

GUIDER L'ÉNERGIE POUR RÉTABLIR LA SANTÉ GUIDER LE *QI* POUR RENFORCER LES POUMONS DE MCT DE JIANGXI

Par Zhang Wenchun , publié dans Science de Qi Gong 05-03-2020

INTRODUCTION

Cette méthode est composée par notre professeur Zhang Wenchun, pour le rétablissement des patients qui ont eu le CoVid-19, dans le « Projet de la guérison du CoVid-19 de Jiangxi ». Les exercices sont basés sur les théories et *Qi Gong* de MCT, contre l'étiologie et la pathologie du CoVid-19.

Dans ces exercices, la conscience combinée avec les mouvements du corps, peuvent produire des effets :

- L'augmentation du *Yang Qi* pur du Ciel
- L'augmentation de la circulation du *Qi* dans les poumons,
- Le renforcement de la rate/pancréas et des reins,
- Ainsi que le nettoyage des méridiens.
- Efficace pour rétablir la santé poste CoVid-19

Ils sont faciles à apprendre et on peut les faire n'importe où et n'importe quand.

Les mouvements sont extraits des livres : Réhabilitation de la santé de la médecine chinoise, (People's Medical Publishing House, 13th Five Year Standardization Teaching Material of National Universities), et Zhong Yi Nei Zheng Ti Cha Xue, (People's Medical Publishing House, Standardized Teaching Material of National Universities), et du Xing Shen Zhuang et Wu Yuan Zhuang de Zhining Qigong.

MÉTHODE ET THÉORIE

PRÉPARATION

1. Les pieds joints, détendez et centrez votre corps. Les bras tombent naturellement. Doucement fermez les yeux. (Ou gardez-les mi-clos). Soyez calme et détendu. Soulevez les bras vers l'avant à 90° et ensuite au-dessus de la tête. Imaginez 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) Tournez les paumes vers le sommet du crâne. Puis, les épaules et coudes détendus, les mains redescendent doucement devant le visage et le corps en envoyant *le Qi* dans tout le corps. Répétez 3 fois. (Photos 1 et 2)
2. La quatrième fois, quand les mains arrivent au-dessus de la tête, joignez les paumes et descendez-les par la ligne médiane du corps jusqu'à la poitrine. Les mains sont en mudra de 'prière'. Les bras forment un angle de 45 ° avec le corps, tandis que les avant-bras sont alignés et à l'horizontale. Les bouts des doigts sont vers le ciel, la racine des pouces est devant le point d'acupuncture *Tan Zhong* (17 VC). Concentrez et soyez calme et tranquille.

PREMIÈRE SECTION :
OUVRIR ET FERMER LE *DAN TIAN* POUR RENFORCER LES REINS

PRATIQUE

1. Continuez de la posture précédente, les pieds s'écartent à la largeur de l'épaule, en marchant sur le *Qi* . Les mains se séparent et descendent. Elles s'approchent devant le nombril. Tirez le *Qi* en faisant un ballon de *Qi*, en écartant et en rapprochant 9 à 18 fois.
2. La main droite est posée sur le nombril, la main gauche va à l'arrière , posez-la sur *Ming Men*. Observez la région entre le nombril et *Ming Men*. Observer la respiration. Inspirez et expirez 9 fois. Ensuite, la main gauche revient vers l'avant, et les mains envoient le *Qi* dans le nombril.
3. Encore une fois, tirez le *Qi* en faisant un ballon de *Qi*, en écartant et en rapprochant les mains 9 fois. Le centre de paume gauche est posé sur le nombril, tandis que la main droite va vers l'arrière, et posez-la sur *Ming Men*. Observez la région entre le nombril et *Ming Men*. Observez la respiration. Inspirez et expirez 9 fois. Et puis, la main droite revient vers l'avant. Les mains envoient le *Qi* dans le nombril.

DEUXIÈME SECTION :
OUVRIR LA POITRINE EN MONTANT ET DESCENDANT LE BALLON DE *QI*

PRATIQUE

1. Continuez de la posture précédente, les mains envoient le *Qi* dans le Nombril, elles écartent et rapprochent 9 fois. Ensuite, montez les mains devant *Zhong Wan* (12VC), elles envoient le *Qi* dans *Zhong Wan*. Elles écartent et rapprochent pour tirer le *Qi*, 9 fois.
2. Les bras soulèvent vers le haut, tournez le centre des paumes vers la poitrine. Tournez le ballon de *Qi* par les épaules en 9 cercles : haut, arrière, bas, avant, ensuite en sens inverse, 9 cercles : bas, avant, haut, arrière.
3. Les mains devant la poitrine, les paumes vers l'avant, tirer et pousser vers l'avant avec les bras 6 fois.
4. Et puis, les mains soulèvent le ballon de *Qi* au-dessus du sommet du crâne, elles redescendent devant le corps en passant devant le visage, la poitrine, l'abdomen. Elles sont posées sur le nombril.

TROISIÈME SECTION :
UTILISEZ LE SON POUR RÉGULER LA RESPIRATION,
ET GUIDER LE *QI* POUR PROTÉGER LES POUMONS

LA PRATIQUE :

1. Continuez à partir de la posture précédente : les mains sont posées l'une sur l'autre au-dessus du nombril. Masser l'abdomen 9 fois.
2. Montez-les l'une sur l'autre, jusqu'à *Zhong Wan* (12VC), massez *Zhong Wan* 9 fois.
3. Séparez les mains et montez-les, la main gauche couvre le point *Yun Men* (2 P) à droite, la main droite couvre le point *Yun Men* à gauche. Les avant-bras sont croisés.
4. Prononcez calmement : Sang, Si, Song 6 fois.
5. Les mains descendent, elles couvrent le nombril en envoyant le *Qi*.

Yun Men (2 P) se trouve sous l'extrémité de la clavicule, dans la dépression à l'extérieur du triangle du grand pectoral, à 6 cun de la ligne médiane.

QUATRIÈME SECTION : HARMONIZER LE *QI* DES POUMONS ET DES REINS PAR LA RESPIRATION

PRATIQUE :

1. Continuez la posture précédente, séparez les mains, expirez, en même temps les bras s'ouvrent vers l'avant et vers l'extérieur, les paumes vers le corps, les bras au même niveau que les épaules.
2. Inspirez, en même temps les bras reviennent, en envoyant le *Qi* dans les poumons. Les mains descendent, suivant la respiration, emmènent le *Qi* dans le nombril. Elles couvrent le nombril.

Répétez la séquence (1 et 2), 9 fois.

FERMETURE

1. Soulevez les bras en oblique à 90 ° . Les mains tiennent doucement une balle de *Qi* au-dessus de la tête, les paumes se tournent vers la tête en versant le *Qi* sur la couronne. Les mains descendent lentement, devant le visage, la poitrine et l'abdomen. Posez les mains sur le nombril pour un petit moment en envoyant le *Qi*. Effectuez ce mouvement 3 fois.
2. Et puis, les mains superposées sur le nombril, reposez-vous pendant un moment en rassemblant le *Qi* dans le *Dan Tian*.

注意事项

ATTENTION !

1. L'objectif de cette méthode est le rétablissement des malades de CoVid-19, comme une partie de la guérison de MCT.
2. C'est facile à apprendre, on peut le pratiquer à l'hôpital, ou à la maison.
3. Selon les besoins du patient, il peut pratiquer toutes les sections de cette méthode, ou choisir une section pour pratiquer intensivement.
 - Pour l'oppression respiratoire : La deuxième Section
 - Pour la respiration avec effort, et essoufflement : la Quatrième Section
 - Pour la fatigue : la Première Section
4. Pendant la pratique, gardez la tranquillité dans la salle, afin qu'on puisse se concentrer sur la pratique, pour se bénéficier des bienfaits.

Attention : Si vous diffusez ce texte, il faut spécifier la source : l'Institut de *Qi Gong* Scientifique, l'Université de *Jiangxi*



江西中医药大学
气功科学研究所公众号

气功科学

qigongkexue



扫描二维码，关注我们

气功科学

在看



微信扫一扫
关注该公众号