

Été 2026

La perle de lune

QiGong

efficace car elle inclut le travail du corps par la succession d'étirements, de maintien et de relâchement.

Pour être efficace, cette méthode doit être effectuée de façon très précise. Elle peut se pratiquer avec ou sans lunettes. ■

Préparation

Première partie : la perle à la rencontre du Ciel (la Perle monte et descend).

Le corps est étiré, le dos droit, le menton rentré. Mudra du Cœur, les mains jointes devant le chakra du Cœur. Pieds joints, yeux fermés.

Prendre la Perle : Fermer les poings comme pour prendre la Perle au creux des mains, (intérieur des mains vide). Une discrète impulsion dans les jambes, initialise le mouvement de montée des poings au-dessus de la tête dans un étirement complet des jambes, du dos et des bras jusqu'à avoir une sensation au niveau des lombaires. Maintenir la posture : La Perle rencontre le Ciel. Inspirez en montant les poings, apnée dans l'extension complète.

A l'expire, le corps se relâche, les mains retournent au chakra du cœur.

Effectuer le mouvement d'étirement, posture et de relâchement trois fois de suite.

Ce mouvement, calme l'esprit du Cœur et active par l'étirement le jing du Rein. L'étirement du cou et de la nuque permet la connexion avec le cortex occipital.

Deuxième partie : connexion avec la lune (la lune lumineuse monte et descend)

Les mains se font face devant le chakra du cœur. Ouvrir légèrement les mains, croiser progressivement les petits doigts, les

annulaires, les majeurs en les enfermant à l'intérieur des mains. Les index se touchent en étant pointés vers le haut, les pouces se croisent naturellement.

Une discrète impulsion dans les jambes, initialise le mouvement de montée des mains, elles passent au-dessus de la tête, dans un étirement vers le ciel. En même temps soulever la jambe gauche en pliant le genou à angle droit. Inspirez en montant les poings, apnée dans l'extension complète. Maintenir l'équilibre de la posture : Connexion avec la lune.

Reculer le pied G, déplacer le poids du corps sur la jambe G, étirer le corps vers l'arrière, la jambe avant est tendue, les bras restent tendus à la verticale, les index pointés vers le ciel. La tête est penchée vers l'arrière, les yeux regardent la lune vers l'arrière: 2ème posture de connexion avec la lune.

Ramener le pied gauche à sa position initiale, en même temps descendre les mains au niveau du chakra du cœur.

Effectuer la même séquence en levant le genou droit (D). Effectuer les mouvements 3 fois de chaque côté.

Tourner les mains, index pointés vers la terre puis amener les mains au niveau des hanches, paumes vers le sol. Soulever les bras, les croiser devant le ventre et ramener les mains sur les côtés, former les poings.

Etirer les méridiens Chong Mai, Ren Mai et du Foie pour faire monter le sang dans les yeux.

1^{er} mouvement : La Perle rencontre la lune

Cueillir la Perle : ouvrir la main G, paume vers le ciel. La main fait un petit cercle devant la taille, le bassin bouge légèrement et sans interruption, la main monte le long de l'hypochondre jusqu'au-dessus de la tête, paume vers le ciel, poignet cassé. La main D reste au niveau de la taille. S'étirer. Maintenir la posture.

Partie 1



LA PERLE DE LUNE

YUE MING ZHU 月明珠

C'est une méthode familiale que Liu Dong a appris auprès de son grand-père. Après 30 ans d'expérience, Liu Dong améliore cette méthode qui se révèle efficace et décide de la partager.

Elle fait revenir la lumière et l'éclat au fond des yeux. Trois organes doivent être purifiés et activés : le Cœur, le Rein, le Foie. Avec cette méthode le corps et le mental sont purifiés, la circulation sanguine est stimulée et on nourrit le cerveau et les yeux. Elle agit sur le cristallin et le muscle ciliaire pour permettre une stimulation plus nette de la rétine, par les images visuelles. Cette méthode est différente des autres méthodes pour les yeux et particulièrement

Tourner rapidement le corps à D, à 90°, descendre la main G vers la D, passer devant soi de D à G, puis vers l'arrière et devant à G. Ramasser la perle, rester légèrement sur la G et monter le bras au maximum, doigts pointés vers le ciel, le regard est levé vers la main gauche. Rester dans l'étirement, établir une connexion entre la main et l'œil.

La lune fait rayonner la perle : Fermer les yeux. Descendre la main G, la passer devant l'œil G, la tête est légèrement à G, continuer à descendre et au niveau de la taille, former le poing. La lune éclaire la moitié gauche du corps.

Effectuer la même séquence de l'autre côté. Effectuer les mouvements 3 fois de chaque côté.

Harmoniser, activer le Qi du Foie.

2ème mouvement : la libellule

Première partie : la libellule bat des ailes

En inspirant, se tourner vers a gauche, avancer le pied G, talon au sol, pointe du pied soulevée, et lever le bras D vers l'avant, le G allongé vers l'arrière. En expirant, balancer rapidement les bras alternativement d'avant en arrière : D/G/D/G, frapper les index, mains devant soi, paumes vers la terre. Se tourner à D, pied D avancé, talon au sol, lever le bras G, balancer les bras G/D/G/D. Les mouvements s'effectuent rapidement 2 fois de chaque côté en expirant fortement.

Régularisation du Qi du Foie

Lever les deux bras en corbeille au-dessus de la tête.

Deuxième partie : La libellule joue avec la perle

Ouvrir la jambe G à gauche, le pied G repose sur la pointe du

fléchies. Le buste s'incline vers la gauche, les bras suivent, bras G en bas, bras D en haut, chaque bras décrit un arc de cercle de chaque côté de la tête. Les pointes des doigts sont face à face, les mains bien droites et dans le même champ de vision. Maintenir la posture jusqu'à ce que la vue se trouble, ou devienne double.

Ramener le pied G, redresser le buste, dans la position initiale, effectuer le même mouvement sur la droite. Les yeux suivent le mouvement des mains.

Effectuer les mouvements 3 fois de chaque côté.

Active le sang du Foie dans les yeux. Relâchement de l'accommodation oculaire.

Troisième partie : nettoyer les yeux de la libellule

Descendre les mains de chaque côté de la tête en regard des oreilles, fermer les yeux. Rester dans cette posture.

Passer alternativement les mains D et G sur et autour de la tête, d'avant en arrière et dans tous les sens. Effleurer la tête sans la toucher, être à l'écoute des sensations, sentir la tête transparente comme la lune et les yeux comme la perle. Puis les paumes de main se placent devant les yeux, se rapprochent puis s'éloignent en s'écartant latéralement.

Descendre lentement les mains jusqu'au niveau de Dan Tien, guider la lumière qui descend. Tout est lumineux.

Calme l'Esprit du Cœur, apaise les yeux, développe les sensations d'une vision panoramique.

3ème mouvement : le serpent blanc.

Première partie : la danse du serpent

Monter latéralement les bras jusqu'à l'horizontale, casser les poignets et pointer les index, le pouce est sur l'ongle du majeur. En inspirant, monter les mains au-dessus de la tête, index face à face. Regarder les mains. Croiser et décroiser très rapidement les mains en faisant des spirales devant le corps sur 3 niveaux en descendant. Les yeux accompagnent le mouvement. Recommencer une deuxième fois.

Les mains descendent jusqu'au Dan Tien, les index se rejoignent sur la ligne médiane, collés l'un à l'autre, pointés vers le ciel.

En inspirant, monter les mains jusqu'au chakra du cœur, étendre les bras joints vers l'avant, les yeux suivent les index. Ecarter les mains latéralement et lentement, le regard embrasse les deux index. Onduler les bras, les yeux suivent les index.

Descendre latéralement les mains.

Cette partie permet de travailler l'amplitude du champ visuel.

Deuxième partie : le serpent avale la perle

Ouvrir la jambe G à gauche, le pied G repose sur la pointe du pied, 70% du poids du corps sur la jambe D, jambes légèrement fléchies. Inspirer, les mains passent sous les aisselles. La main D passe vers l'arrière et se pose sur le rein, la main G passe vers l'avant, le tranchant de la main frappe et se pose sur l'aine. Maintenir la position les yeux tournés vers le sol: Posture du vide.

Allonger la jambe G qui prend appui sur le talon. Expirer, descendre la main G le long de la face interne de la jambe. Le pied se pose à plat sur le sol, en même temps, le bras G remonte à l'horizontale tendu, poignet cassé, doigts pointés vers le ciel. Le poids du corps est sur la jambe avant, elle est fléchie, la jambe arrière est tendue. La main droite reste posée sur les reins. Maintenir la posture, regarder les doigts : Posture du serpent qui se dresse.

Les yeux sont ouverts. Inspirer, allonger la main dans le prolongement de l'avant-bras, écarter les doigts. Expirer, approcher lentement la main du buste. Mettre le poids du corps sur la jambe arrière, s'incliner vers l'arrière. Monter la main, le majeur touche le menton, la tête est levée vers le ciel : Posture d'avaler la perle

Les yeux se ferment. Inspirer, accentuer la cassure de la nuque le plus possible.

Ouvrir les yeux. Expirer, la main monte au-dessus de la tête, les yeux regardent la main, étirer tout le corps et le bras le plus possible vers l'arrière. Les yeux regardent vers l'arrière au maximum : Posture de la perle dans la lune

Terminer en se redressant et en descendant lentement la main au milieu de la poitrine, doigts pointés vers le ciel. Se tourner à D en mettant main G sur le rein et main D au niveau de l'aîne.

Effectuer les mouvements 3 fois de chaque côté. L'œil D et l'œil G sont sollicités alternativement.

Les bras montent de chaque côté du corps paumes vers le ciel puis descendent paumes vers le sol jusqu'à Dan Tien.

Le serpent blanc, par sa couleur, représente la pureté. Le Foie, la Vésicule Biliaire et le sang sont purifiés; le sang arrive dans les yeux. Etirer le méridien Chong Mai et le Vaisseau Conception. Dans cette posture on effectue une connexion avec le nerf optique.

4ème mouvement : la méduse nage

Fermer les poings, rassembler l'énergie. Inspirer, lever directement les poings vers le ciel en longeant le méridien Ren Mai et en restant près du corps. Tourner les poignets, en expirant, ouvrir brusquement les poings au-dessus de la tête, paumes vers l'avant, décoller les talons.

1 - Dessiner le chapeau de la méduse en descendant les bras jusqu'à l'horizontale. En même temps, reposer les talons.

2 - Ouvrir latéralement les bras, paumes de main vers l'avant, et les faire onduler deux fois d'avant en arrière.

Passer les mains sous les aisselles, fléchir les jambes (s'accroupir). Tendre les bras vers l'arrière, poignets cassés, mains ouvertes, doigts pointés vers l'avant, paumes vers la terre.

3 - Remonter, la méduse nage rapidement. La colonne ondule de G à D, sentir l'étirement de la colonne. Les yeux sont ouverts.

Effectuer les mouvements 3 fois.

Les bras montent de chaque côté du corps paumes vers le ciel puis descendent paumes vers le sol jusqu'à Dan Tien.

L'enchaînement travaille le Foie. Le sang arrive dans le cerveau.

5ème mouvement : l'ours observe la lune

Inspirer, les bras tendus montent devant le corps, paumes vers le ciel, plier les doigts, plier les poignets, retourner les mains et les fermer pour avoir la forme des pattes d'ours. Le pouce se trouve sous les autres doigts. Monter les mains au-dessus de la tête.

Expirer, descendre directement les 2 mains entre les pieds en suivant le méridien Ren Mai. La tête et le coccyx sont relevés. Toucher la terre entre les pieds (inspirer), avant-bras pliés puis tendus (expirer).

Toucher le point 3 F, sur le dos du pied, entre les 1er et 2ème métatarses. Les avant-bras sont pliés (inspirer) puis tendus (expirer), les jambes sont tendues. Effectuer le mouvement à G puis à D.

Toucher la terre au centre, bras pliés (inspirer). Remonter les poings sur les tibias (inspirer), plier les genoux et les coudes. Tendre les genoux et les coudes (expirer), soulever les fesses.

Dans cette position, lever la tête, la tourner vers la G et regarder vers l'arrière et le haut. En même temps, le bassin se déplace vers la D. Effectuer l'ensemble de ce mouvement 3 fois de chaque côté.

Remonter les mains en suivant le méridien Ren Mai. Recommencer 3 fois.



Les bras montent de chaque côté du corps paumes vers le ciel puis descendent paumes vers le sol jusqu'à Dan Tien.

Stimuler très activement le Jing du Rein. Exercice de la motilité oculaire.

6ème mouvement : le Jaguar attrape le perle

Le Jaguar étire les pattes : Ouvrir les bras latéralement, paumes vers le sol, poignets cassés. La main D descend paume face à la terre, la main G monte paume face vers le ciel. Inverser la position des bras, 2 fois. Tourner main D (en haut) paume vers le sol pour former un ballon, pour concentrer le Qi.

Le jaguar se prépare à attraper la perle : Ouvrir le pied G vers la G, en même temps la main G, paume vers le ciel, suit et décrit un demi-cercle vers la G. La main G se pose derrière l'oreille, la main D passe sous l'aisselle G, la paume tournée vers l'extérieur. Le buste est tourné à droite et s'incline, la tête reste levée, la jambe G est fléchie, la jambe D tendue. Maintenir la posture.

Le jaguar attrape la perle : Fléchir les jambes, donner une impulsion et rapidement, effectuer un mouvement vers la D. Lancer la main G derrière la tête, la jambe D est fléchie, la jambe G tendue, s'étirer le plus possible à D. Tout le côté G est étiré comme un arc en

ciel, du petit orteil jusqu'au petit doigt. Le regard se porte au-delà de l'extrémité des doigts. Maintenir la posture.

Les bras descendent par la droite, décrivent un demi-cercle et remontent à G pour former le ballon, main G en haut. Le pied D revient en position largeur de hanches.

Effectuer la séquence de l'autre côté en déplaçant le pied D.

Effectuer les mouvements 2 fois de chaque côté.

Retour, ramener l'énergie au Dan tien.

Etirer le méridien du Foie, Etirement du trajet du méridien de la Vésicule Biliaire des orteils jusqu'aux yeux. Travail du cristallin et étirement du muscle ciliaire.

7ème mouvement : le lion crache la perle

Pieds écartés à la largeur des épaules, lever les bras latéralement au-dessus de la tête. Fermer les poings et les descendre en croisant le pied D derrière la jambe G, s'asseoir (le talon D appuie sur l'anus). Les poings sont face à face sur les cuisses, on étire le corps, bras tendus, dos droit. Les personnes ne pouvant pas se baisser peuvent rester droites. Fermer les yeux.

Inspirer profondément. Expirer, écarquiller les yeux et tirer la langue le plus fort possible. Fermer les yeux puis écarquiller les yeux et tirer la langue une autre fois.

Se relever lentement et placer les pieds en position initiale. Lever les bras latéralement.

Recommencer l'ensemble de la séquence de l'autre côté.

Effectuer les mouvements 2 fois de chaque côté.

Retour, mains devant Dan Tien

Enlève la chaleur et l'humidité en excès, travaille les 5 orifices, élimine les tensions de l'œil.

Fin de la méthode : jouer au yoyo avec les mains

Première partie : exercice des yeux

Lever les mains, paumes ouvertes vers le visage, la main G couvre la main D. Effectuer des mouvements latéraux et rapides de vibration des mains, yeux ouverts. Ecarter les mains et placer la main D au-dessus de la G. Effectuer des vibrations.

Travaille de la pupille

Les mains se séparent : la main D descend sur le cœur, le majeur de la main G se pose sur le 3e œil, index et annulaire sous les yeux. Fermer les yeux un instant.

Ouvrir les yeux. Les bouger vers la G puis vers le haut en expirant, ensuite les déplacer vers la droite puis vers le haut.

Stimule la production des liquides, lave les yeux par les larmes.

Paumes face aux yeux, lancer la main G loin devant l'œil G et la ramener en expirant. Les doigts sont souples. On effectue la même chose avec la main D devant l'œil D, puis des deux mains s'éloignent et se rapprochent des yeux. Le mouvement est comme celui du yoyo : élastique. Le regard traverse les mains. La vision alterne : loin/prêt.

Placer les mains sur les côtés, les écarter et les rapprocher plusieurs fois. Eloigner les mains de plus en plus. Amener sur les yeux.

Nourrit les yeux, illumine les yeux.

Deuxième partie : la lune allume les yeux

234 *La Perle de Lune*

Fermer les yeux. Ecarter les mains petit à petit. Immobiliser les mains sur le côté, paumes face aux oreilles, face au nerf optique, rester.

Placer les mains face à Bai Hui, rester. La lune rayonne, éclaire la tête, le cerveau.

Descendre les paumes de main face aux yeux, rester. La lune éclaire les yeux.

La lune descend lentement pour allumer le corps. Recevoir la lumière de la lune.

Pour terminer, garder les mains devant Dan Tien.

Partie 2



MÉDITATION DE LA PERLE DE LUNE

Préparation : Rester un moment en position assise, le corps droit, les dos des mains posés au niveau de l'aîne, poings fermés, aisselles ouvertes.

Première partie : éclairer le ciel et allumer le corps

- La lune entre dans l'œil droit. Faire un mouvement de spirale avec le poignet puis le bras gauche pour soulever la main gauche au-dessus de la tête, paume vers le ciel, elle fait une connexion avec la lune. Avec l'annulaire guider la lune pour la faire descendre vers l'œil droit, le visage, le nez, le côté gauche du cou, la poitrine, l'aisselle, l'hypochondre jusqu'à l'aîne gauche où l'on pose le dos de la main.

- La lune entre dans l'œil gauche. Faire l'équivalent du même geste avec la main droite.

Un côté du corps est éclairé par la lune, l'autre est sombre.

2^{ème} partie :

Soulever les 2 mains en même temps sur les côtés puis les amener au-dessus de la tête paumes vers le ciel. Recevoir la perle dans les mains, fermer les poings. Faire une connexion avec les yeux, amener les phalanges sur les sourcils, stimuler les yeux. Attendre une sensation un peu acide. La perle voyage. Glisser et tirer les mains vers les tempes. Passer au-dessus des oreilles, faire des cercles avec les deux perles, rouler vers l'arrière jusqu'à la base du crâne. Stimuler en les massant les points de cette ligne : 20VB, 16DM et 10V. Coincer les poings à l'arrière, ouvrir les bras, soulever les coudes. Soulever la tête, regarder le ciel et inspirer tout en massant, expirer en baissant la tête, 3 fois. On stimule le cortex. Lors de la dernière expiration les mains s'ouvrent, passent au-dessus du crâne, viennent couvrir les yeux. Il n'y a pas de couleur, pas de lumière. Rester un instant.

3^{ème} partie : les quartiers de lune

- Eclairer l'œil gauche, une moitié yin l'autre yang. Sentir la lumière comme lors d'un quartier de lune. En expirant, la main gauche descend latéralement, dessine une demi-lune. La lune vient couvrir l'œil gauche. Rester un instant.

- Eclairer l'œil droit, effectuer les mêmes gestes à droite.

Les deux quartiers sont réunis, c'est la pleine lune. Rester un instant, cacher les yeux. La lumière entre dans le crâne jusqu'à l'arrière du cerveau.

4^{ème} partie : purification des yeux

Les mains tournent autour de la tête pour purifier les yeux. Le crâne rayonne, la lumière est projetée à l'arrière du crâne.

Les mains guident la descente de la lumière depuis yeux jusqu'au Dan Tian inférieur, en suivant le canal central. Poser les mains sur le côté.

5^{ème} partie : la perle émerge du lac

- L'intention est dans le Dan Tian, la lune éclaire progressivement l'eau du lac qui remplit le petit bassin, comme un lever de lune sur un lac. Avoir une vision très large du lac. L'eau du lac est d'abord agitée, les yeux bougent, la lumière bouge.

- Petit à petit l'eau devient calme, les yeux sont stables. Se concentrer sur un point dans le lac. Une grosse perle émerge progressivement de l'eau et flotte sur l'eau, éclairée par la lune.

Dans le cerveau, en haut, il y a la lune, en bas il y a la perle, entre les deux il y a des rayons de lune qui descendent autour de la perle.

- Poser son intention sur la perle transparente et lumineuse, le cerveau est calme. Attendre la transformation de la couleur de la perle par la lumière de la lune. La couleur devient rouge-orange. « La lune est comme la perle, la perle est comme la lune ».

Travail au niveau de l'iris.

6^{ème} partie : la lune jaillit

- Les mains sont devant le Dan Tien inférieur. Inspirer et soulever les mains qui tiennent la perle vers le 3^{ème} œil, le cortex préfrontal. Expirer, faire jaillir les mains de part et d'autre sans ouvrir les yeux. Le 3^{ème} œil est éclairé, la couleur est rouge-orange comme le fond de l'œil.

- La tête est droite. L'intention, la lumière, se déplacent sur l'occiput. La lune rayonne et entre dans le crâne au niveau de sa base, la couleur orange et transparente éclaire doucement tout le cerveau. Les mains se placent à nouveau devant le Dan Tian.

7^{ème} partie : faire apparaître une image

- La tête doit rester verticale. Fixer son intention sur un endroit de la

montagne, mer,..). Une image arrive, elle doit devenir stable, claire, les yeux sont détendus. S'il y a de la tension l'image est trouble. Si l'image bouge cela veut dire que l'on n'est pas encore prêt. Observer et ressentir l'image en gardant les yeux fermés.

- Cacher les yeux, se couper de l'extérieur. Progressivement l'image progresse vers l'avant dans la rétine et jusqu'aux paupières qu'elle traverse.

- Retour dans la vie, ouvrir les yeux. Descendre les mains jusqu'à l'aîne. L'image persiste un moment.