

## Un - Introduction à la méthode de travail-méthode guidée de tremblement méridien

Cette méthode d'exercice est tirée de la méthode d'orientation des Écritures en médecine interne et examen physique de la médecine traditionnelle chinoise (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Textbook). Cette méthode est une méthode d'autoguidage selon les douze classiques. Elle n'est pas guidée par les classiques, mais par les classiques Sanyin et Sanyang. La voie de circulation des douze méridiens est la suivante: la main que Sanyin marche de la poitrine, à l'intérieur du bras; la main Sanyang marche de la tête, à l'extérieur du bras; le pied Sanyang marche de la tête, marche à l'extérieur et le dos (Yangming Sutra) Marchez devant le corps, ne guidez pas vers le bas); Foot Sanyin marche de l'abdomen à l'intérieur de la jambe. Par conséquent, la main est guidée de haut en bas du bras et de haut en bas. Le pied est guidé le long de l'extérieur et du dos.

Cette méthode peut obtenir l'effet de la traversée du méridien grâce à la méthode du tremblement du méridien, qui est très utile pour le dragage des méridiens, l'amélioration de la forme physique et l'amélioration de l'auto-immunité.

## Deux - Opération méthode de travail

[Type de préparation]

1. Rassemblez vos pieds, votre corps est centré, vos mains pendent naturellement. En regardant droit devant vous, vos yeux sont légèrement fermés, vos yeux sont récupérés et tout votre corps est détendu. (Figure 1)

2. Les deux bras s'élèvent à un angle de 90 degrés de l'avant en oblique, vers le haut de la tête, les deux paumes se rencontrent, les mains combinées tombent le long de la ligne médiane du corps jusqu'à la poitrine avec dix mains. Séparez vos mains le long de l'arc costal et changez vos hanches. Le pouce est en point d'acupuncture Jingmen, et les quatre autres doigts sont naturellement placés sur la ceinture. Séparez vos pieds de vos épaules et tenez-vous parallèles. (Figure 2)



Figure 1



Figure 2

[Guide de la main]

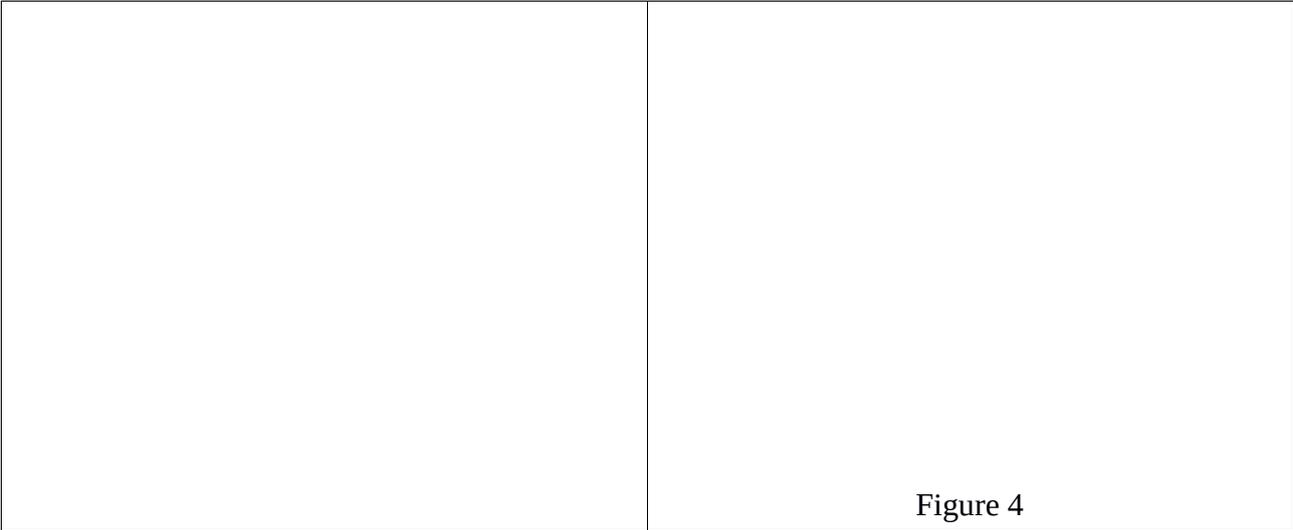
1. Relâchez vos mains sur vos hanches; les paumes de votre main gauche sont vers le haut et s'étendent vers l'avant et vers le bas à 45 °; en même temps, votre main droite traverse le portail menstruel de l'arc costal et le centre zygomatique jusqu'au point d'acupuncture Yunmen gauche (figure 3) et vibre vers le bas le long du bras gauche, Grâce à Qu Ze, Daling, Laogong et d'autres points du bout des doigts. Paumes incurvées. La paume de la main gauche est tournée vers le bas, tremblant le long du bout du doigt droit, le dos de la main et l'extérieur du bras droit, et passe à travers la porte extérieure, la piscine incurvée, l'omoplate du bras et l'omoplate à la racine du cou droit (l'idée monte à la tête). (Figure 4) Descendez au point d'acupuncture de Yunmen sur la droite.



re 3



Figur



2. En même temps, tournez la paume de votre main droite vers le haut, et la main gauche tremble le long de l'intérieur du bras droit, en passant par les points de Quze, Daling, Laogong et ainsi de suite. Paumes incurvées. Tournez la paume de votre main droite vers le bas, tremblez vers le haut le long du bout du doigt gauche, le dos de la main et le côté extérieur du bras gauche, et passez par la porte extérieure, la piscine incurvée, l'omoplate du bras et l'omoplate jusqu'à la racine du cou gauche. (Figure 5) La boucle de droite descend sous la clavicule et le point d'acupuncture profane Yunmen retourne à la porte de la maturité à Langzhong, se rétracte vers la côte droite et rétracte simultanément la main gauche vers la côte gauche. (Figure 6)



5

Figure



Figure 6

3. La paume de la main droite est vers le haut, s'étendant vers l'avant et vers le bas à 45 °; en même temps, la main gauche tremble le long de la porte menstruelle de l'arc costal et de la crête iliaque jusqu'au point d'acupuncture Yunmen droit le long de l'intérieur du bras droit. Attendez les points d'acupuncture jusqu'au bout des doigts. (Image 7) La paume de la main droite tourne vers le bas, la paume de la main droite est orientée vers le bas et tremblante le long du bout du doigt gauche, le dos de la main et l'extérieur du bras gauche. (Figure 8) Descendez au point d'acupuncture Yunmen sur la gauche.



Figure 7



Figure 8

4. En même temps, tournez la paume de votre main gauche vers le haut, et la main droite tremblera vers le bas le long de l'intérieur du bras gauche, et passera par les points de Quze, Daling, Laogong et ainsi de suite. Paumes incurvées. La paume de la main gauche est tournée vers le bas, tremblant le long du bout du doigt droit, le dos de la main et l'extérieur du bras droit, en passant par la porte extérieure, la piscine incurvée, le bras et l'épaule jusqu'à la racine du cou droit. (Figure 9) La boucle de gauche descend sous la clavicule, et le point d'acupuncture Yunmen profane retourne à la porte de la maturité à Langzhong, se rétracte vers la côte gauche et rétracte simultanément la main droite vers la côte droite. (Figure 10)



e 9

Figur



Figure 10

[Guide Guide]

1. Les paumes des paumes des mains sont vers l'intérieur, en diagonale vers le haut de l'arcade thoracique jusqu'au cœur, et les doigts du milieu se rencontrent. (Figure 11) Vibrez vers le haut le long de la poitrine, jusqu'au cou, au menton et au visage, et tournez progressivement le bout des doigts vers le front, le cardia, le haut de la tête et l'oreiller de la mâchoire. Couvrez vos oreilles avec vos paumes et utilisez votre majeur pour enfoncer vos quatre doigts dans l'oreiller de la mâchoire pour faire vibrer l'arrière de votre tête pour faire du "Ming Tiangu". Flutter l'article. Les deux mains tremblant autour de l'épaule, reculez de l'aisselle et tremblez pour guider. (Figure 12)



Figure 11



Figure 12

2. Votre corps se courbe vers le bas et plie progressivement vos genoux pour s'accroupir. Les deux mains sont en boucle, la bouche du tigre est ouverte, le pouce est en avant et les quatre autres doigts tremblent le long des côtés de la jambe. (Figure 14) Le long de l'intérieur du pied, l'intérieur de la jambe, tremblements au bas de l'abdomen, cœur bouche, le corps progressivement vers le haut.



Figure 13



Figure 14

Les sutras des mains et des pieds ont été guidés 3 fois pour guider les sutras.

[Fermeture]

Appuyez vos pieds ensemble et maintenez vos mains ensemble, maintenez vos mains en avant et maintenez Dantian. (Figure 15) Gardez vos mains posées sur votre nombril. (Figure 16) Brisez et restaurez le côté du corps, les yeux lentement ouverts.



Figure 15



Figure 16

**Trois - Essentiels de la pratique-Pour pratiquer cet exercice, faites attention aux éléments essentiels suivants :**

1. La rotation de l'arc signifie que lorsque la main droite tremble vers l'extrémité du doigt gauche, lorsque la main gauche est tournée vers l'arrière de la main droite, ne retournez pas directement les coins; au lieu de cela, les deux mains doivent être tournées en arc, c'est-à-dire que la main gauche est en bas et l'extérieur de la main droite Légèrement étirée, la main droite a tourné de gauche à gauche, et les deux mains se sont transformées en arc. Cette rotation d'arc ne doit pas être trop importante et la rotation d'idée peut également être utilisée.

2. Le tambour mingtien fait référence au fait de couvrir les oreilles avec les racines des deux paumes. Les doigts des deux mains sont dans l'oreiller de la mâchoire à l'arrière de la tête. Le majeur pousse principalement les autres doigts à rebondir pendant un moment pour faire vibrer l'arrière de la tête à toute la tête. L'action du doigt est la suivante: l'index effleure 1 fois, l'annulaire effleure 1 fois, le majeur effleure 1 fois, puis les trois doigts effleurent 3 fois simultanément. Secouer l'arrière du cerveau sur toute la tête. (Figure 17)



3. Les exigences du tremblement sont les suivantes: éloignez vos mains de la peau et évitez de battre, la vitesse du tremblement ne doit pas être inférieure à deux fois par seconde. La vitesse de guidage du tremblement: environ 5 respirations naturelles de l'épaule aux doigts, environ 10 respirations des membres supérieurs et 24 respirations de la tête aux pieds.

4. Cette loi exige des mouvements cohérents et doux, une vitesse uniforme et une expression naturelle. Après avoir maîtrisé le guidage de la circulation, les mains peuvent être maintenues libres de tremblements sur la peau, de préférence à 1 à 3 cm de la peau.

5. La méthode de guidage du méridien consiste à utiliser la méthode du tremblement du méridien pour obtenir l'effet de la traversée du méridien. La vibration consiste à rétrécir et rétrécir, pousser et retirer. Le tremblement est intentionnel. Lorsque chaque tremblement est enfoncé, il doit être délibérément enfoncé dans les os, enfoncé au milieu de chaque partie, puis tiré de manière à ce qu'il traverse l'intérieur et l'extérieur. (Le diagramme du méridien est illustré à la figure 18)

