

Jiangzhong Health Care Series N°1 : Méthode directrice de la forme et de l'esprit

Brève introduction aux exercices

Cette méthode d'exercice est basée sur le Xing shen zhuang Qigong dans « Réadaptation et réadaptation de la médecine traditionnelle chinoise » (People's Medical Publishing House, 13th Plan quinquennal pour les collèges et universités nationaux). Démarrez qi. Par sa nature même, l'exercice de qigong est l'exercice et la régulation du Qi-shen, et il en fait la trinité. La méthode directrice de l'unité de la forme et de l'esprit est de combiner la conscience avec le mouvement de la vie humaine pour atteindre la trinité de la forme et de l'esprit humain, obtenant ainsi l'effet d'auto-optimisation, d'auto-ajustement et de forte vitalité de la vie humaine.

Cette méthode d'exercice est complète, toutes les parties du corps de haut en bas sont pénétrées de volonté divine. Les dieux sont dans le Zhuang, le qi se déplace avec le Zhuang, le mouvement s'étire généreusement, est facile à apprendre et n'est pas limité par le lieu.

Gongli Gongfa

[Type de préparation]

1. Rassemblez vos pieds et votre corps sera neutre. Vos mains pendront naturellement. Vos yeux seront fermés doucement. Vous serez calme et détendu. Les deux bras s'élèvent à un angle de 90 degrés du front oblique vers le haut de la tête, tournent leurs mains vers le haut de la tête, puis tombent avec les deux mains. Je veux tenir le Qing yang Qi du ciel et de la terre avec les deux mains et parcourir tout le corps. Côté corps. Répétez cette action 3 fois. (Figure 1, figure 2)



Photo 1

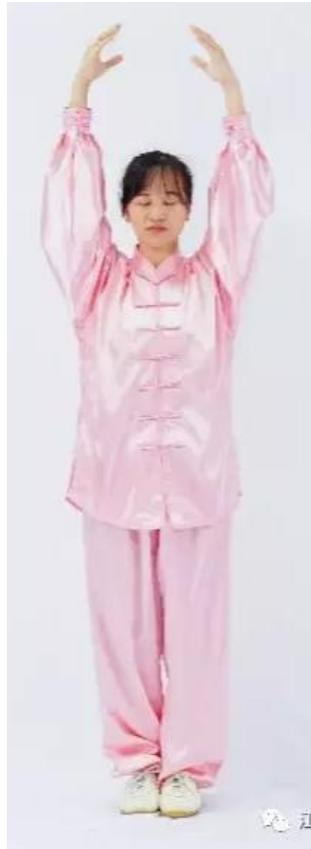


Photo 2

2. Tenez vos deux mains ensemble et mettez vos paumes ensemble, mettez-les sur votre poitrine et faites dix mains ensemble. L'avant-bras est à un angle de 45 ° par rapport au corps, les deux avant-bras sont alignés, le bout du majeur est relevé et la racine du pouce fait face au point d'acupuncture. Faites attention au corps et installez-vous. (Figure 3)

Section 1 Eau potable de la grue des fées

[Fonctionnement de la méthode de travail]

1. Dans le style de connexion, séparez vos mains et laissez tomber vos bras sur vos hanches, appuyez votre pouce sur le point d'acupuncture "Jingmen" à l'arrière (la douzième extrémité de la côte) et appuyez sur les quatre autres doigts sur l'abdomen. (Figure 4)

2. Le menton est rentré, la tête est inclinée vers l'arrière, le menton est incliné vers le haut, le bas et vers l'intérieur, et un arc est tracé le long de la poitrine pour ramener la tête au centre. Répétez ensuite comme ci dessus neuf fois. (Figure 5)



Photo 3



Photo 4



Photo 5

3. Suivez la direction opposée de l'action précédente, c'est-à-dire que le menton est étendu vers le bas et vers l'avant le long de la poitrine, et l'arc est tiré du bas vers le menton. (Figure 6)

[Explication éducative]

1. Ce style utilise deux mains sur les hanches, car le pouce est pressé sur le point d'acupuncture Jingmen (appartenant au méridien biliaire, qui est un point de recrutement rénal), et les quatre autres doigts et paumes pressent le point d'acupuncture Zhangmen (appartenant au méridien du foie, qui est un point de recrutement de la rate). Les points d'acupuncture (nés avec des méridiens) peuvent jouer un rôle quadruple: d'abord, appuyez sur les points Jingmen et Zhangmen pour activer le qi de la rate (nourrir) et du rein (congénital). Deuxièmement, selon les deux classiques du foie et de la vésicule biliaire, l'énergie du foie et de la vésicule biliaire (appartenant également à Shaoyang) peut être fusionnée et l'énergie de l'élévation de Shaoyang peut être renforcée. Troisièmement, appuyer sur les points d'acupuncture peut améliorer la fonction des points d'acupuncture et améliorer la fonction de retenue des classiques.



Photo 6

Quatrièmement, parce qu'elle tient la porte du chapitre d'acupuncture de la rate, elle peut induire la vésicule biliaire dans la rate et elle peut être utilisée pour former la terre (la vésicule biliaire appartient à Jiamu, la rate appartient à son propre sol). La fonction de promotion de la rate a été renforcée.

2. Cette action imite la grue pour dessiner le cou, déplacer la tête et les vertèbres cervicales, et peut mobiliser les vertèbres cervicales, ce qui a un effet de promotion direct sur la circulation de la machine d'acupuncture Dazhui. Le point d'acupuncture Dazhui est le point d'acupuncture du vaisseau gouverneur et le méridien Sanyang des mains et des pieds, il peut donc guider Qingyang à se lever.

Les oiseaux volent des ailes

[Fonctionnement de la méthode de travail]

1. Connectez le style, desserrez les deux mains sur les hanches, tournez les paumes vers le haut, les doigts vers l'avant, l'avant-bras vers l'avant, et l'avant-bras et le bras à un angle de 90 °, puis les deux avant-bras sont soulevés vers l'avant et au niveau des épaules (l'avant-bras et le bras toujours à 90 °), avec l'avant-bras pointé vers le haut et les doigts vers le ciel ; les deux bras se séparent vers les cotés, tourner les paumes vers l'extérieur (les bras ne bougent pas et les avant-bras tournent vers l'extérieur) (Figure 7)

2. Gardez votre torse, inclinez la tête en arrière et rétractez l'articulation de curling. En même temps, pincez vos omoplates vers la colonne vertébrale autant que possible. En même temps, inclinez votre omoplate vers l'arrière et vers le haut. Concentrez-vous. Remettez ensuite votre tête dans sa position d'origine, les deux mains tendues, et écartez les épaules. Répétez 9 fois. (Figure 8)



Photo 7



Photo 8

3. Bras gauche et droit à travers les bras: les deux bras effectuent un mouvement sinueux d'extension gauche et droite, extension gauche et droite. Répétez 9 fois.

[Explication de Kung Lai]

1. Cette section combine principalement les dieux et les formes, et déplace l'épaule et l'omoplate. La combinaison de la contraction de l'épaule froide et de la traction des omoplates peut non seulement les détendre, mais également stimuler les points vitaux des épaules et du dos tels que l'amortisseur, Feishu, Xinshu, crème et ainsi de suite pour renforcer la fonction cardiopulmonaire.

2. Les bras gauche et droit à travers les bras peuvent détendre les épaules, les coudes, les poignets, les paumes, les doigts et les articulations, de sorte que les muscles et les tendons peuvent se détendre et bouger relativement, assurant ainsi la flexibilité des membres supérieurs.

Section 3 Exposition de bannières

[Méthode d'opération]

1. Attachez le style, les pieds séparés de la largeur de vos épaules et vos épaules doivent être aussi larges que possible. Desserrez vos mains sur vos hanches, étendez vos bras vers l'avant, paumes vers l'avant de votre tête et tournez vos paumes vers le haut.

2. Tournez votre corps à 90 ° vers la gauche, avec votre bras droit avec la côte droite, et effectuez un mouvement vers la droite, puis tournez votre corps à 90 ° vers la droite; avec votre bras gauche avec la côte gauche, effectuez un mouvement vers la gauche, puis tournez votre corps à 90 ° vers la gauche. Répétez cette opération 9 fois.

3. Tenez vos mains vers le haut de votre tête, retenez votre souffle sur votre tête et restez pour 1. Lorsque vous expirez, vos mains tombent, votre tête et vos bras sont divisés le long des côtes le long de vos côtes.

[Élucidation des mérites]

Des deux côtés du corps, le méridien de Shaoyang passe, et ce style entraîne les deux côtes par la traction du bras, de sorte que le qi de Shaoyang puisse se développer, et que l'esprit vibre, remplissant les deux côtes, rendant les côtes et les bras fermes. Le développement de Shaoyang Qi joue un rôle positif et important dans la stimulation de la droiture du corps humain.

Quatrième trimestre

[Fonctionnement de la méthode de travail]

Dans le style ci-dessus, l'articulation de la hanche est détendue et, en l'utilisant comme point d'appui, le bassin est tourné. Tournez à gauche neuf fois puis à droite neuf fois. Répétez 3 fois. (Figure 9)

[Explication éducative]

Pratiquer cette section peut recevoir le rôle de taille lâche, de cricet de queue tombante, de cricet de queue d'exercice, de fermeture du périnée. D'une part, le vrai qi peut être retourné et stocké en Dantian ; d'autre part, tourner la cymbale de queue peut démarrer le yang qi et le faire remonter le long de la veine du gouverneur.



Photo 9



Photo 10

Section 5

[Fonctionnement de la méthode de travail]

1. Connectez la pose, le corps est droit, Baihui sera sur le col, le corps s'accroupira jusqu'à la fin, puis le corps se redressera lentement, répétez cette opération 6 fois. Faites attention au haut du corps autant que possible pour rester droit, col Baihui.

2, le corps est droit, col Baihui, pieds ensemble.

[Explication éducative]

Dans cette section, les articulations de la hanche et du genou sont déplacées à travers l'élévation et la chute du corps, ce qui renforce la force des membres inférieurs et joue un rôle dans l'élimination du qi et du sang dans les membres inférieurs.

Section 6

[Fonctionnement de la méthode de travail]

1. Connecté à la posture, le corps est centré, le centre de gravité est déplacé vers la droite, la jambe gauche est levée, la cuisse est aplatie et la jambe inférieure pend naturellement, Talon frappant à l'extérieur, pointez l'orteil vers le bas, répétez 3 fois; redressez l'arrière du pied, encerclez l'orteil 3 fois vers l'intérieur, puis encerclez 3 fois vers l'extérieur. Le gros orteil est bouclé, le bas de la jambe est récupéré et le pied retombe à sa place d'origine. (Figure 10)

2. Déplacez le centre de gravité vers la gauche, soulevez la jambe droite et répétez le mouvement de la jambe gauche.

Faites attention à garder votre corps droit, lent et uniforme. Les actions 1 et 2 ci-dessus peuvent être répétées 3 fois.

[Explication éducative]

Dans cette section, les genoux et les jambes sont principalement utilisés pour déplacer le méridien de l'estomac Foot Yangming, et la pointe des pieds est déplacée vers le méridien Foot Sanyang; donner un coup de pied au talon incitera le méridien Yin à jouer un rôle à la fois de Yin et de Yang. Entourez l'intérieur et l'extérieur du pied et déplacez les articulations de la cheville, la chance atteignant l'orteil.

[Fermeture]

1. Connectez les mains et laissez vos mains s'affaisser naturellement.

2. Les bras sont à 90 ° et les mains sont soulevées du front oblique. Elles sont levées vers le haut de la tête, les paumes font face à la tête, les deux mains tombent lentement et la tête traverse la tête, le visage, la poitrine et l'abdomen. Sur le nombril, reposez-vous tranquillement pendant un moment, restaurez le côté du corps avec les deux mains.

Questions nécessitant une attention

1. Cette méthode d'exercice met l'accent sur l'unité de la forme et de l'esprit, et prête attention à l'intention divine (attention) dans l'action en faisant l'action, de manière à "injecter le divin dans le village.

2. Cette méthode est simple et facile à apprendre, n'est pas limitée par le domaine et peut être pratiquée à la maison. Gardez la pièce silencieuse pendant l'exercice, afin que vous puissiez vous concentrer sur l'exercice pour obtenir l'effet.

3. La pratique est persistante, il est préférable de pratiquer régulièrement et quantitativement, il est donc facile de persister. Le chronométrage fait référence à l'heure prescrite pour la pratique quotidienne. Par exemple, après vous être levé tous les matins, assurez-vous de vous entraîner à 6 ou 7 heures à l'heure. Quantitative se réfère à stipuler que vous pratiquez une fois à la fois, ou deux ou trois fois.

4. Étape par étape, apprenez d'abord l'action et comprenez progressivement les exercices de kung-fu, pour atteindre la combinaison de la conscience et du mouvement physique, afin qu'il soit facile d'obtenir l'effet de la pratique.

Remarque : veuillez prêter attention à l'enseignement vidéo de suivi.