

### Un -Introduction à la Loi Gong-Débloquer du Qi cardiopulmonaire

Cette méthode d'exercice est tirée de la méthode du radon dans «Médecine traditionnelle chinoise Preuve interne et examen physique» (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Textbook). Cette méthode pour obtenir un qi rapide et fort peut faire sentir rapidement aux praticiens l'existence du qi interne. Elle vise à renforcer la fusion du qi interne et externe, en particulier pour les maladies de la tête, du cœur, des poumons, de la colonne cervicale et des membres supérieurs. A un bon rôle dans la thérapie adjuvante. Cet exercice peut stimuler efficacement les points d'acupuncture en plâtre (dépression entre les 4e et 5e processus épineux thoraciques du corps humain, et ouvrir 3 pouces horizontalement vers la gauche et la droite, figure 1). Le Qi renforce les fonctions du cœur, des poumons et de la tête.

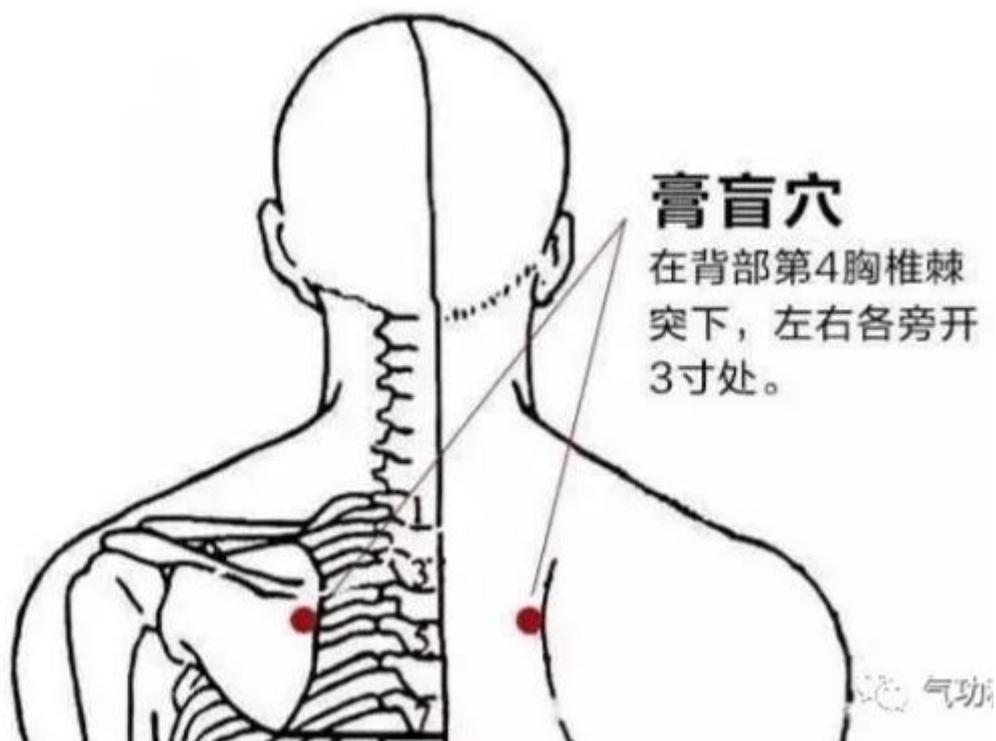


Figure 1

## Deux -Opération Gongfa- [action préparatoire]

### 【抻气动作】 [Chēn qì dòngzuò] [Action respiratoire]

Les paumes des deux paumes font face au corps et sont étirées le long du cordon ombilical plat de la ceinture sur le côté du corps. Les bras sont droits à un angle de 45 ° par rapport au corps. Hélas. (Figure 2) Cette méthode d'exercice peut être utilisée en position debout ou assise. Elle est plus appropriée pour mobiliser tout le corps en position debout. Il est nécessaire de s'effondrer en position assise.

【抻气动作】  
[Chēn qì dòngzuò]  
[Action respiratoire]



Figure 2



Figure 3

Les éructations sont principalement composées de contraction et de condyle des membres supérieurs: contraction - les deux omoplates se rétractent vers l'arrière et vers le haut, serrent la colonne vertébrale, les épaules sont légèrement arquées et le bout des doigts est légèrement repoussé. Ces actions doivent être réalisées en même temps (figure 3). 抻 —— Pendant que les deux épaules se détendent et tombent, les deux mains sont assises sur les poignets et se replient vers l'extérieur, paumes 膺. Lorsqu'elles sont enroulées, les paumes des paumes doivent être tendues, les bras doivent être droits et les coudes ne doivent pas être pliés. Faites cela à plusieurs reprises.

Chaque exercice ne devrait pas être inférieur à 14 minutes. Ne vous déplacez pas trop lentement ou trop vite, généralement vous pouvez faire environ 85 à 90 fois par minute.

## Trois - Essentiels de la pratique

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

1. Faites attention à la concentration lorsque vous faites du radon, vous pouvez le faire régulièrement au rythme de la musique (en vous référant à la musique dédiée au radon, la musique de "Xiyangyang" au début de cet article). En écoutant de la musique, l'atmosphère est plus active, l'esprit peut être détendu et les mouvements sont plus faciles à maintenir, mais à ce moment-là, ils sont plus concentrés. La concentration de l'esprit doit d'une part observer les changements dans la vitalité du corps, d'autre part doit prêter attention aux mouvements du corps et les postures doivent être maintenues correctes. L'esprit doit être concentré sur le mouvement, en accordant une attention particulière à l'intégrité du mouvement et en reliant les épaules et les mains. Lorsque l'omoplate est rétractée, faites attention au bout des doigts et aux omoplates à reculer de force. Lorsque l'omoplate est repoussée, la poussée de l'épaule et le poignet sont combinés.

2. Lorsque vous retenez votre souffle, le rythme respiratoire suivra naturellement le rythme de la musique tandis que les deux membres supérieurs rétrécissent et rétrécissent. Dantian rétrécit dès qu'il inhale et le périnée se soulève en même temps. Rétrécissant à plusieurs reprises comme ça, l'air dans le corps sera bientôt débloqué. (Les principales étapes de la rétraction et de la contraction sont illustrées à la figure 4)

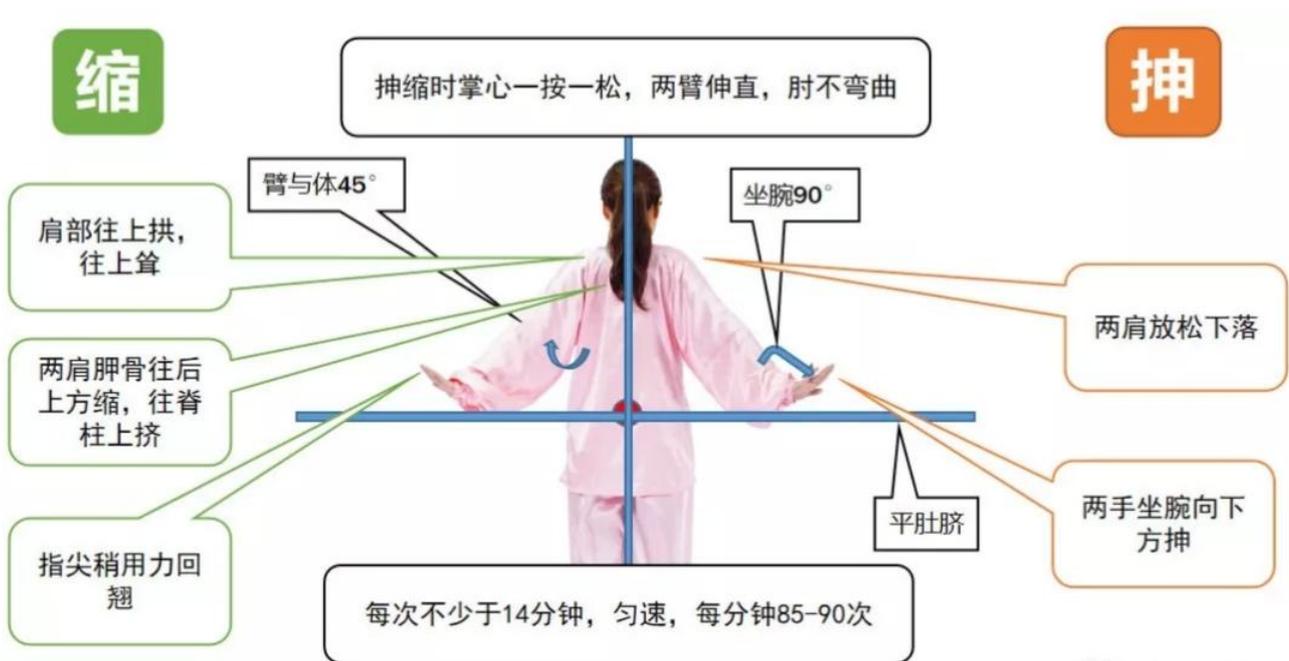


Figure 4

3. Les changements internes du mécanisme du gaz dans la méthode du radon sont évidents. Quand j'ai commencé à pratiquer le qi, l'amplitude des mouvements était grande. Avec le mouvement de mes bras, j'ai rapidement senti que mes doigts étaient "croquants-croquants" avec une sensation de picotement. Lorsque l'engourdissement gonfle si fort, cela signifie que vous êtes plein de gaz. À ce moment, aplatissez vos poignets et doigts assis, et une fois que vous retenez votre souffle, le qi se précipitera naturellement hors de vos doigts, puis maintiendra votre paume pour maintenir votre qi, et répétez cela à plusieurs reprises. Si vos doigts ne sont pas suffisamment levés ou que vous les posez tôt, vous ne pourrez pas vous précipiter si vous n'avez pas assez d'énergie. Après l'ouverture de l'air dans les doigts, les bras et le corps, le corps se sentira à l'intérieur. À ce moment, vous

pouvez mettre vos mains dans les poings pour que l'air ne sorte pas. Beaucoup de changements. Avec l'amélioration de la perméabilité du corps, l'amplitude des mouvements peut être réduite et, avec un peu de mouvement, vous pouvez réaliser que la machine à air interne change considérablement, des côtés au corps, la sensation est plus évidente.