Évacuer le Xie Qi (énergie perverse)

À faire une fois par jour en prévention et 3 fois par jour dès l'apparition du moindre symptome (fatigue, nez bouché, mal de gorge, toux, légère fièvre...).

Inspirer par le nez en montant et expirer par la bouche en descendant.

L'exercice comprend 3 séries de 3 montées-descentes : la première série avec la couleur verte, la deuxième avec la couleur bleue et la troisième avec la couleur blanche (voir ci-après).

Les 3 montées suivent le même parcours, mais les descentes suivent des parcours différents : la première sur l'avant du corps, la deuxième sur l'arrière et la troisième sur l'axe médian (voir ci-après).

Avant chaque série de 3, "se connecter" à la couleur indiquée.

Après les 3 séries de 3, terminer par "se laver le visage" et "se peigner les cheveux", 3 fois chaque (voir page suivante).

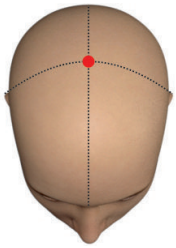
Les exemples ci-dessous sont présentés avec la couleur verte, mais sont identiques avec le bleu et le blanc.

Montée

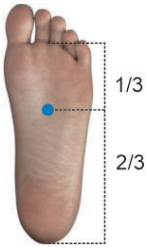
Descente

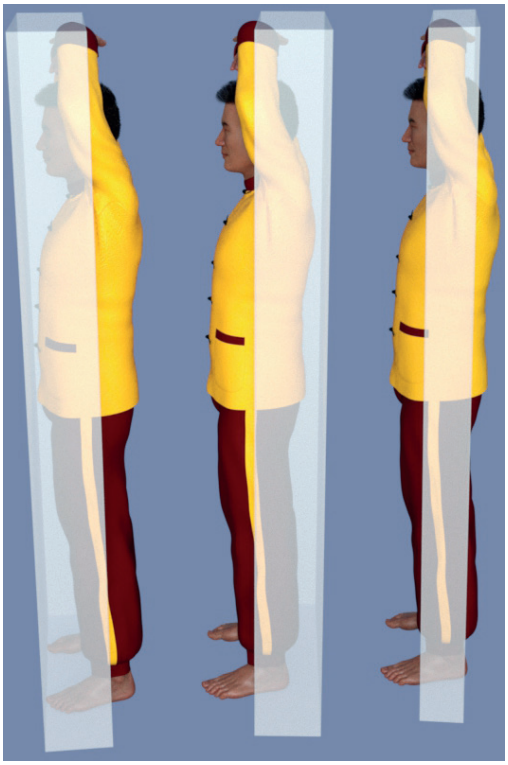
Voir les détails sur la page suivante.

Pour les 3 descentes, faire entrer l'énergie par le point Bai hui (Du Mai 20) au sommet du crâne (voir schéma ci-contre).



Pour les 2 premières (avant et arrière) faire sortir l'énergie par le point Yong Quan (Rein 1) sous le pied (voir schéma ci-contre), la 3e fois la sortie est par les mains.





DEUXIÈME PARTIE ET FIN

Se frotter les mains puis se "laver le visage" 3 fois, puis "se peigner les cheveux" avec les mains en forme de griffes, également 3 fois d'avant en arrière.