

ORGANE	FOIE / vésicule biliaire	RATE / estomac	CŒUR / INTESTIN GRELE	POUMON / gros intestin	REIN / vessie
liquide	larmes	Salive	sueur	morve	urine
SON	CHH	hou (h)	ooo	SSSS	OUU
couleur	VERT	JAUNE	ROUGE	BLANC	BLEU FONCE
saison	PRINTEMPS	inter saison	ETE	AUTOMNE	HIVER
positif	DÉCISION	OUVERTURE, COMMUNICATION	JOIE	COURAGE	VOLONTE
négatif	COLÈRE	MELANCOLIE, PENSEE	IMPATIENCE, HAINE	TRISTESSE	PEUR
éléments	BOIS	TERRE	FEU	MÉTAL	EAU
APPEL	Bras au-dessus de la tête penche à gauche pour ouvrir à droite, doigts entrecroisés, « chhh » revenir au tantien, « chhh »	regard vers la terre et réunir les doigts sur le plexus et les diriger vers estomac. « hou » Retour, paumes vers le ciel, bras en ouverture. « hou »	les mains se croisent au dessus de la tête, on se penche à droite pour ouvrir le coté du cœur, expire « OOO » retour main de chaque coté « OOO »	Regard vers le ciel « SSS » retour bras le long de cuisse « SSS »	pousse les mains devant pieds joints, en supprimant la cambrure lombaire « ouu » reviens poings à hauteur des reins « ouu »
1	Energétisation niveau plexus solaire et D 12	claquer des dents	pompage poing	massage nez inspiration latéralisée	la bulle
2	Pressions intercostales	la pêche aux étoiles	Offrande	Prendre l'espace puis devant derrière	pompage
3	percussions	étirer l'estomac	Lancer vers le ciel	Droite gauche	grande ouverture
4	frotter le méridien	Massage croisé et massage en rond	Nettoyage du cœur	GONDOLIÈRE	l'énergie de la terre au pied
5	ÉTIRE	tire rà la corde.	massage	ESSORAGE DU CORPS 2 fois	écarter les murs
6	GUITARE	frapper les genoux	PERCUSSIONS POINGS puis percussions pieds	2 tuyaux d'énergie	lancer le disque
7	attraper les genoux	chi belt	LE GRAND PAS	les 2 mains à hauteur du cœur	Ballon
8	recueillir avec les bras, revenir au tantien	danse du cygne	POMPAGE DU PLEXUS AU TANTIEN POMPAGE DES REINS AU TANTIEN	les mains volent	nettoyer la table
merci	Massage en cercle au niveau du tantien				

QI GONG DES ORGANES / des mouvements

ORGANE	FOIE / vésicule biliaire
	yeux
liquide	larmes
	LIGAMENTS, TENDONS, ongles
SON	CHH
chiffre	9
couleur	VERT
saison	PRINTEMPS
	DÉCISION
	COLÈRE
Éléments	BOIS
	GOUVERNE LES EMOTIONS , LUTTE CONTRE LES BLOCAGES DU KI
POSTURE	ASSIS
APPEL	INSPIRE COULEUR VERTE CHASSE LA COLÈRE EN EXPIRANT bras au-dessus de la tête penche à gauche pour ouvrir à droite, doigts entrecroisés, chhh reviens au tantien, chhh
1	energétisation niveau plexus solaire et D 12
2	Pressions intercostales
3	percussions
4	frotter le méridien
5	ÉTIRE
6	GUITARE
7	attrape les genoux
8	RÉCOLTE recueillir avec les bras, revenir au tantien
massage tantien	