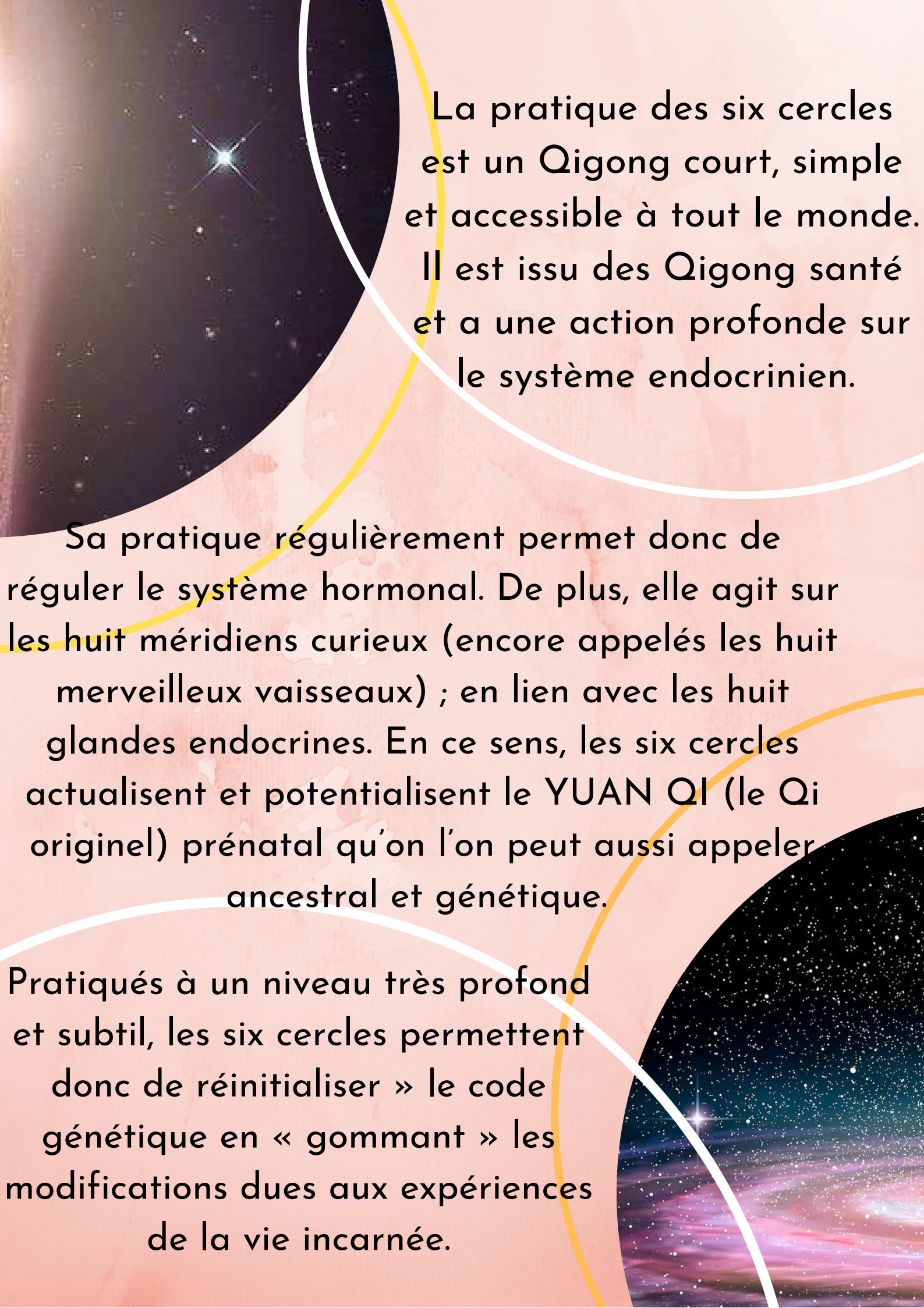




# QIGONG DES SIX CERCLES

Par Nadège Caubel

Qigong  
pour tous



La pratique des six cercles est un Qigong court, simple et accessible à tout le monde. Il est issu des Qigong santé et a une action profonde sur le système endocrinien.

Sa pratique régulièrement permet donc de réguler le système hormonal. De plus, elle agit sur les huit méridiens curieux (encore appelés les huit merveilleux vaisseaux) ; en lien avec les huit glandes endocrines. En ce sens, les six cercles actualisent et potentialisent le YUAN QI (le Qi originel) prénatal qu'on l'on peut aussi appeler ancestral et génétique.

Pratiqués à un niveau très profond et subtil, les six cercles permettent donc de réinitialiser » le code génétique en « gommant » les modifications dues aux expériences de la vie incarnée.

# Le système endocrinien

Le système endocrinien a une fonction de régulation du métabolisme, de la croissance et de la fonction sexuelle.

Il est autorégulateur : le taux de sécrétion de chaque hormone est régulé,

- d'une part, par celui de la substance dont elle règle la concentration sanguine (concentration du glucose pour l'insuline, par exemple),
- d'autre part grâce à un rétrocontrôle de la sécrétion des hormones hypothalamo-hypophysaires correspondantes.

# Le système endocrinien

Les glandes endocrines sont sous contrôle de l'hypophyse ou de l'hypothalamus. Certaines ont un fonctionnement autonome. En voici les principales:

- Hypothalamus: contrôle les sécrétions hypophysaires, la température, la faim, la soif.
- Hypophyse: Contrôle la croissance osseuse et l'activité des autres glandes endocrines.
- Epiphyse (aussi appelée glande pinéale): liée à la reproduction.
- Thyroïde: contrôle le métabolisme et le développement du corps.
- Thymus: Contrôlent la production des globules blancs de type lymphocytes T. Cette glande s'atrophie à l'âge adulte.
- Surrénales: contrôle l'équilibre de l'eau et des sels minéraux et l'adaptation aux situations d'urgence.
- Pancréas: contrôle le taux de glucose dans le sang.
- Gonades: (ovaires et testicules): fonctionnement sexuel et de reproduction.

# Le système endocrinien

Outre ces glandes majeures, il y a de nombreuses autres glandes qui appartiennent au système endocrinien, comme par exemple les parathyroïdes qui contrôlent le taux de calcium et de sang dans les os.

De plus, les recherches ont mis en évidence que d'autres organes du corps humain ont aussi des fonctions endocrines comme le cœur et le foie par exemple ou encore les parois intestinales.

Plus curieux encore, la graisse blanche du tissu adipeux réparti sous la peau et autour des organes profonds produit deux hormones ayant un rôle majeur dans la fécondité, la libido, la régulation du poids, le système immunitaire etc... ce qui fait du tissu adipeux la glande endocrine la plus volumineuse de tout le corps.

# Le système endocrinien

Les glandes endocrines majeures:



# Le système endocrinien et les huit méridiens curieux

- Hypothalamus: ChongMai (Attaque)
- Surrénales: YingQiaoMai
- Hypophyse: YangQiaoMai
- Epiphyse: DuMai (Gouverneur)
- Thymus: RenMai (Conception)
- Thyroïde: YangWeiMai
- Pancréas: DaiMai (Ceinture)
- Gonades: YinWeiMai



# Les six cercles

Ouverture

Ouverture  
de la  
colonne  
vertébrale

Posture de  
base

Cercle de  
l'Univers

Cercle du  
Ciel

Cercle du Yang

Cercle de la Terre

Fermeture

Cercle  
du Yin

Cercle de  
l'Homme

Qigong  
pour tous





# Posture de base

- Debout, pieds joints, orteils relâchés;
- Menton vers la gorge, le sommet de la tête (Baihui) s'étire vers le ciel;
- Les mâchoires relâchées, l'espace entre les sourcils (Yintang) relâché;
- Le visage est souriant;
- Le regard se pose dans le vide, droit devant, les paupières légèrement abaissées;
- Les épaules, les bras, les mains, les doigts relâchés
- Ouvrir l'espace entre les omoplates (Shenzhu);
- Ouvrir mingmen et laisser la pointe du coccyx (Weilv) descendre vers le sol;
- Les plis de l'aîne sont marqués et les genoux relâchés;
- La respiration est longue, fine, lente et profonde
- Maintenir cette posture pendant quelques minutes, le temps pour le corps d'ajuster la posture et de se relâcher;
- Maintenir la concentration sur l'observation du corps.

# Ouverture

- Laisser les mains descendre dans les profondeurs de la terre;
- Tourner les paumes vers l'avant puis vers les côtés
- Par deux côtés, soulever le Qi de la terre;
- Monter jusqu'au fond du ciel;
- Bras tendus, au-dessus de la tête, joindre les paumes et étirer le bout des doigts encore plus haut
- Sentir l'ouverture de la colonne vertébrale;
- Laisser les mains jointes descendre le Qi le long du canal central;
- Les mains passent devant le visage et se posent, jointes,
  - à la poitrine au point Tan Zhong (17VC) si l'on prévoit de pratiquer l'ouverture de la colonne vertébrale;
  - à la hauteur de la gorge si l'on pratique directement les six cercles;
- Les coudes sont ouverts à la même hauteur que les poignets;
- Les mains et les avant-bras forment un angle de 90° de manière à ouvrir les points Shenmen à la base des poignets.

# Ouverture de la colonne vertébrale

## (Optionnel)

Cette partie n'est pas obligatoire et peu de pratiquants l'excutent, ce qui est dommage car elle permet :

- d'ouvrir la colonne vertébrale en libérant chaque vertèbre et chaque disque intervertébral ;
- De stimuler le canal central ;
- De purger la moelle épinière ;
- De stimuler le système nerveux afin d'en rétablir la libre circulation ;
- D'ouvrir le méridien ceinture Daimai;
- D'étirer le méridien du coeur.

# Ouverture de la colonne vertébrale

- A partir de la posture précédente, le coude gauche tire vers la gauche :
  - Les mains arrivent au niveau de l'aisselle;
  - Rotation du buste vers la gauche, les yeux regardent dans la direction du coude ; (ceci se fait en fonction de la capacité de chacun, ne pas forcer);
  - Maintenir la posture sans forcer;
  - Relâcher doucement et revenir lentement de face;
- Idem vers la droite;
- Répéter trois fois de chaque côté;
- Laisser les mains jointes descendre et se séparer; retourner vers la Terre;
- Tourner les paumes vers l'avant puis vers les côtés;
- Par deux côtés, soulever le Qi de la terre;
- Monter jusqu'au fond du ciel;
- Bras tendus, au-dessus de la tête, joindre les paumes et étirer le bout des doigts encore plus haut;
- Sentir l'ouverture de la colonne vertébrale;
- Laisser les mains jointes descendre le Qi le long du canal central;
- Les mains passent devant le visage et se posent, jointes, au niveau de la gorge.

# Cercle du Ciel



# Cercle du Ciel

- Les mains jointes à hauteur de la gorge, coudes, épaules, poignets et gorge à la même hauteur ;
- Pousser les mains à gauche;
- Pousser les hanches à droite en tendant le genou droit et en relâchant le genou gauche ;
- Les mains jointes montent par la gauche;
- Au-dessus de la tête, étirer légèrement et replacer les deux hanches à même hauteur, le genou droit se relâche et le genou gauche remonte un peu ;
- Pousser les hanches à gauche en inversant la posture précédente des genoux;
- Descendre les mains jointes par la droite;
- Ramener les mains et les hanches au centre (mains à hauteur de la gorge);
- Attention à bien garder l'axe central du corps.

*Ouverture de l'épiphyse et de l'hypophyse (glandes pinéales et pituitaires) et de l'hypothalamus.*

# Cercle de la Terre



# Cercle de la Terre

- Le travail des hanches se fait à l'aide des genoux, de la même manière que précédemment;
- Pousser les mains à gauche les hanches à droite;
- Descendre les mains jointes par la gauche;
- Arrivé en bas et au centre, changer le fléchissement des genoux pour pousser les hanches à gauche et remonter les mains jointes par la droite;
- Lorsque les mains sont tout en bas, bien relâcher la nuque (baihui se connecte à la terre) et tendre les genoux pour étirer l'arrière des jambes et du dos;
- Les mains remontent jointes, à hauteur de la gorge, les hanches reviennent au centre.

*Ouverture des gonades.*



# Cercle de l'Homme



# Cercle de l'Homme

- Pousser les mains à gauche, les hanches à droite;
- Pivoter tout le corps vers la gauche et étirer les bras à l'horizon;
- Décrire un cercle descendant de gauche puis vers l'avant, à droite et ramener les mains sur le nombril (Duqi);
- La main gauche reste dessous, la main droite, dessus;
- Lorsque les mains passent devant puis à droite, les hanches sont poussées à gauche ; lorsque les mains se posent sur Duqi, les hanches reviennent au centre;
- Attention à rester centré et à ne pas pencher le corps;
- Trouver l'amplitude du mouvement dans la rotation du corps et l'allongement des doigts.

*Ouverture de la glande thyroïde  
(et action sur les para-thyroïdes).*

# Cercles du Yin et du Yang



# Cercles du Yin et du Yang

Les mains sont jointes au nombril, main gauche dessous et main droite dessus

Cercle du Yin :

- Allonger les bras vers l'avant;
- Décrire un cercle vers la gauche en ouvrant le coude gauche;
- Le coude percute la rate;
- Les mains reviennent au nombril;

*Ouverture du pancréas endocrine  
(rôle majeur dans la régulation de l'insuline).*

Cercle du Yang :

- Renverser les mains pour avoir la main droite dessous et la main gauche dessus;
- Allonger les bras vers l'avant;
- Décrire un cercle vers la droite en ouvrant le coude droit;
- Le coude percute le foie;
- Les mains reviennent au nombril.

*Ouverture des fonctions endocrines  
du foie, tonification du sang.*



# Cercle de l'Univers



# Cercle de l'Univers

Pivoter les mains à la verticale, les bouts des doigts désignent le sol,

- Les mains plongent vers la terre entraînant la descente du corps;
- Dans la descente, les genoux se tendent;
- Les mains physiques glissent sur le sol, les mains de Qi pénètrent dans les profondeurs de la terre;
- Les bouts des doigts étirent les bras au-dessus de la tête;
- Les bras collés aux oreilles, redresser le corps en remontant le bout des doigts jusqu'au fond de l'Univers;
- Etirer le bout des doigts et ouvrir la cage thoracique;
- Les mains descendent le Qi de l'univers par le canal central, les genoux se relâchent;
- Les mains se posent à la gorge.

*Ouverture des glandes surrénales à la descente et le thymus à la remontée.*

# Cycles de cercles

Le cycle recommence ensuite autant de fois que désiré. L'idéal est de sentir qu'à chaque cycle, le corps s'ouvre, s'assouplit et devient très fluide. C'est alors le signe que tout le système endocrinien se libère de tout ses blocages et que les niveaux hormonaux redeviennent normaux, parfaitement équilibrés.

Cette pratique s'expérimente à des rythmes variés, de très lents à très rapides, en veillant à ne pas saccader et à garder une respiration légère, douce, lente, longue, profonde et inaudible.

Lorsque l'enchaînement est intégré et que l'exécution devient fluide, continuer la pratique pour entrer dans un état méditatif. Le corps, alors, se met à pratiquer seul, pendant que l'esprit (Shen) l'observe, s'émerveillant de cette fluidité limpide ; cette danse devient une méditation dansée, une danse cosmique qui peut mener le pratiquant dans l'état de fusion avec l'univers.

# Fermeture

Lorsque le pratiquant souhaite terminer la pratique, il est conseillé de ralentir le rythme pour exécuter un dernier cycle dans la lenteur et la profondeur, en état méditatif. Alors, les mains ne s'arrêtent pas à la gorge mais descendent à la poitrine et y restent un moment.

Puis les mains se relâchent et descendent le long du corps, se posent dans la terre.

Prendre le temps pour sortir de la verticalité et bouger le corps.



# Gratitude

Un salut de gratitude (quel qu'il soit, selon l'appréciation du pratiquant) ajoute une intégration de la pratique dans des vibrations psycho-émotionnelles et énergétiques non-négligeables.





# QIGONG DES SIX CERCLES

Par Nadège Caubel

Qigong  
pour tous