



FICHES THÉMATIQUES QI GONG

LES 6 CERCLES

(Mouvements pour énergiser les 8 méridiens « curieux » et renforcer le système endocrinien / 8 glandes)

Création Fiche : Patrick MOIRIAT

CERCLES

PHOTOS

CONSIGNES

1^{ER} CERCLE

CERCLE
SUPÉRIEUR



Lever les bras mains jointes et les redescendre au plexus. Décaler les mains à gauche et **déhancher à droite** puis décrire un cercle au-dessus de la tête et redescendre de l'autre côté en **déhanchant à gauche**

2^{ÈME}

CERCLE

CERCLE
INFÉRIEUR



Décaler les mains à gauche et **déhancher à droite**. Inverser les mains pour décrire un cercle vers le bas. Remonter de l'autre côté en **déhanchant à gauche**. Ramener au centre.

3^{ÈME}

CERCLE

CERCLE
SAGITTAL



Décaler les mains à gauche comme 1 et 2 puis, les positionner à plat. **Sans déhancher**, dessiner un grand cercle devant, bras tendus, de gauche à droite, en sortant les fesses en arrière, puis ramener les mains au plexus.

4/5^{ÈMES}

CERCLES

CERCLES
À GAUCHE ET
À DROITE



6^{ÈME}

CERCLE

CERCLE AXIAL
« LA PLONGÉE
DU DRAGON »



Mains au plexus, les tourner vers le bas. Se pencher vers le bas en tendant les bras (on peut plier les genoux) et remonter les mains au-dessus de la tête en dessinant un grand cercle de bas en haut. Puis ramener les mains au plexus.