

N° et nom	Consignes	Effets
1. Éveil du Qi	Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, poids au centre, colonne droite, épaules relâchées. Inspirer en levant lentement les bras à hauteur d'épaules, paumes vers le bas. Expirer en descendant, dos droit, bassin relâché, genoux légèrement fléchis (environ 150°) sans dépasser les orteils, les paumes pressant vers le Dan Tien.	Favorise la détente du corps et le calme de l'esprit. Soutient les reins et soulage l'inconfort des genoux. Contribue à la régulation de la tension artérielle. Dans la tradition chinoise, agit sur le triple réchauffeur et le méridien du Foie (apaisement de la colère et de la frustration).
2. Ouvrir la poitrine	Prolonger la montée des bras, paumes vers le bas, en redressant les genoux. À hauteur de poitrine, paumes face à face, ouvrir les bras de chaque côté (inspirer). Ramener les mains devant la poitrine, tourner les paumes vers le bas, relâcher le bassin et descendre en pressant (expirer). Attention portée au Lao Gong (creux de la main).	Favorise une respiration plus ample et l'oxygénation. Soutient le cœur et les poumons. Associé aux méridiens du poumon et du gros intestin. Procure une sensation d'ouverture et de joie, aide à relâcher la fatigue mentale et favorise le sommeil.
3. Danser dans l'arc-en-ciel	Bras au-dessus de la tête, poids sur le pied droit (genou droit légèrement fléchi), bras droit en haut, bras gauche en bas, paumes face à face en demi-cercle (inspirer). Revenir au centre, puis balancer vers la gauche en inversant (expirer). Enchaîner 6 fois de chaque côté, en continu, pieds enracinés.	Contribue à l'équilibre de la tension artérielle et soutient le cœur. Favorise la digestion et soulage les tensions des épaules et de la tête. Affine la taille et renforce la vitalité générale. Associé à l'énergie de la rate et de l'estomac.
4. Écarter les nuages	En position du cavalier, séparer les bras vers l'extérieur en descendant, croiser les mains au Dan Tien, puis tourner les paumes et lever les bras en redressant les jambes (inspirer). Redescendre les bras de chaque côté en fléchissant les genoux (expirer). Les épaules décrivent un grand cercle, comme une roue.	Développe les muscles du bassin et des jambes. Soutient le cœur, les poumons et les reins. Peut aider à atténuer vertiges et souffle court. Stimule la vitalité et l'oxygénation de la tête. Détend le dos, les épaules et les cervicales.
5. Rouler les bras (Repousser le singe)	Position du cavalier. Pousser la main gauche vers l'avant, le bras droit trace un cercle de bas en haut, taille pivotée, regard sur la main arrière (inspirer). Glisser la main gauche paume vers le haut vers la poitrine, la main droite part de l'oreille et pousse vers l'avant (expirer). Alterner les côtés.	Relâche les tensions de la poitrine, du haut du dos et des épaules. Soutient la respiration et peut soulager la gêne bronchique. Aide à diminuer la fatigue musculaire et les maux de tête. Associé aux méridiens du foie et de la vésicule biliaire.
6. Ramer en bateau sur le lac	Mains au milieu de la poitrine, paumes vers le sol. Presser vers le bas en relâchant le bassin (expirer). En redressant les jambes, les bras tracent un grand cercle vers l'arrière, paumes vers le haut (inspirer). Sensation : ramer sur un bateau.	Soulage les tensions de la taille et des jambes. Soutient le système digestif. Étire le haut du dos et les épaules, renforce doucement le bas du dos. Associé aux méridiens de la vessie et des reins.
7. Lever la balle à l'épaule (Soulever le ballon)	Poids sur le pied gauche, la main droite paume vers le haut monte vers l'épaule gauche, orteils droits pressant, talon soulevé (inspirer) ; la main revient (expirer). Alterner de l'autre côté. Suivre les mains du regard, synchroniser souffle et mouvement. Sensation : jouer à la balle comme un enfant.	Contribue à calmer les nerfs et à réduire le stress. Favorise un sommeil reposant, l'équilibre intérieur et la confiance. Soutient la circulation (varices) et la tonicité des organes. Associé au méridien de la rate.
8. Contempler la lune	Position du cavalier. Porter les bras vers l'arrière gauche, taille tournée, regarder la lune (inspirer) ; revenir au centre en relâchant le bassin (expirer). Même chose à droite. Tourner le plus possible, pieds bien enracinés.	Active la circulation au niveau de la taille et soutient la digestion. Aide à relâcher les tensions lombaires, des hanches et du dos. Associé à la rate, aux reins et à l'intestin grêle.
9. Pousser les paumes	Position du cavalier, mains à la taille paumes vers le haut. Tirer le coude gauche vers l'arrière (le corps tourne à gauche) et pousser la main droite vers le côté gauche (expirer) ; ramener à la taille (inspirer). Alterner à droite. Doigts vers le haut, une main pousse, l'autre tire.	Favorise la circulation du sang et de l'oxygène jusqu'aux extrémités. Soutient la rate, l'estomac et le transit. Renforce le psoas et aide à soulager les douleurs lombaires et sciatiques. Améliore la résistance du corps.

N° et nom	Consignes	Effets
10. Mouvoir les nuages avec les mains	Position du cavalier. Tourner la paume gauche vers l'intérieur à hauteur des yeux, la taille tourne à gauche, tout le corps suit (inspirer), la paume droite presse vers le bas. Inverser : paume gauche vers le bas, paume droite en haut, rotation à droite (expirer). Corps et esprit fusionnent.	Contribue à apaiser l'esprit en relaxant les yeux. Stimule la circulation du sang et de l'énergie. Peut soulager les inconforts digestifs et articulaires. Favorise la détente nerveuse.
11. Puiser dans le lac et observer le ciel	Avancer le pied gauche en position de l'archer, tracer un cercle vers le bas avec les bras, pencher le buste, croiser les paumes vers les genoux. Se redresser doucement, bras levés paumes face à face, dos étiré (inspirer). Redescendre en cercle, mains croisées aux genoux (expirer). Alternier les jambes.	Favorise la joie en stimulant l'énergie de la poitrine. Renforce taille, cuisses, reins et poumons. Soutient la circulation et l'équilibre du système nerveux. Associé aux méridiens du cœur et des poumons.
12. Repousser et tirer la vague	Position de l'archer, jambe gauche devant, bras levés paumes vers l'avant. S'asseoir sur la jambe arrière, orteils avant levés, paumes pressant vers le bas (inspirer). Pousser les paumes vers l'avant et le haut en transférant le poids sur la jambe avant, talon arrière soulevé (expirer). Alternier les côtés.	Unifie corps et esprit, aide à dissoudre les tensions physiques et psychologiques. Renforce l'enracinement, la taille et les jambes. Soutient les genoux, la tension artérielle et la régularité du souffle.
13. Le pigeon déploie ses ailes	Jambe gauche devant, bras à hauteur de poitrine, paumes face à face. Ouvrir grand les bras en reculant le poids sur la jambe droite, orteils avant levés (inspirer). Avancer le poids sur la jambe gauche, talon arrière soulevé, et refermer les bras devant la poitrine (expirer). Alternier les côtés.	Ouvre et détend la poitrine et les poumons. Aide à alléger le sentiment de tristesse. Relâche les tensions du dos et de la poitrine. Soutient la digestion et le foie.
14. Jouer avec les poings	Position du cavalier, poings fermés à la taille, pouces vers l'extérieur (inspirer). Frapper en avant avec le poing droit (expirer), ramener à la taille (inspirer), puis poing gauche. Le poing pivote pendant le coup (pouces vers l'intérieur).	Contribue à relâcher la tension mentale, le stress et la colère. Stimule la circulation dans les bras et la capacité respiratoire. Développe la force interne et soutient le transit.
15. L'envol de l'oie sauvage	Expirer les bras en bas, puis les remonter en cercle. Étirer le corps et soulever les talons en inspirant ; redescendre doucement, corps droit, en expirant. Poignets et articulations souples. Intention : libre comme l'oiseau dans le ciel.	Favorise la circulation de l'énergie dans le haut du corps. Soutient les reins et la rate, contribue à l'équilibre de la tension artérielle. Aide à relâcher les tensions physiques et émotionnelles.
16. Faire tourner la grande roue	Position du cavalier. Tourner à gauche en inspirant, tourner à droite en expirant en relâchant. Tourner avec la taille, sans laisser tomber la tête, lentement comme une roue.	Développe la mobilité de la taille et de l'abdomen, soulage les lombaires et les épaules raides. Active la circulation et la vitalité. Associé au foie et à la vessie. Prudence en cas d'hypertension.
17. Lancer et attraper la balle au bond	Lever la main droite et le pied gauche (inspirer), puis alterner : main gauche, pied droit (expirer). Après avoir posé le pied, faire un second rebond avec la main avancée. Intention : jouer avec plaisir.	Contribue à apaiser la tension mentale et la fatigue. Améliore la coordination, l'équilibre et la souplesse des bras et des pieds. Favorise l'harmonie entre les deux hémisphères.
18. Apaiser le Qi	Paumes vers le haut, corps en extension jusqu'à hauteur du nez (inspirer), puis presser les paumes vers le bas en se détendant (expirer). Répéter. Intention : calmer le cœur et pacifier l'esprit pour terminer la séance.	Apaise et équilibre l'énergie globale (souffle, sang, énergie). Permet de ramener le Qi dans le Dan Tien. Favorise le calme cardiaque et le confort digestif.

Les effets décrits relèvent de la tradition du Qi Gong et ne remplacent pas un avis médical.