l'extérieur
 - Trouner jusqu'à ce que le dos de la main soit face à vous, paume de la main vers l'extérieur
- Les deux paumes de mains sont ouverte vers l'extérieur

1.21 *L'esprit de la terre transforme les émotions à gauche*

Transformer le QI à droite

- Main droite à la verticale, paume de main extérieur
- Main gauche sur le genou gauche, paume de main vers le ciel
- Inspirer en montant la main gauche
- En simultané
 - Expirer en reposant la main gauche
 - Retourner les deux paumes de main
- Posture
 - Main gauche en bas paume vers le sol, la main gauche écrase les souffrances
 - Main droite coude plié, paume vers soit

1.22 *Connexion avec le ciel*

- Allonger les bras
- Monter les deux bras devant soi
- Bras tendu devant soi
- Paume vers soi
- Posture

1.23 *Tourner le lotus*

- Faire plusieurs cercles vers le ciel avec les mains
- 5 cercles
- Connexion avec bai hui

1.24 *Ouverture du lotus*

- Ouvrir les bras
- Descendre les bras de chaque côté du corps, jusqu'au hanche
- Paume de main vers le ciel
- Faire une pose, sentir la connexion
- Rechercher la stabilité

1.25 *Le lotus flotte sur l'eau*

- Trouner les paumes de main vers le sol
- Descendre les bras et mains à l'horizontale proche du sol
- Faire une pose, sentir la connexion
- Rechercher la stabilité

1.26 Transition fin de première partie

1.27 Grande Vide Faire le vide main gauche

- Mettre creux poignet gauche sous le menton, bras horizontal
- Mettre main droite au Dan Tian, paume vers le ciel
- Sentir la connexion entre les mains
- Posture

1.28 Grande Plénitude Faire le plein main droite

- Inverser les mains
- Mettre le creux du poignet droit sous le menton, bras horizontal
- Mettre la main gauche au Dan Tian, paume vers le ciel
- Sentir la connexion entre les mains
- Posture

1.29 Retour position lotus

- Poser la main droite dans la main gauche
- Position du lotus
- Posture

1.30 Méditation

- Faire demi tour
- Face au mur
- Fermer les orifices
- Posture

2 mille mains boudha 2^{ème} partie

2.1 *Le lotus flotte sur l'eau*

- Trouner les paumes de main vers le sol
- Descendre les bras et mains à l'horizontale proche du sol
- Faire une pose, sentir la connexion
- Rechercher la stabilité

2.2 *Les yeux dans la profondeur du cœur*

- Ramener les mains paume vers le sol devant les genoux
- Joindre les mains à l'orizontal
- Plier les bras vers la poitrine
- Joindre les mains à la verticale
- Connexion aux cœur RM17

2.3 *Entrer dans le monde du cœur*

- Ouvrir les paumes de main à l'extérieur
- Allonger les bras
- Joindre les mains à l'horizontal
- Plier les avants bras sur la poitrine
- Mains jointes à la verticale
- Tourner les mains vers la poitrine, pointes des doigts vers la poitrine
- Connexion index avec le pouce
- Etendre et écarter les autres doigts
- Poser les mains sur la poitrine, hauteur RM17
- posture

2.4 *Mudra de l'enseignement à gauche*

- La paume droite regarde le ciel, légère rotation de la paume droite
- La paume gauche regarde devant soi

2.5 Mouvement vertical descente à gauche 1er

- La paume gauche regarde devant soi
- La paume droite regarde le ciel
- En simultané **descente à gauche**
 - La paume droite se déplace et vient regarder l'épaule droite
 - L'avant bras gauche descend, jusqu'au Dan tian, paume de main gauche, regarde devant soi
 - Retourner les deux paumes de mains

- Paume de main gauche tourner les le ciel
- Paume de main droite regarde devant soi
- En simultané **montée à gauche jusqu'au cœur**
 - La main gauche monte vers l'épaule gauche
 - La main droite descend vers Dan Tian

- En simultané **arrêt hauteur du cœur**
 - Mettre les mains dos à dos avec
 - Trouner les paumes de mains
 - Paume de main droite vers soi
 - Paume de main gauche vers l'extérieur

2.6 Mouvement circulaire à droite

- Main dos à dos
- main gauche devant la droite
- Paume main gauche regarde devant soi
- Paume de main droite vers soi

- Monter l'avant bras droit au dessus de la main gauche
- Allonger le bras droit, en tournant le poignet, bras allongé paume droite regarde devant soi
- Les deux yeux à la hauteur de la poitrine

- En simultané
 - Descendre le bras droit allongé paume droite devant soi
 - Monter le bras gauche, paume gauche devant soi
- En simultané
 - Allonger le bras gauche, paume devant soi
 - Plier le bras droit, ramener les bras droit vers Dan Tian, paume de main devant soi
 - Ramener le bras droit hauteur du cœur, paume devant soi
 - descendre le bras gauche, tourner le poignet, paume gauche vers soi
 - plier le bras gauche ,paume regarde vers soi
 - ramener bras gauche à hauteur de la main droite
 - **paume de la main gauche, regarde vers soi, paume main droite regarde devant soi à la hauteur du cœur**

2.7 connexion pureté (auriculaire gauche) puis vérité (auriculaire droit)

- connexion auriculaire droit
 - rotation des deux poignets
 - **paume droite regarde vers soi, paume gauche devant soi**
 - **connexion auriculaire droit avec œil gauche**
- connexion auriculaire gauche
 - rotation des deux poignets
 - paume droite regarde devant soi, paume gauche vers soi
 - **connexion auriculaire gauche avec œil droit**

2.8 mouvement vertical descente à droite

mouvement symétrique à descente à gauche

- paume gauche vers soi
- paume droite devant soi
- En simultané **descente à droite**
 - La paume gauche se déplace et vient regarder l'épaule gauche
 - L'avant bras droit descend, jusqu'au Dan tian, paume de main droite, regarde devant soi
 - Retourner les deux paumes de mains
- Paume de main droite tourner les le ciel
- Paume de main gauche regarde devant soi
- En simultané **montée à droite jusqu'au cœur**
 - La main droite monte vers l'épaule droite
 - La main gauche descend vers Dan Tian
- En simultané **arrêt hauteur du cœur**
 - Mettre les mains dos à dos avec
 - Trouner les paumes de mains
 - Paume de main gauche vers soi
 - Paume de main droite vers l'extérieur

2.9 mouvement circulaire à gauche

- Main dos à dos
- main droite devant la gauche
- Paume main droite regarde devant soi
- Paume de main gauche vers soi
- Monter l'avant bras gauche au dessus de la main droite
- Allonger le bras gauche, en tournant le poignet, bras allongé paume gauche regarde devant soi
- Les deux yeux à la hauteur de la poitrine
- En simultané
 - Descendre le bras gauche allongé paume gauche devant soi
 - Monter le bras droit, paume droite devant soi

- En simultané
 - Allonger le bras droit, paume devant soi
 - Plier le bras gauche, ramener les bras gauche vers Dan Tian, paume de main devant soi
 - Ramener le bras gauche hauteur du cœur, paume devant soi
 - descendre le bras droit, tourner le poignet, paume droite vers soi
 - plier le bras droit, paume regarde vers soi
 - ramener bras droit à hauteur de la main gauche
 - **paume de la main droite, regarde vers soi, paume main gauche regarde devant soi à la hauteur du cœur**

2.10 connexion vérité puis pureté

- connexion auriculaire gauche
 - rotation des deux poignets
 - **paume gauche regarde vers soi, paume droite devant soi**
 - **connexion auriculaire gauche avec œil droit**
- connexion auriculaire droit
 - rotation des deux poignets
 - paume gauche regarde devant soi, paume droite vers soi
 - **connexion auriculaire droit avec œil gauche**

2.11 mouvement verticale à gauche 2

- répétition du premier mouvement gauche

2.12 mouvement circulaire à droite

- répétition du premier mouvement circulaire droit

2.13 connexion pureté puis vérité

- répétition connexion pureté puis vérité

2.14 mouvement vertical descente à droite

- répétition mouvement vertical descente à droite

2.15 mouvement circulaire à gauche

- répétition mouvement circulaire à gauche

2.16 connexion vérité puis pureté

- répétition mouvement vérité puis pureté

2.17 mouvement verticale à gauche 3

- répétition mouvement verticale gauche

2.18 mouvement circulaire à droite

- répétition mouvement circulaire droite

2.19 connexion pureté puis vérité

- répétition mouvement connexion pureté puis vérité

2.20 mouvement vertical descente à droite

- répétition mouvement vertical descente à droite

2.21 mouvement circulaire à gauche

- répétition mouvement circulaire gauche

2.22 connexion vérité puis pureté

- répétition connexion vérité puis pureté
- connexion auriculaire gauche
 - rotation des deux poignets
 - **paume gauche regarde vers soi, paume droite devant soi**
 - **connexion auriculaire gauche avec œil droit**
- connexion auriculaire droit
 - rotation des deux poignets
 - paume gauche regarde devant soi, paume droite vers soi
 - **connexion auriculaire droit avec œil gauche**

2.23 Mudra vérité : écouter le cœur à droite étirer à gauche

- La main droite avec son œil recule vers l'oreille en tournant vers l'extérieur, la tête tourne légèrement à droite
- La main gauche, avec son œil gauche s'allonge
- Ecouter
- Plier le bras gauche
- Rapprocher la main droite
- **Connexion auriculaire gauche avec œil droit**

2.24 Mudra vérité écouter le cœur à gauche étirer à droite, roue

- La main gauche avec son œil recule vers l'oreille en tournant vers l'extérieur, la tête tourne légèrement à gauche
- La main droite, avec son œil droit s'allonge
- Ecouter
- Effectuer une roue
 - Descendre le bras droit allongé, main avec œil vers Dan Tian
 - Avancer et allonger le bras gauche avec son œil
 - Le bras droit passe à l'intérieur et remonte vers la poitrine
 - Le bras gauche allongé descend vers le genou
 - Rotation des poignets
- Effectuer une deuxième roue
 - Le bras droit descend à l'extérieur
 - Le bras gauche remonte à l'intérieur, œil vers le bas
 - Le bras droit descend jusqu'à la cuisse, paume de l'œil vers le ciel
 - Le bras gauche remonte jusqu'à la poitrine, paume vers soi

- Passage au mudra de la vérité à gauche

2.25 *mudra de la vérité gauche : laisser à côté*

- le bras gauche est allongé œil main gauche vers le bas
- la main droite reste sur le haut de la cuisse, paume vers le ciel
- main gauche, le pouce et l'index de la main gauche se séparent
- la main gauche s'ouvre, paume vers le sol,
- l'avant bras passe au dessus du genou et fini à gauche du genou
- pause

2.26 *mudra de la tranquillité gauche*

- laisser à côté
- l'avant bras gauche se repli, paume vers le sol, reviens vers Dan Tian
- l'avant bras pivote, paume de main gauche vers le ciel
- le dos de la main gauche termine sur le bas de la cuisse gauche
- la paume main droite sur le haut de la cuisse
- pause

2.27 *connexion vérité puis pureté*

- remonter l'avant bras gauche avec son œil main gauche
- **paume gauche regarde vers soi, paume droite devant soi**
- **connexion auriculaire gauche avec œil droit**

2.28 *Mudra vérité écouter le cœur à gauche étirer à droite*

- La main gauche avec son œil recule vers l'oreille en tournant vers l'extérieur, la tête tourne légèrement à gauche
- La main droite, avec son œil droit s'allonge
- Ecouter

2.29 *connexion pureté puis vérité*

- **paume droite regarde vers soi, paume gauche devant soi**
- **connexion auriculaire droit avec œil gauche**

2.30 *Mudra vérité : écouter le cœur à droite étirer à gauche, roue*

- La main droite avec son œil recule vers l'oreille en tournant vers l'extérieur, la tête tourne légèrement à droite
- La main gauche, avec son œil gauche s'allonge
- Ecouter
- Effectuer une roue
 - Descendre le bras gauche allongé, main avec œil vers Dan Tian
 - Avancer et allonger le bras droit avec son œil
 - Le bras gauche passe à l'intérieur et remonte vers la poitrine
 - Le bras droit allongé descend vers le genou
 - Rotation des poignets
- Effectuer une deuxième roue
 - Le bras gauche descend à l'extérieur

- Le bras droit remonte à l'intérieur, œil vers le bas
- Le bras gauche descend jusqu'à la cuisse, paume de l'œil vers le ciel
- Le bras droit remonte jusqu'à la poitrine, paume vers soi

2.31 *mudra de la vérité droite : laisser à côté*

- le bras droit est allongé œil main droite vers le bas
- la main gauche reste sur le haut de la cuisse, paume vers le ciel
- main droite, le pouce et l'index de la main droite se séparent
- la main droite s'ouvre, paume vers le sol,
- l'avant bras passe au dessus du genou et fini à droite du genou
- pause

2.32 *mudra de la tranquillité droite*

- laisser à côté
- l'avant bras droit se repli, paume vers le sol, reviens vers Dan Tian
- l'avant bras pivote, paume de main gauche vers le ciel
- le dos de la main droite termine sur le bas de la cuisse droite
- la paume gauche sur le haut de la cuisse, paume vers le ciel
- pause

2.33 *Position lotus*

- la paume gauche sur le haut de la cuisse, paume vers le ciel
- amener la paume de la main droite dans la main gauche
- pause

2.34 *Grande Vide Faire le vide main gauche*

- monter directement l'avant bras gauche
- paume de la main vers le sol
- Mettre creux poignet gauche sous le menton, bras horizontal
- Mettre main droite au Dan Tian, paume vers le ciel
- Sentir la connexion entre les mains
- Posture

2.35 *Grande Plénitude Faire le plein main droite*

- Inverser les mains
- Mettre le creux du poignet droit sous le menton, bras horizontal
- Mettre la main gauche au Dan Tian, paume vers le ciel
- Sentir la connexion entre les mains
- Posture

2.36 *Position lotus*

- Poser la main droite dans la main gauche
- Posture

2.37 *la roue d'or*

- allonger les bras devant soi
- main en position lotus, pouces se touche
- tendre les bras à la verticale
- mettre les mains au dessus de la tête
- descendre les mains de chaque côté de la tête
- passer les mains derrière la tête
- remonter les mains au dessus de la tête
- redescendre les mains au Dan tian
- garder la position du lotus

2.38 *méditation*

3 Mille mains de bouddha 1^{er} partie explication mémo technique

Point départ : préparation

Action	Propre côté gauche		Propre côté droit	
		Main paume gauche		Main paume droite
Prendre l'énergie de la terre				
Dessiner l'aura				
Mudra de protection				
Offrandre du ciel et de la terre				
Shuan				
Mudra protection				
Offrandre du ciel et de la terre 1				
Shuan				
Mudra protection				
Offrandre du ciel et de la terre 2				
Shuan				
Offrandre du ciel et de la terre 3				
Shuan				
L'esprit de la terre transforme les émotions à droite				
Connexion avec le ciel				
Tourner le lotus				
Ouverture du lotus				
Le lotus flotte sur l'eau				
Shuan 1 ^{er} partie				

4 Mille mains de bouddha 2^{ème} partie explication mémo technique

Point départ : le lotus repose sur l'eau

Action	Propre côté gauche		Propre côté droit	
		Main paume gauche		Main paume droite
Le lotus repose sur l'eau	Bras sur le côté allongé	Vers sol	Bras sur le côté allongé	Vers sol
Les yeux dans la profondeur du cœur	Ramener le bras, la main devant les genoux	vers le sol	Ramener le bras, la main devant les genoux	
	Joindre les mains	collée	Joindre les mains	collée
	Plier les bras vers la poitrine Les mains à la verticale Connexion au cœur	collée	Plier les bras vers la poitrine Les mains à la verticale Connexion au cœur	collée
Entrer dans le monde du cœur	Ouvrir les paumes de main	Devant soi	Ouvrir les paumes de main	Devant soi
	Allonger les bras	Vers le sol	Allonger les bras	Vers le sol
	Mettre les mains dos à dos	Dos à dos vers le bas	Mettre les mains dos à dos	Dos à dos vers le bas
	Plier les avants bras sur la poitrine	Dos à dos vers le bas	Plier les avants bras sur la poitrine	Dos à dos vers le bas
Œil posture	Tourner les mains vers la poitrine Remonter les mains à la verticale	Paume à paume	Tourner les mains vers la poitrine Remonter les mains à la verticale	Paume à paume
	Former les yeux Œil gauche sur poitrine Pause	Devant soi	Former les yeux Œil droit sur la poitrine Pause	Devant soi
Verticale à gauche Descente (1)	Remonter légèrement le bras gauche Descendre avant bras long du buste	Devant soi	Déscendre légèrement le bras Monter avant bras long du buste	Face au ciel
Verticale gauche Montée	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Face au ciel	Rotation des poignets Descendre l'avant bras	Devant soi
Roue à gauche Descente	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Vers soi
Roue à gauche Montée	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Vers soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi
Connexion œil gauche	Œil à gauche Devant soi Connexion œil gauche	Devant soi	Petit doigt monté Connexion auriculaire droit avec œil gauche	Vers soi
Connexion œil droit	Rotation des poignets Connexion auriculaire gauche avec œil droit	Vers soi	Rotation des poignets Œil à droite Connexion œil droit	Devant soi
Verticale droite Descente	Descendre légèrement le bras à gauche Monter à gauche long du buste	Vers soi	Monter légèrement à droite Descendre à droite long du buste	Devant soi
Verticale droite Monter	Rotation des poignets Descendre l'avant bras long du buste	Devant soi	Rotation des poignets Monter avant bras long buste	Vers soi
Roue à droite Descente	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Vers soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi

Action	Propre côté gauche		Propre côté droit	
		Main paume gauche		Main paume droite
Roue à droite Monter	Rotation des poignets Allonger le bras Descendre le bras	Devant soi	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Face à soi
Connexion œil Droit	Rotation des poignets Connexion auriculaire gauche	Face à soi	Rotation des poignets Œil droit devant soi	Devant soi
Connexion œil Gauche (1)	Rotation des poignets Œil gauche devant	Devant soi	Rotation des poignets Connexion auriculaire droit	Face à soi
Verticale à gauche Descente (2)	Remonter légèrement le bas gauche Descendre avant bras long du buste	Devant soi	Déscendre légèrement le bras Monter avant bras long du buste	Face au ciel
Verticale gauche Montée	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Face au ciel	Rotation des poignets Descendre l'avant bras	Devant soi
Roue à gauche Descente (2)	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Vers soi
Roue à gauche Montée	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Vers soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi
Connexion œil Gauche (2)	Rotation des poignets Œil gauche devant	Devant soi	Rotation des poignets Connexion auriculaire droit	Face à soi
Connexion œil Droit	Rotation des poignets Connexion auriculaire gauche	Face à soi	Rotation des poignets Œil droit devant soi	Devant soi
Verticale droite Descente	Descendre légèrement le bras à gauche Monter à gauche long du buste	Vers soi	Monter légèrement à droite Descendre à droite long du buste	Devant soi
Verticale droite Monter	Rotation des poignets Descendre l'avant bras long du buste	Devant soi	Rotation des poignets Monter avant bras long buste	Vers soi
Roue à droite Descente	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Vers soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi
Roue à droite Monter	Rotation des poignets Allonger le bras Descendre le bras	Devant soi	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Face à soi
Connexion œil Droit	Rotation des poignets Connexion auriculaire gauche	Face à soi	Rotation des poignets Œil droit devant soi	Devant soi
Connexion œil Gauche (3)	Rotation des poignets Œil gauche devant	Devant soi	Rotation des poignets Connexion auriculaire droit	Face à soi
Ecouter cœur à Droite	Allonger bras gauche Sur le côté	Devant soi	Porter la main oreille droite	Contre soi
Connexion œil Droit	Rotation des poignets Plier bras Connexion auriculaire gauche	Face à soi	Rotation des poignets Ramener la main Œil droit devant soi	Devant soi
Ecouter cœur à gauche	Porter main oreille gauche	Contre soi	Allonger bras droit sur le côté	Devant soi

Action	Propre côté gauche		Propre côté droit	
		Main paume gauche		Main paume droite
Roue à gauche Descente	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi	Rotation des poignets Monter avant bras long du buste	Vers soi
Roue à gauche Montée	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Vers soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi
Laisser à gauche	Allonger bras gauche sur côté Séparer les doigts	Vers le sol	Bras reste en bas sur le haut de la cuisse	Vers le ciel
Tranquilité à gauche	Plier bras gauche Passer dessus genou Trouner la main vers le ciel Poser à côté du genou	Vers le ciel	Bras reste en bas sur le haut de la cuisse	Vers le ciel
Connexion œil droit	Monter le bras à gauche Connexion auriculaire gauche	Face à soi	Monter avant bras en haut Pause Œil droit devant soi	Devant soi
Ecouter le cœur à gauche	Porte main à oreille gauche	Contre soi	Allonger le bras sur le côté	Devant soi
Connexion œil gauche	Ramener la main Connexion œil gauche	Devant soi	Plier le bras Connexion auriculaire droit	Face à soi
Ecouter le cœur à droite	Allonger bras	Devant soi	Monter main oreille	Contre soi
Roue à droite Descente	Rotation des poignets Descendre bras Dan Tian Monter avant bras long du buste	Face soi	Rotation des poignets Allonger le bras descendre	Devant soi
Roue à droite Monter	Rotation des poignets Allonger le bras Descendre le bras	Devant soi	Rotation des poignets Plier avant bras Monter long du buste	Face à soi
Laisser à droite	Laisser le bras en bas sur le haut de la cuisse	Vers le ciel	Allonger le bras sur le côté Séparer les doigts	Vers le sol
Tranquilité à droite	Laisser le bras en bas sur haut de la cuisse	Vers le ciel	Plier le bras Passer au dessus du genou Trouner paume vers le ciel Poser à côté du genou	Vers le ciel
Fermeture apparente				

5 Théorie des mille mains de bouddha

Les mains. les doigts sont des moyens de communication. les mains sont les ambassadeurs du cerveau...

Chaque doigt a une identification de notre être, chaque doigt est lié au coeur ...

Le Mudra permet de calmer le coeur, prolongement du cerveau de la pensée...

Il permet de " déverrouiller " la pensée de retrouver le vrai coeur la noblesse du coeur dans le sens de l'ouverture du coeur

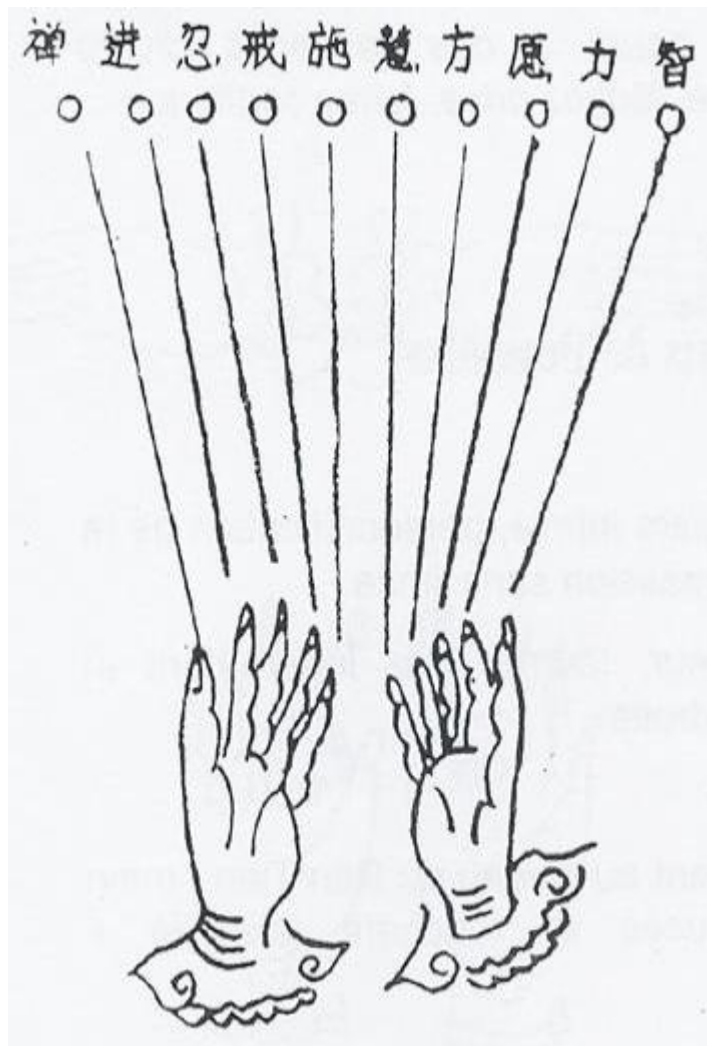
En chacun de nous, il y a un maître + un apprenti, notre maître est caché à l'intérieur de notre coeur et c'est là tout le travail que l'apprenti doit effectuer en s'aidant de la pratique du Qi-Gong.

4 fonctions des Mudra :

- 1 - chasser la souffrance... par le calme, la stabilité...
- 2 - renforcer l'énergie (quand le vide est là, le calme arrive)
- 3 - chasser les énergies perverses, négatives... les mauvaises choses...
- 4 - la prière...

Les deux pouces se touchant, c'est-à-dire la stabilité contrôlant l'intelligence = sagesse...

Les deux auriculaires ensemble = grande sagesse...



Le domaine des 10 dharmas...10 doigts = 10 lois...

Pouce		Index		Majeur		Annulaire		Auriculaire	
Vide		Vent		Feu		Terre		Eau	
stabilité, calme, état de méditation, zen ...	Intelligence	persévérance, progression...	force mentale, pouvoir...	tolérance, patience,...	volonté, souhait, objectif...	actions interdites, autodiscipline...	méthodes, lois, solutions, chemin, enseignement...	offrande	sagesse

Les « mille mains de Bouddha » est une méthode évoluée de Qi-Gong... c'est un travail qui aide à aller vers plus de spiritualité... donc, bien se préparer...

Pour communiquer avec le Ciel, il faut éviter d'être distrait, donc:

Fermer les trois portes : bouche

- (paroles), yeux, oreilles...
bouche-paroles : consomment le souffle,
- yeux : en relation avec l'Esprit, consomme l'énergie mentale,
- oreilles : en relation avec l'énergie du rein, consomment le Qi Originel (naissance),

Maintenir le corps bien droit :

- la fontanelle face au cie. pour recevoir...
- le périnée face à la terre, dans une même ligne pour une bonne circulation de l'énergie Ciel/Terre....

Ce travail relie au spirituel comme une antenne...

A chacun de positionner son corps comme une antenne de télévision pour avoir la meilleure réception possible...

L'objectif étant de recevoir les messages. au-delà de soi-même

Ce Qi-Gong se pratique assis, soit en Lotus, ou sur un petit banc, ou sur une chaise. être à l'aise. les yeux fermés, pour ressentir...

Les doigts entrouverts...

Remarque : ce travail étant d'une grande intensité, les émotions peuvent "lâcher" et donner cours à des ressentis divers (malaises, pleurs, ...) : laissez faire lâchez prise, faites confiance...

6 La préparation

Préparation de la posture de la pratique

Assis position Lotus	Assis sur une chaise Debout jambe déverrouillée largeur du bassin
Recherche d'une position confortable	

Préparation des mains

Corps	Protocole	Durée	Illustration	Effet
Les mains	<p>Préparation</p> <p>Massage des mains Masser le dos des mains en suivant les tendons Du poignet vers les doigts</p> <p>Masser la paume de la main en suivant les tendons Du poignet vers les doigts</p> <p>Frotter vigoureusement les mains comme si on les lave</p>	1 à 1 mn		<p>Assouplir les mains Chauffer les mains Ouvrir les Lao gong MC 8 Sentir une sensation de chaleur dans les mains</p>

La Respiration

D'une façon générale

Inspiration	
<ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains montent • Quand les mains se rapprochent du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement du bas vers le haut • Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

Expiration	
<ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains descendent • Quand les mains s'éloignent du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement du haut vers le bas • Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

Respiration naturelle sans effort	Respiration inversée sans effort
Inspiration le ventre se gonfle Expiration le ventre rentre	Inspiration le ventre rentre Expiration le ventre se relâche

Transition :

- Jeter, vider les mains en les secouant légèrement
- frotter à nouveau les mains pour les chauffer

Commentaire : Qi Gong des 6 sons Thérapeutique

Ce Qi Gong permet de cibler et travailler sur chaque organe ou loge fonctionnelle en lui attribuant un son et des mouvements spécifiques en vue de drainer le Qi et le sang.

La fonction centrale Rate et le son Hu,
Le Foie et le son Xu,
Le Cœur et le son He,
Les Poumons et le son Si
Les Reins et le son Chui.
Le Triple Réchauffeur Le sixième son Xi e

Action

Ce Qi Gong permet de masser, de faire vibrer les organes associés aux sons afin d'évacuer le Qi trouble (énergie impropre) pour le remplacer par le Qi clair (énergie saine). Ce Qi Gong est utilisé dans les hôpitaux chinois pour assurer un rôle préventif et curatif sur la santé des individus.

