

Un introduction

Cette méthode a été conçue par le Docteur Zhang Wenchun (Université de Médecine Traditionnelle Chinoise du Jiangxi). Elle est basée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise et les principes associés du qigong. Elle est spécialement adaptée pour combattre l'actuelle « nouvelle pneumonie associée au coronavirus ».

Dans ces exercices, la conscience combinée avec les mouvements du corps, peut produire l'ouverture des poumons, le renforcement de la rate/pancréas et des reins ainsi que l'étirement et le nettoyage des méridiens.

Le principe fondamental des exercices de Qigong est de réguler la forme, l'énergie et l'esprit, d'en faire la trinité. Cette méthode « Xing-Qi-Shen He Yi » permet de combiner la conscience avec le mouvement naturel de la vie humaine, et d'en obtenir une auto-optimisation, un auto-ajustement ainsi qu'une forte vitalité.

La méthode est globale, toutes les parties du corps sont immergées dans la conscience. L'esprit se concentre sur « soi-même », le Qi se déplace dans tout le corps, les mouvements sont amples, simples et faciles à apprendre, vous pouvez pratiquer à tout moment, n'importe où.

Les exercices sont basés sur la méthode « Xing Shen zhuang » et sur d'autres exercices tirés de "Réhabilitation de la santé de la médecine chinoise" (People's Medical Publishing House, 13th Five-Year Standardization Teaching Material of National Universities).

Deux Description de L'enchaînement

Ouverture

1. Pieds joints, détendez votre corps. Vos bras pendent naturellement. Vos yeux se ferment doucement (vous pouvez les garder mi-clos). Vous êtes calmes et détendus. Les bras s'élèvent devant vous avec un angle de 90 degrés jusqu'au dessus de la tête. Tournez les paumes vers le sommet du crâne, puis, épaules et coudes détendus, laissez les mains redescendre doucement devant le corps en imaginant qu'entre vos bras et dans vos mains, vous tenez un ballon de Qi (le Yang Qi pur du ciel et le Qi de la terre) et immergez y tout le corps. Répétez 3 fois. (Photos 1 et 2)

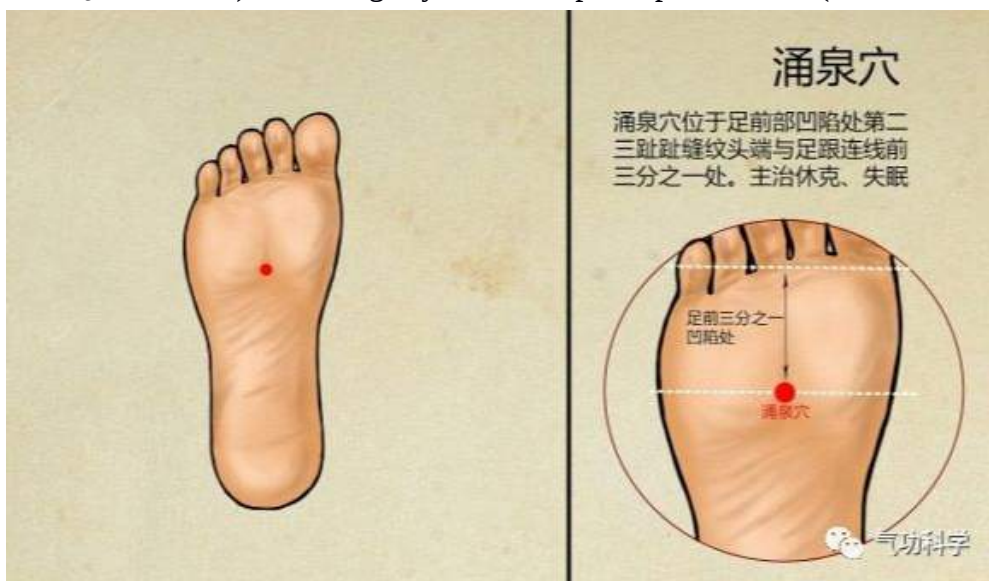


Image 1

Yongquan est situé au tiers antérieur de la ligne entre la pointe des 2ème et 3ème orteils et le talon de la dépression à l'avant du pied

2. Une quatrième fois, au dessus de la tête, joignez les mains paume contre paume et descendez les par la ligne médiane du corps jusque devant la poitrine en position Heshi. Les avant-bras forment un angle de 45 ° avec le corps, ils sont alignés et à l'horizontale, les bouts des doigts vers le ciel, la racine des pouces face au point d'acupuncture Tanzhong (17 VC). Portez votre attention sur le corps, installez-vous dans la posture, calmez votre esprit. (Photo 3)

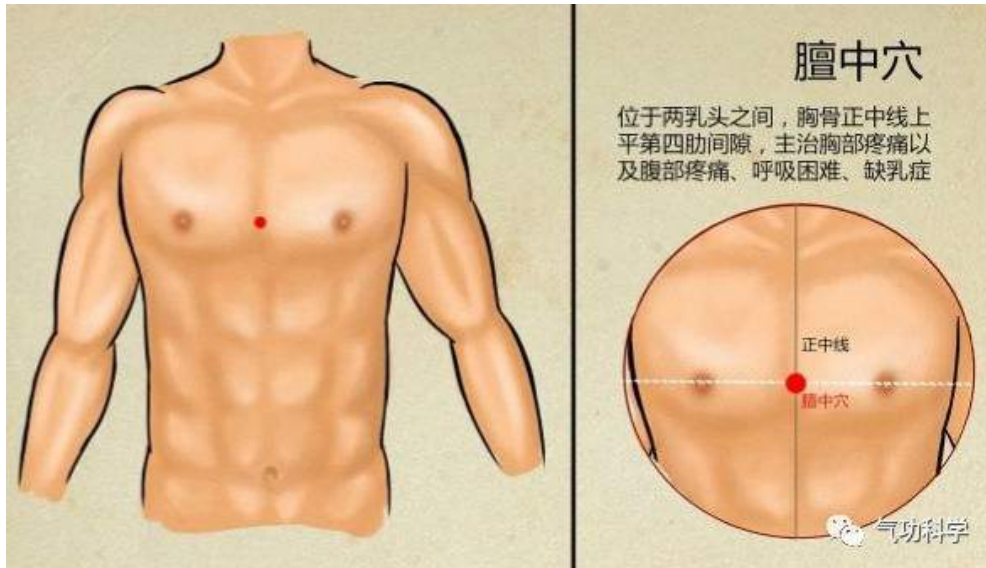


Image 2

Le point milieu sur la ligne médiane avant du point Fuzhong, le point milieu de la connexion entre les deux mamelons.

Section 1 : Tête de la grue

Description du mouvement

1. Séparez vos mains et en longeant le bas des cotes amenez les sur vos hanches. Appuyez votre pouce sur le point d'acupuncture Jingmen (25 VB) à l'extrémité de la dernière côte et les quatre autres doigts sur l'abdomen. (Photo 4)

2. Le menton rentré, inclinez la tête vers l'arrière puis dirigez le menton vers le haut, puis vers l'avant, le bas et vers vous. Remontez le long de la poitrine pour ramener la tête au centre. Le menton décrit un cercle. Réalisez ce mouvement neuf fois. (Photo 5). Cercle dans l'autre sens, c'est-à-dire menton rentré dirigez-le vers le bas, le long de la poitrine puis vers l'avant, vers le haut et ramenez la tête (étirée vers le ciel) au centre. Réalisez à nouveau neuf fois ce mouvement. (Photo 6)

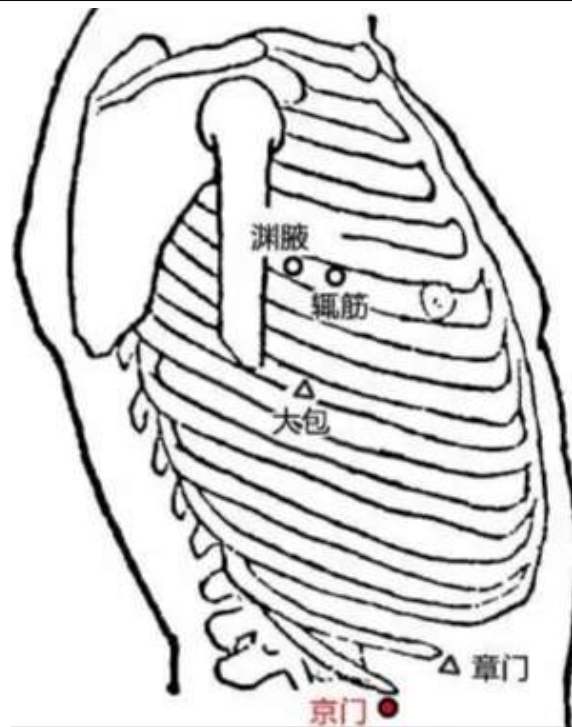


Image 3

Le point Jingmen est situé en dessous de l'extrémité libre de la douzième côte.



Photo 1

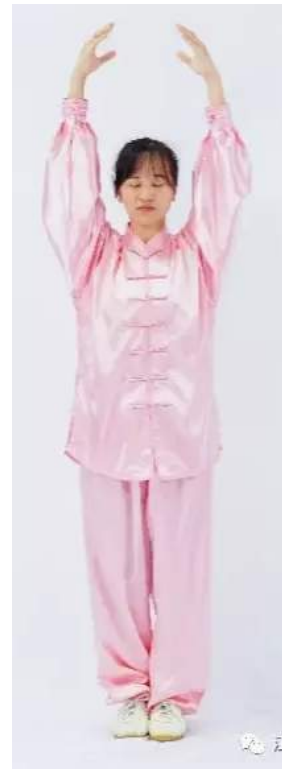


Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5



Photo 6

Explication du mouvement

1. Dans ce mouvement, les mains sont sur les hanches, avec le pouce sur Jingmen (méridien de la vésicule biliaire 25 VB, point mu du rein), et les quatre autres doigts sur le point d'acupuncture Zhangmen (méridien du foie, 14 F point mu de la rate). Ici, les points d'acupuncture et les méridiens associés jouent quatre rôles : d'abord le fait d'appuyer sur Jingmen et Zhangmen active le qi de la rate (Qi acquis) et celui des reins (Qi inné). Ensuite, la pression sur ces points renforce l'énergie du méridien de la Vésicule Biliaire (Shaoyang) il en favorise la circulation dans le corps.

Troisièmement, appuyer sur le méridien ceinture (Dai Mai) permet d'améliorer sa fonction, assembler les méridiens Luo (collatéraux). Quatrièmement, connecter Zhangmen et Jingmen, connecte les Qi de la rate et de la vésicule biliaire. Les mouvements « terre » et « bois » se connectent et sont en équilibre.

2. Ce mouvement imite celui de la grue qui boit. Mobiliser la tête et les vertèbres cervicales, a un effet sur la circulation d'énergie au point d'acupuncture Dazhui (14 VG). Ce point du Vaisseau Gouverneur et point de croisement des six méridiens yang, peut guider le yang Qi vers le haut.

Section 2 : L'oiseau déploie ses ailes (et ses poumons)

Description du mouvement

1. Revenu à la posture de la Photo 4, relâchez les mains tournez les paumes vers le haut, les doigts vers l'avant, les avant-bras vers l'avant (l'avant-bras et le bras forment un angle de 90 °). Puis gardant cet angle de 90 °, avancez et montez les bras. Les avant-bras pointent vers le haut, les doigts vers le ciel. Puis les bras se séparent sur les cotés. Tourner les paumes vers l'extérieur, les bras ne bougent pas, les avant-bras tournent vers l'extérieur. (Photo 7)
2. Amenez les avant-bras à l'horizontale. Gardez d'abord votre torse droit, inclinez la tête en arrière et rétractez le coccyx. En même temps, rapprochez les omoplates l'une de l'autre autant que possible. En même temps, inclinez le haut du dos vers l'arrière, le torse se bombe légèrement. Concentrez-vous sur l'espace entre les omoplates. Remettez ensuite votre tête dans sa position d'origine, étendez les bras, relâchez les épaules et le bas du dos. Pratiquez 9 fois. (Photo 8)



Photo 7



Photo 8

3. Serpent qui ondule : guidés par les omoplates qui dessinent des cercles, les deux bras effectuent des mouvements d'ondulations synchronisées : le bras droit se contracte alors que le bras gauche s'étire puis le bras gauche se contracte alors que le bras droit s'étire. Pratiquez 9 fois.
4. Les bras descendent par les cotés, les mains se joignent puis se lèvent pour se retrouver dans l'axe du corps devant la poitrine (Photo 3).

Explication du mouvement

1. La première section combine principalement la conscience et la forme et mobilise l'épaule et l'omoplate. La combinaison de la contraction de l'épaule, du resserrement des omoplates et de leurs relâchements peut les détendre et stimuler les points vitaux des épaules et du dos, Fengmen (V12) Feishu (V13) , Xinshu (V15), Gaohuang (V43), pour renforcer la fonction cardiopulmonaire.

2. Le mouvement combiné des bras dans le serpent qui ondule, permet de détendre les articulations des membres supérieurs de l'épaule jusqu'au bout des doigts, de sorte que les muscles et les tendons peuvent se détendre assurant ainsi une meilleure flexibilité.

Section 3 : Agiter les bannières pour ouvrir la poitrine

Description du mouvement

1. Revenir à la posture de la Photo 4, séparez les pieds de la largeur de vos épaules (pensez à ouvrir la poitrine pour que vos épaules soient aussi larges que possible). Relâchez les mains, étendez vos bras vers l'avant comme si vous portiez un ballon, levez ce ballon les mains sont au niveau du front puis retournez vos paumes vers l'extérieur, légèrement vers le haut.

2. Tournez votre corps à 90 ° vers la gauche. A partir du Dantian inférieur, faire jaillir le Qi des côtes droites vers le haut et amorcer avec douceur et sans a-coup une rotation vers la droite, tournez votre corps à 90 °. Les cotes droites mènent l'épaule, le coude et la main.

A partir du Dantian inférieur, faire jaillir le Qi des côtes gauches vers le haut et amorcer avec douceur et sans a-coup une rotation vers la gauche, tournez votre corps à 90 °. Les cotes gauches mènent l'épaule le coude et la main.

Réalisez ces mouvements 9 fois de chaque coté.

4. Revenu au centre, montez les mains au dessus de la tête, prenez une profonde inspiration puis à l'expiration, paumes vers la tête, vos mains descendent doucement, passent devant le visage, devant la poitrine, l'abdomen et se séparent pour se poser sur les hanches idem Photo 4 mais les pieds sont restés écartés.

Explication du mouvement

Le méridien de Shaoyang (vésicule biliaire) passe des deux côtés du corps. Le mouvement des cotes et des bras mobilise les deux côtés du thorax, ce qui favorise la circulation du qi de Shaoyang et clarifie l'esprit. Les flancs sont remplis, les côtes et les bras sont affermis. La circulation du Qi dans le méridien Shaoyang favorise la verticalité du corps.

Section 4 « Rou Qi » Masser l'abdomen et renforcer la rate

Description du mouvement

1. Depuis la posture de la Photo 4, relâchez vos pouces, laissez les mains remonter en longeant le bas des côtes, puis, majeurs en contact sur la pointe du sternum, descendez les mains pour les poser l'une sur l'autre entre le nombril et le point zhongwan. En pressant pour garder le contact avec la peau, les mains tournent en bas, à droite, en haut, à gauche. Pétrissez et tournez 36 fois.

2. Lentement les mains montent jusqu'à la zone énergétique Xinko (porte du cœur au niveau de Juque 14 VC) et s'y s'écartent, les majeurs restent en contact puis rassembler le bout des doigts et avec les majeurs pointez doucement Xinko et tournez neuf fois doucement : en bas, à droite, en haut, à gauche.

3. Le bout des doigts suivent le bas des côtes de Xinko à Mingmen en faisant douze petites boucles (festons). A chaque boucle les majeurs pressent et pointent le diaphragme sous les côtes.

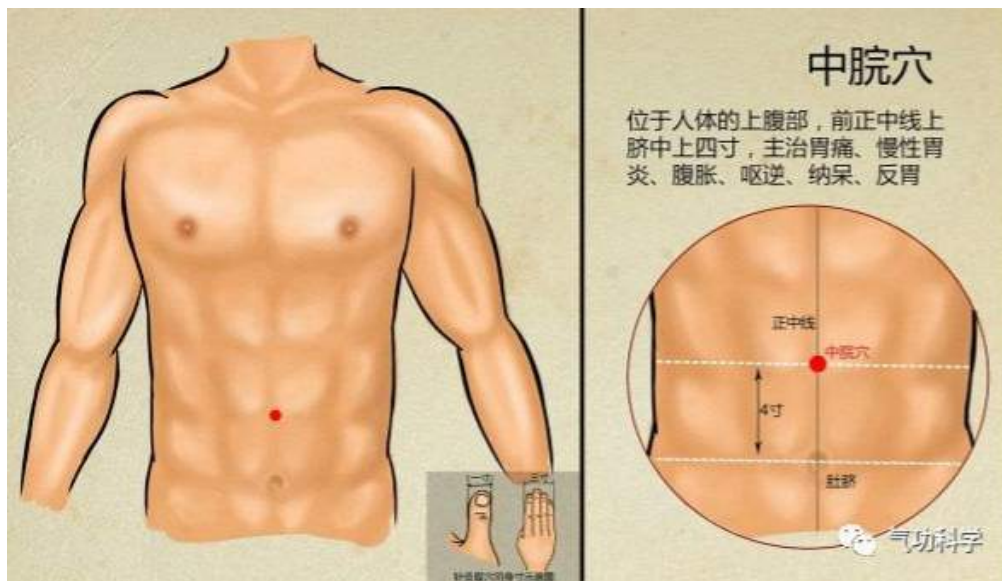


Image 4

Zhongwan, sur la ligne médiane de l'abdomen, quatre pouces au-dessus du nombril, entre le bas du sternum et le nombril.

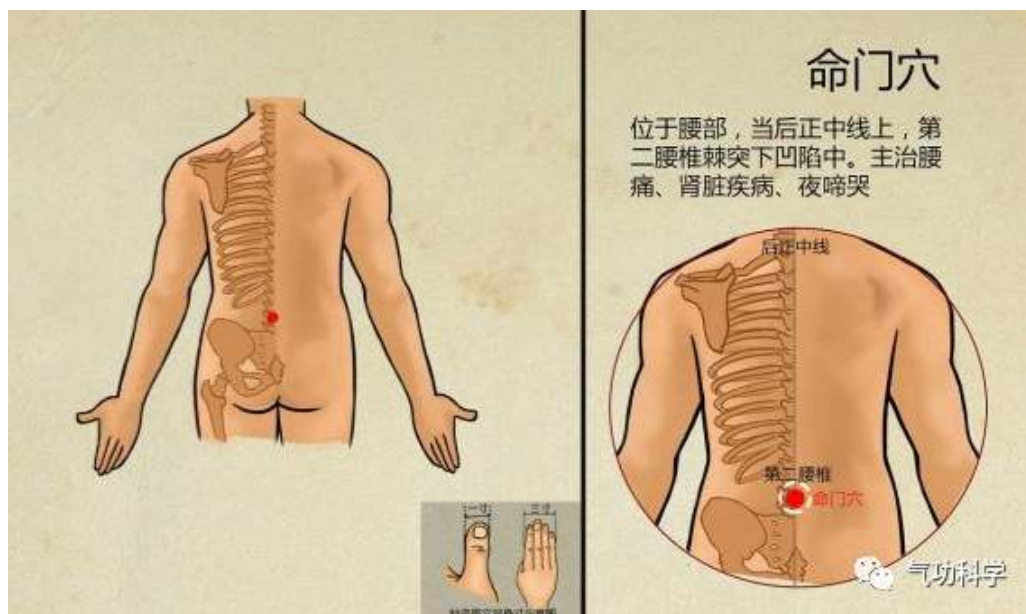


Image 5

Mingmen, est situé sous l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire.

4. Le bout des doigts se rejoignent sur Mingmen. Tournez 9 fois : en bas, à droite, en haut, à gauche ; puis les mains reviennent au nombril par la taille. Le bout des doigts se joignent sur le nombril et tournent 9 fois : en bas, à droite, en haut, à gauche.

5. Les mains se superposent sur le nombril pour nourrir le qi.

L'ensemble du processus (1 à 5) peut être réalisé 3 fois.

Explication du mouvement

En massant l'abdomen, en stimulant le diaphragme au niveau du bas des côtes, en massant Mingmen et le nombril, on renforce la santé de la rate et de l'estomac et on dégage le triple réchauffeur. Le triple réchauffeur est une voie qui permet la circulation de l'énergie vitale. En massant uniformément en conscience l'abdomen, le qi de la rate et de l'estomac est renforcé.

Au niveau du diaphragme, les côtes sont mobilisées en massant et en pressant du nombril à Mingmen, cela ramène l'énergie au Dantian et renforce les reins.

Section 5 Tourner le bassin

Description du mouvement

Depuis la posture précédente (Photo 4 mais pieds écartés), détendez les articulations au niveau de la hanche. Tournez le bassin en utilisant les hanches comme des pivots : à gauche neuf fois, puis à droite neuf fois. Répétez 3 fois. (Photo 9)

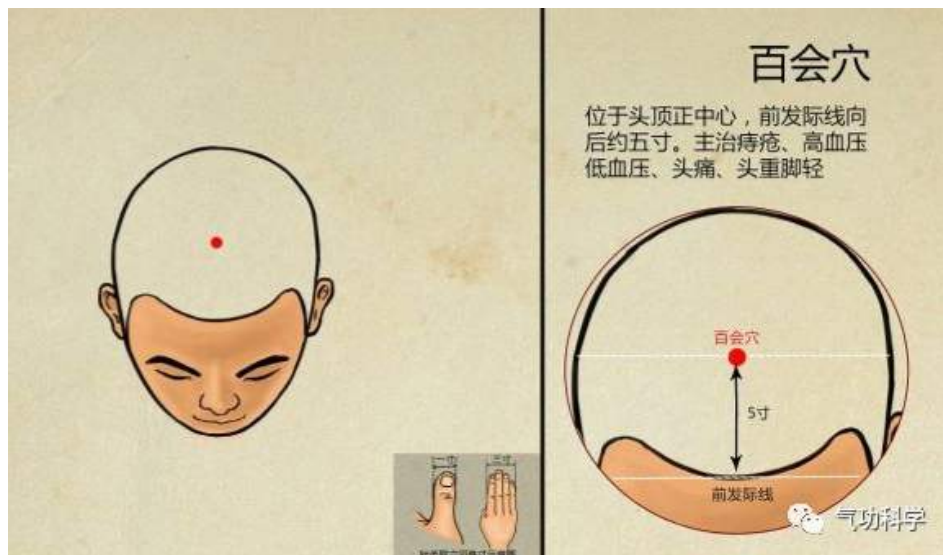


Image 6

Baihui, est situé au croisement de la ligne médiane du corps et de la ligne qui rejoint la pointe des oreilles.

Explication du mouvement

Cette pratique permet de relâcher la taille, coccyx vers le bas et périnée relevé. Le fait de tourner le coccyx :

- permet de ramener et de stocker le qi originel au Dantian.
- d'activer le yang qi et de le faire remonter le long du méridien « Vaisseau Gouverneur ».

Section 6 Travail des jambes

Description du mouvement

1. Placez les mains sur les hanches et revenir à la posture de la Photo 4, le corps est centré. Déplacez le poids du corps vers la droite et levez la jambe gauche. La cuisse est à l'horizontal, la jambe pend naturellement. Étendez la jambe comme si vous frappiez avec le coup de pied à

l'oblique vers l'extérieur. Redressez le pied, poussez sur le talon puis pointez le pied 3 fois. Avec les orteils dessinez 3 fois un cercle vers l'extérieur puis 3 fois, un cercle vers l'intérieur. En pointant vers la terre, posez le gros orteil. Ramenez le pied et la jambe dans la position de départ. (Photo 10)



Photo 9



Photo 10

2. Déplacez le centre de gravité vers la gauche, soulevez la jambe droite et effectuez le même enchaînement de l'autre côté en faisant attention à garder le corps droit, avec des mouvements lents et uniformes.

Les deux mouvements ci-dessus sont réalisés 3 fois.

Explication du mouvement

Pousser la jambe vers l'extérieur en diagonale mobilise principalement le méridien de l'estomac (Yangming du pied), courber la pointe des pieds mobilise principalement les trois méridiens yang des pieds (estomac, vésicule biliaire et vessie), pousser le talon, pied flexe, mobilise principalement les trois méridiens Yin. Les méridiens Yin et Yang s'influencent et se soutiennent mutuellement. Dessiner un cercle avec les pieds mobilise les chevilles afin que le Qi arrive jusqu'aux orteils.

Fermeture

1. Relâchez les poignets et laissez vos mains descendre naturellement. Fermez doucement les yeux.
2. Soulevez les bras à 90 ° devant vous en oblique. Les mains s'élèvent doucement jusqu'au dessus de la tête, les paumes se tournent vers la tête. Les mains descendent lentement, devant le visage, la poitrine et l'abdomen. Posez les mains sur le nombril. Réalisez ce mouvement deux fois puis, les mains superposées sur le nombril, reposez-vous pendant un moment en rassemblant le Qi dans le Dantian.

Les mains se séparent sur les côtés. Les yeux s'ouvrent doucement

Trois Point clefs nécessitant une attention particulière

1. Cette pratique est conçue pour les personnes exposées à la "nouvelle pneumonie » associée au coronavirus et peut être utilisée en complément de la médecine traditionnelle chinoise.
2. Cette méthode, simple et facile à apprendre, peut être pratiquée n'importe où.
3. Les personnes malades ou affaiblies peuvent pratiquer en restant assises. Mis à part les sections 5 et 6 il n'y a pas de différence avec la pratique debout. Section 5 : Vous pouvez vous asseoir sur le bord du lit, les mains sur les hanches et tourner le haut du corps 9 fois dans le sens gauche, avant, droite et arrière, puis inverser 9 fois. Section 6 : Vous pouvez rester assis sur le lit avec vos jambes à plat et effectuer les mouvement des pieds.
4. Les six sections de cette méthode sont séparées mais interconnectées. Les patients peuvent pratiquer intensivement une section plus qu'une autre en fonction de leurs besoins. En pratiquant l'ensemble des exercices, vous pouvez pratiquer longtemps et/ou insister plus sur l'un d'entre eux.
5. Cette méthode met l'accent sur l'unité de la forme avec la conscience. Avec la conscience qui prête attention à son action dans le mouvement, de manière à être immergée dans le corps.
6. Restez calme et intériorisés pendant les exercices, afin de vous concentrer sur la pratique et d'en obtenir le meilleur bénéfice.

Si vous diffusez cet article, veuillez indiquer sa source.

Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 20 Février 2020 sur le mur We Chat de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de la Province du Jianqxi, par le Docteur Zhang Wenchun. Les images sont issues de cette publication et tirées d'internet.

Pour guider le lecteur, les photos tirées d'une publication précédente tentent de remplacer trois vidéos de démonstration. Un enregistrement du Docteur Zhang Wenchun guidant en chinois la pratique est également proposé sur le mur We Chat.

L'adaptation de la traduction internet a été réalisée conjointement par :

- Marie Christine Granger – Association « Aujourd'hui, Deux Mains » - Tourrettes sur Loup
- Soazic Le Tallec – Mulhouse
- Etienne Deliry – Association « Ressources » – Aix les Bains - Chambéry

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs d'interprétation.

Gratitude envers le Docteur Zhang Wenchun

Remerciements à celles et ceux qui nous ont permis de connaître son travail.