

Wuji qigong, premier qigong, qigong des 5 saisons

Ce *qigong* des 5 saisons célèbre nos 5 organes, en correspondance avec un rapport de couleurs, de saveurs et d'odeurs et de sons thérapeutiques qui stimuleront l'intention mentale de bien-être sur ces organes correspondants, et un mouvement également très doux dont l'intention dirigera l'énergie dans nos muscles ou sur la peau, plus en profondeur dans les os, et avec la rate amèneront un certain recentrage et un enracinement.

Ce *qigong* des 5 saisons et des 5 sons a été utilisé par le docteur Lui Dong qui a longtemps exercé à Paris puis est parti aux États-Unis où il fait beaucoup de recherches scientifiques dans les campus universitaires.

Ce *qigong* s'est inspiré au départ des cinq mouvements *wu qin xi* imitant les mouvements des cinq animaux :

- le tigre qui agit sur le foie active le sang, relâche les tendons
- le cerf qui agit sur le Rein renforce les os
- l'ours qui harmonise la rate et l'estomac
- le singe qui nourrit le cœur le cerveau
- la grue qui agit sur le poumon pour augmenter la capacité respiratoire.

Puis il s'est très simplifié pour devenir un enchaînement agréable de souplesse et de douceur adaptable au rythme des saisons. L'importance dans ce *qi gong* est donnée à l'émission des sons qui stimulent l'organe correspondant ; il s'agit des sons suivant :

Xu pour le Foie pratiquer les yeux ouverts,

Si pour le Poumon les mains tendues

Chui pour le Rein genoux fléchis

Hu pour la Rate jambes tendues



D^r Martine Depondt-Gadet

✉ martine.depondt@wanadoo.fr

14, rue de Thann, 75017 Paris

Médecin acupuncteur homéopathe

Diplômée d'acupuncture par l'OEDA en 1986

Disciple du docteur Borsarello dans son école d'acupuncture de 1985 à 2000

Langue chinoise parlée et écrite.

Voyages biannuels dans les hôpitaux pratiquant l'acupuncture en Chine

Maître enseignant au sein de la fédération française de *Qigong*(FEQGAE)

Membre de la société de *Qigong* de Shanghai