

## Un - Introduction

Cette méthode est dérivée du Zhuang Gong dans "Réadaptation de la santé de la médecine traditionnelle chinoise" (Maison d'édition médicale populaire, 13e plan quinquennal pour les institutions nationales d'enseignement supérieur). Elle présente les avantages de développer rapidement vitalité, énergie et force physique. Elle peut renforcer votre force, votre vitalité et améliorer votre immunité et ainsi renforcer votre capacité à résister au nouveau coronavirus. Elle peut être utilisée à domicile comme exercice supplémentaire pour la prévention des épidémies. Cette méthode facile à apprendre et à utiliser, peut être pratiquée n'importe quand, n'importe où.

## Deux - Description de l'exercice

<p><b>Préparation</b></p> <p>Rassemblez vos pieds, votre corps est centré, vos mains pendent naturellement, vos yeux se ferment doucement et se détendent. (Figure 1).</p> <p><b>Description du mouvement</b></p> <p>1. Connectés à l'intérieur de vous-même, écartez les pieds en gardant contact avec le Qi de la terre : Les talons ne bougent pas, les pointes des pieds s'ouvrent de 90 °, puis en prenant appuis sur les pointes de pieds, les talons s'ouvrent à 90 °. Les genoux légèrement rentrés, les jambes ont la forme d'un «huit».</p>	<p>Figure 1</p> 
<p>2. Les bras s'élèvent à l'oblique avec entre eux un angle de 90 °, jusqu'au dessus de la tête, joindre les paumes ; les mains jointes descendent le long de la ligne médiane du corps et s'arrêtent devant la poitrine. Les bras font un angle de 45 ° avec le corps, les deux avant-bras sont alignés et à l'horizontale, le bout des doigts vers le haut et la racine du pouce face au point d'acupuncture Tanzong. Restez le temps de trois respirations et détendez-vous. (Figure 2)</p>	<p>Figure 2</p> 

3. Après cela, relâchez vos poignets, laissez les bras descendre, les paumes des mains se séparent lentement, formez un bol avec les mains (paumes creusées, bouts des doigts connectés à distance) devant le nombril.

4. Fléchissez sur les genoux comme pour vous asseoir. Les hanches sont vides, détendre Ming Men, effacez délicatement le creux lombaire. La hauteur de votre position debout dépend de votre forme physique (plus vous en forme plus vous descendez).

Restez debout pendant environ une demi-heure, il est préférable de rester debout longtemps. (Figure 3)

Figure 3



## Points importants pour le corps

1. Tête : La tête est droite, imaginez qu'un fil de soie tire délicatement le sommet du crâne (Baihui) vers le ciel, la tête est comme suspendue dans l'air. Faites attention à rentrer légèrement le menton sans pencher la tête en avant.

2. Visage : Le visage est détendu et lumineux. Le regard est tourné vers l'intérieur, les paupières sont fermées (ou mi-closes). La langue est contre le palais. Un sourire intérieur se lit sur le visage.

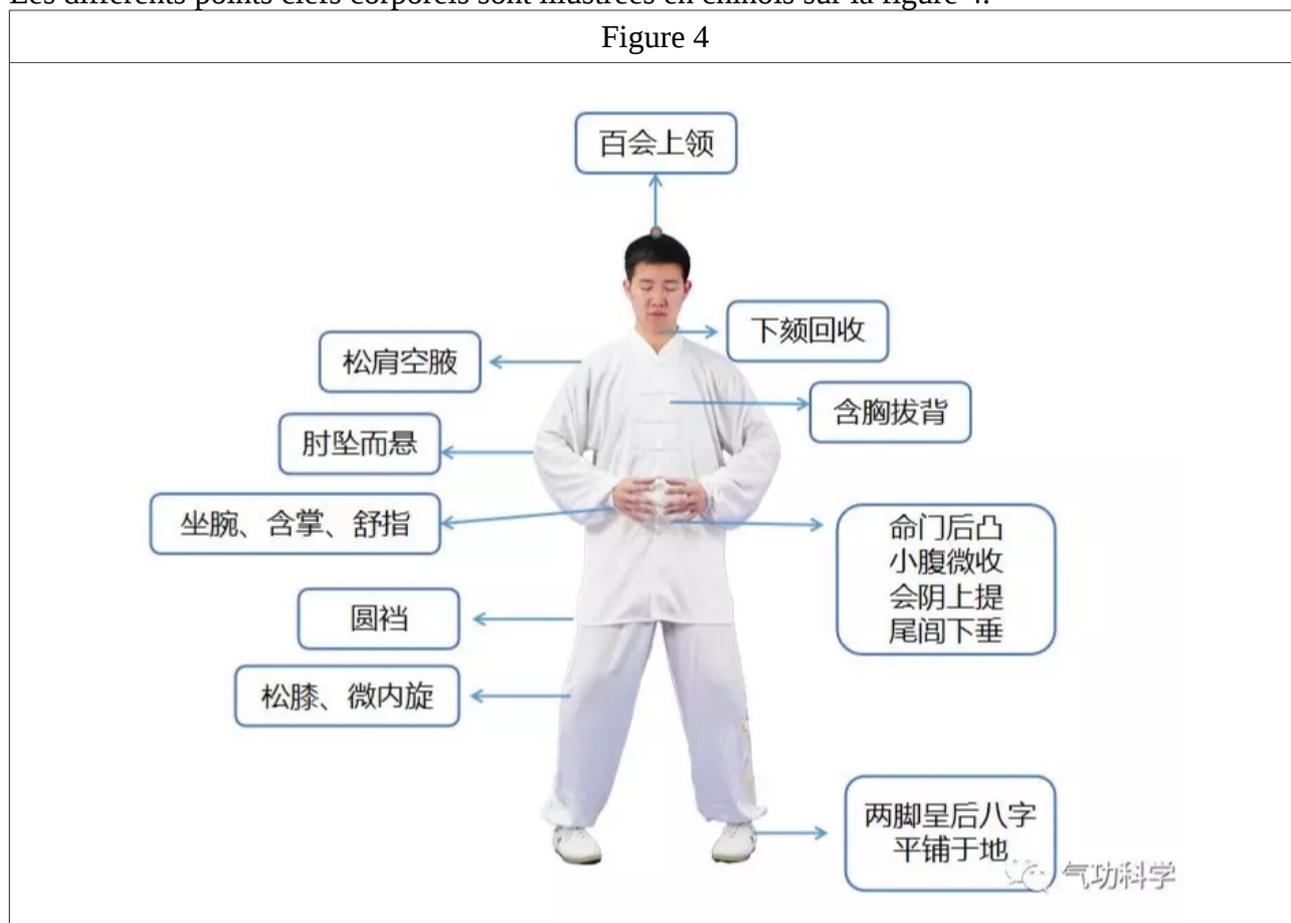
3. Poitrine et dos : creuser légèrement la poitrine et la tirer en arrière, cela permet de détendre le triangle entre la pointe du sternum et les mamelons, tirer vers l'arrière le point d'acupuncture Dazhui. L'intention dans ce retrait est d'ouvrir la cage thoracique et de détendre la poitrine et le dos.

4. Membres supérieurs : les épaules sont relâchées, les aisselles sont vides, les coudes suspendus, les poignets comme posés, les paumes, le dos des mains et les doigts détendus.

5. Région sacro-lombaire : la taille est relâchée, cela consiste à détendre la colonne lombaire et ses ligaments, les muscles des deux côtés de la taille, etc . En même temps, délicatement, le point Mingmen est poussé vers l'arrière et le creux lombaire effacé (sans rétroversion du bassin). Le relâchement touche également la hanche et les articulations sacro-iliaques. Le coccyx pointe vers le sol, le creux de l'aîne est relâché, ajustez l'entrejambe en gardant la racine des cuisses arrondie, soulevez le périnée.

6. Membres inférieurs : Déverrouillez les genoux, fléchissez les doucement et penchez-vous légèrement en avant, en conservant le sacrum légèrement relevé. Les chevilles sont détendues et les pieds à plat sur le sol.

Les différents points clefs corporels sont illustrées en chinois sur la figure 4.



### Points important pour l'esprit

Les trois centres fusionnent au Dantian. Il est possible de commencer par fusionner un par un au Dantian la tête, les pieds et les mains.

Une fois établie la fusion avec le Dan Tian, l'attention peut être relâchée et l'esprit peut rester tranquille et détendu. Lorsque l'esprit s'évade, recommencez l'exercice de rassemblement des trois centres au Dantian (figure 5).

### Fermeture

Le corps se redresse lentement, les pieds se rapprochent et les mains se posent sur le nombril (d'abord la main droite pour les femmes et la main gauche pour les hommes).

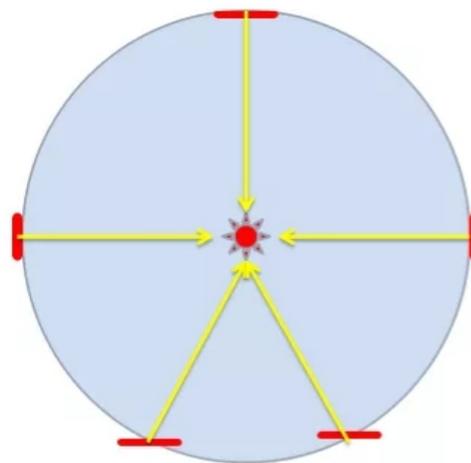


Figure 5

Massez l'abdomen, tournez neuf fois dans le sens « bas/gauche/haut/droite », puis dans l'autre sens neuf fois également et restez un moment tranquille. Séparez vos mains sur les côtés du corps, vos yeux s'ouvrent lentement.

## Explications

La vitalité est le fondement de la vie humaine, cachée dans le Dantian inférieur. Quand Dantian est rempli de vitalité, l'immunité est forte. La vitalité est également appelée l'Essence des reins. Avoir les pieds appuyés sur le sol et Baihui dirigé vers le haut permet la connexion entre le Qi de la tête et des pieds afin qu'il circule librement dans tous le corps.

Creuser la poitrine et arrondir le dos aide la cage thoracique à se dilater et facilite la respiration. La région sacro-lombaire est détendue, le périnée est soulevé, le sacrum est soulevé, le bas-ventre est légèrement rétracté, les genoux sont légèrement tournés vers l'intérieur, agrippez le sol avec les gros orteils et les deux mains sont jointes sur le nombril. Ces actions aident à rassembler Qi au Dantian inférieur.

De plus, combiner la conscience avec la respiration au Dantian aide également à y rassembler l'énergie du corps pour cultiver la vitalité.

## Trois - Points clefs pour pratiquer cet exercice

1. Cette méthode est simple et facile à apprendre, elle n'exige pas un lieu particulier et peut être pratiquée à la maison. Gardez la pièce silencieuse pendant la pratique, afin que vous puissiez vous concentrer sur l'exercice pour en ressentir les effets.
2. La posture correcte est la base de la pratique de cet exercice. Les débutants doivent régulièrement revenir aux différents points importants pour le corps pour maintenir leur posture conforme aux recommandations.
3. Dans la position debout, la conscience doit être indéfectible et les activités mentales doivent rester simples. Ne pas concentrez l'esprit sur des tremblements éventuels qui pourraient survenir restez immobile et détendez-vous.

## NDT : Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 31 Janvier 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.