

[Introduction]

Cette méthode d'exercice est tirée de la méthode du Qi-pulling dans "Médecine traditionnelle chinoise Preuve interne et examen physique" (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Teaching Material).

Cette méthode d'exercice a un qi rapide et un sens aigu du qi.

Grâce à l'ouverture et à la fermeture des deux mains et à l'ouverture et à la fermeture des idées, l'air intérieur est libéré et l'air extérieur est rétracté, de sorte que son propre air est entièrement et sans obstruction, de sorte que les fonctions vitales du corps humain sont améliorées et l'immunité est améliorée.

[Action préparatoire]

Vous êtes assis sur le côté (debout ou allongé sur le dos), votre corps est détendu et vos yeux sont légèrement fermés. Placez vos mains devant votre poitrine ou votre ventre, la paume de vos mains s'étreignant relativement.

[Action de traction]

Immédiatement, les deux membres supérieurs ont été déplacés par les coudes, et ils ont été ouverts et fermés uniformément, et la sensation d'air entre les deux mains a été observée.

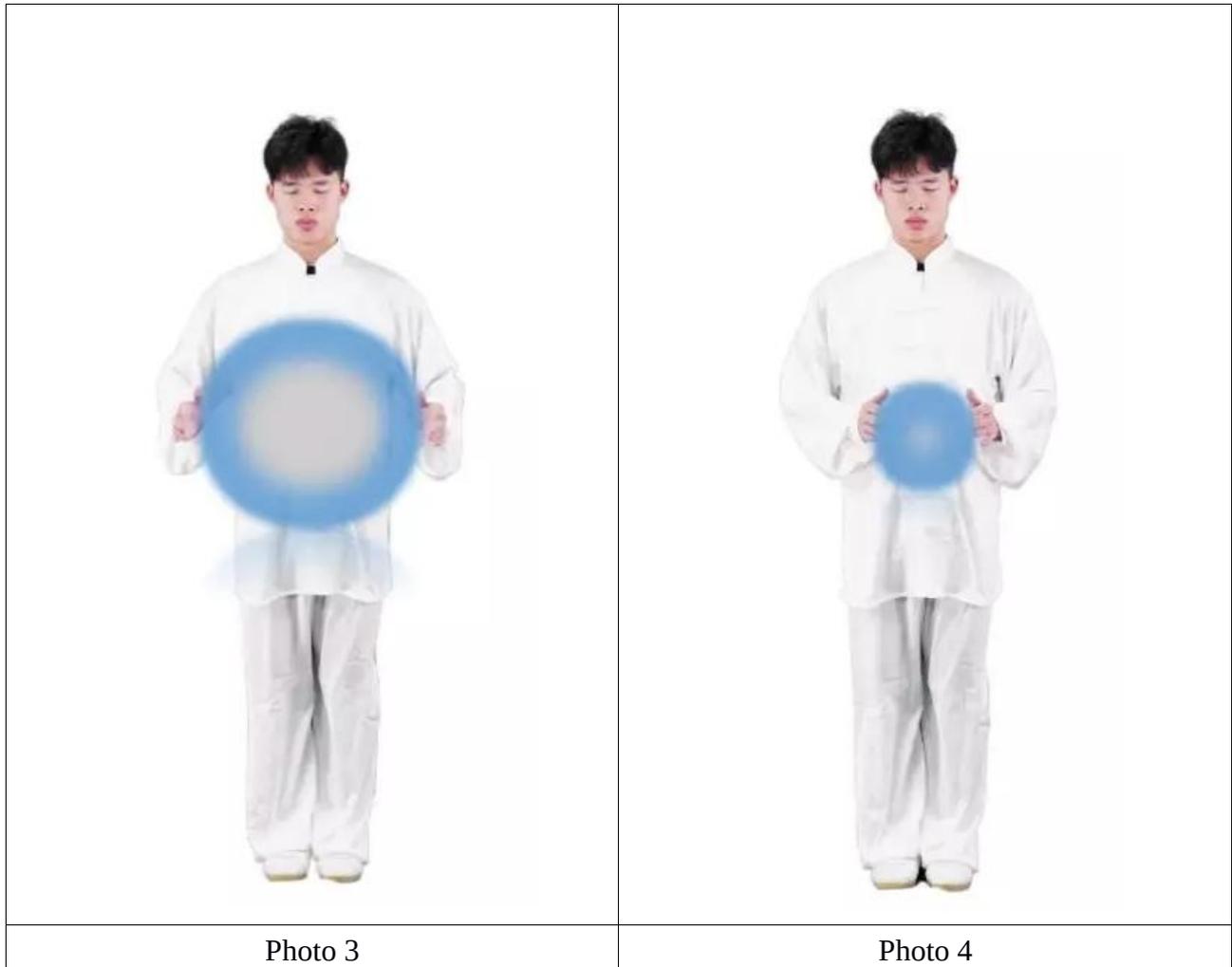


【Activités idéales】

Lorsque la main est devant le corps, l'esprit est connecté avec les deux mains, comme s'il tenait un ballon.

Lorsque le ballon est ouvert, le ballon gonfle en s'ouvrant.

Il semble qu'il y ait beaucoup de soie d'air entre les deux mains. (Figure 3) Lors de la fermeture, faites attention au ballon tenu par les deux mains rétrécit. (Figure 4)



Essentiels de la pratique :

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

1. Cet exercice se concentre sur le qi physique. Les débutants vérifient d'abord le qi entre les mains.
2. Après la maîtrise, lorsque le qi entre les deux mains est plus évident, mettez votre esprit dans Xia Dantian (un peu derrière le nombril et la porte de la vie), utilisez l'ouverture et la fermeture des deux mains pour conduire l'ouverture et la fermeture de Dantian, renforcer le qi de Dantian et améliorer l'immunité.
3. Après une meilleure maîtrise, vous pouvez utiliser deux mains pour ouvrir et fermer l'endroit inconfortable pour ouvrir et fermer, pour favoriser le déblocage de la machine à air à cet endroit, restaurer la fonction et améliorer votre propre vitalité.