

## Un -Introduction

Cet exercice est tiré de la méthode « Tirer le Qi » du livre "Médecine traditionnelle chinoise Preuve interne et examen physique" (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Teaching Material).

Cet exercice rend le Qi rapidement abondant et permet un ressenti fin et subtil du Qi. Grâce à l'ouverture et à la fermeture des mains et à l'ouverture et à la fermeture du champ de la conscience, les espaces intérieurs sont libérés et le Qi du vide de l'espace (le Qi à l'extérieur du corps) est ramené et concentré à l'intérieur du corps, de sorte que le Qi du corps devient abondant et fluide, de sorte que les fonctions vitales du corps sont améliorées ainsi que l'immunité.

## Deux - Posture de départ

Vous êtes assis (ou bien debout ou allongé sur le dos), votre corps est détendu et vos yeux sont légèrement fermés. Placez vos mains devant votre ventre ou votre poitrine, les mains et les doigts sont détendus.

## Trois - Description du mouvement

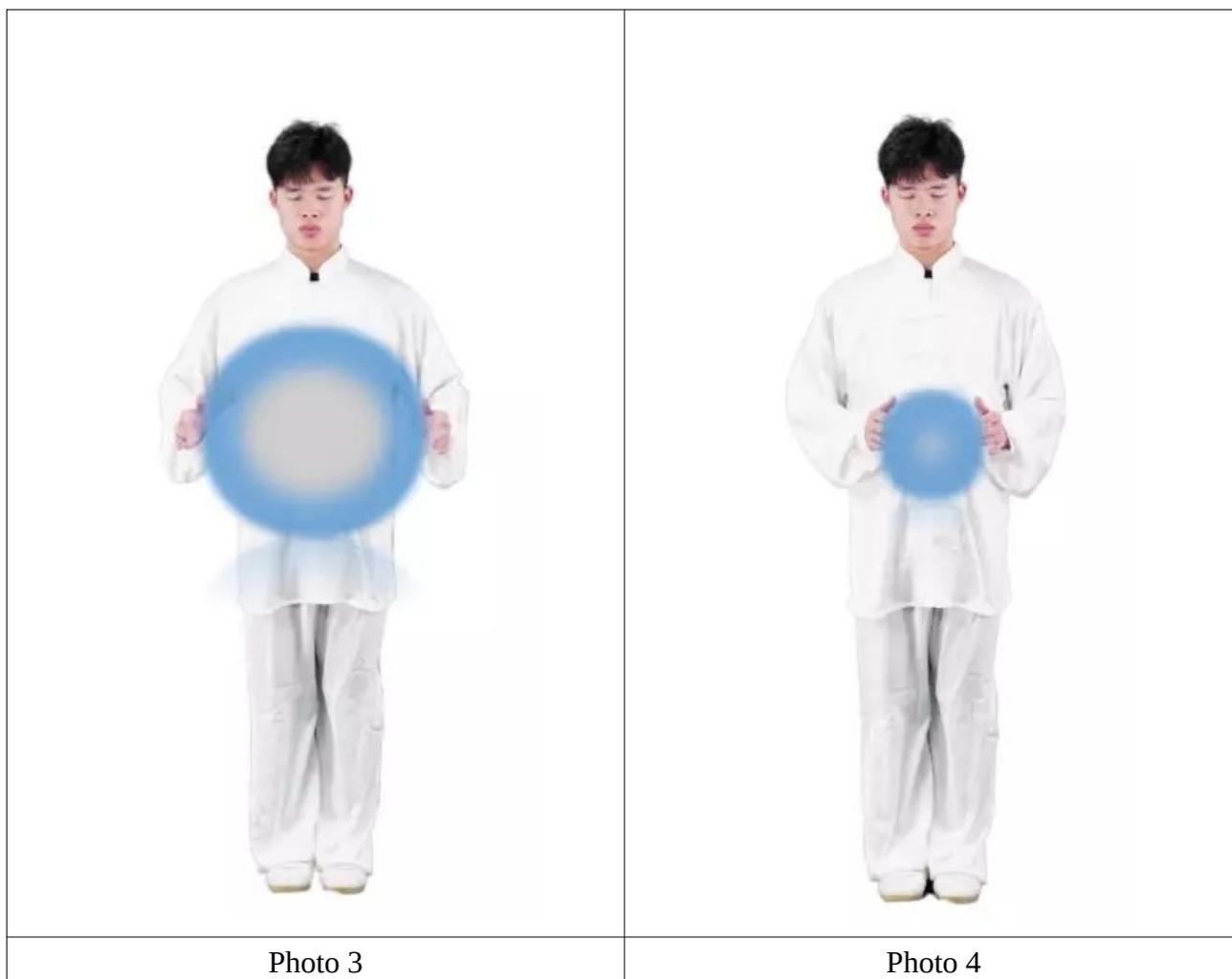
### Ouvrir-Fermer

Simultanément, les bras s'ouvrent à partir des coudes, ils s'ouvrent et se ferment uniformément, observez la sensation entre les mains.



## Visualisation

Lorsque les mains sont devant le corps, l'esprit est connecté aux mains, comme si elles tenaient un ballon de Qi. Lorsque les mains s'ouvrent, le ballon se gonfle. Imaginez qu'il y a beaucoup d'énergie entre les mains (Photo 3). Lors de la fermeture, portez votre attention sur le ballon qui se concentre entre vos mains (Photo 4).



## Trois – Points clés du mouvement

Pour pratiquer cet exercice, faites attention aux éléments essentiels suivants :

- 1.** Pour cet exercice concentrez vous d'abord sur le Qi entre vos mains : pensez le Qi, observez le Qi, sentez le Qi.
- 2.** Puis, lorsque la sensation du Qi entre les mains est plus évidente, portez votre attention dans le Dantian Inférieur (un peu derrière le nombril), utilisez l'ouverture et la fermeture des mains pour conduire l'ouverture et la fermeture du Dantian, renforcer le Qi de Dantian et ainsi améliorer l'immunité et la vitalité.

**3.** La pratique peut conduire à une plus grande maîtrise du Qi et vous pourrez alors utiliser cette méthode pour ouvrir et fermer n'importe quel endroit inconfortable du corps, en favoriser le déblocage et en restaurer les fonctions normales de santé. Vous porterez votre attention sur cette partie du corps en l'imaginant entre vos mains.

### NDT : Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 08 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 illustrations sont issues de cette publication.

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..