

METHODE D'EXERCICES DE REEDUCATION RECOMMANDEE PAR LE PROGRAMME DE PREVENTION ET DE TRAITEMENT DU « CORONAVIRUS » PAR LE Dr ZHANG Wenchun

Cette méthode est une méthode spéciale d'exercices de rééducation créée et recommandée par le « Programme de prévention et de traitement de la pneumonie du nouveau coronavirus du Dr Zhang Wenchun basé sur la théorie de la MTC et les principes du qigong de la MTC pour satisfaire le programme de prévention et de traitement contre la pneumonie du coronavirus.

Cette méthode d'exercices, combine les fonctions de la conscience et les mouvements physiques. Cette méthode d'exercices **cible effectivement la période de récupération** du « coronavirus » pour obtenir les effets de l'étirement du Yang, de l'éclaircissement des poumons, du renforcement de la Rate Pancréas, du renforcement des Reins et du nettoyage des méridiens. Elle peut cibler effectivement la période de récupération d'une « nouvelle pneumonie à coronavirus ». Cette méthode est simple et facile à apprendre, elle n'est pas limitée par le lieu et peut être pratiquée n'importe quand et n'importe où.

Les exercices font référence aux livres « comme la réadaptation de la santé de la MTC et l'observation et l'examen vers l'intérieur » ainsi que le Xing Shen Zhuang et WU Yuan Zhuang (2^{ème} et 3^{ème} méthode du ZNQG)

Théorie des exercices

(Préparation)

1. Les pieds sont joints et serrés et votre corps droit. Les bras le long du corps naturellement. Les yeux sont fermés doucement. Soyez calme et détendu. Les 2 bras s'élèvent à un angle de 90° de l'avant en oblique, vers le haut de la tête, tourner les paumes vers Baihui, rester un instant, puis les descendre paumes vers la terre. Imaginer tenir une balle de QI(yang pur, clair) Qi du ciel et de la terre avec les 2 mains, parcourir tout le corps, la tête, le visage vers la poitrine, l'abdomen, les membres inférieurs jusqu'au Yongquan des pieds. Les mains descendent doucement sur les cotés du corps. Répéter 3 fois.
2. Monter les mains de la même manière. Au dessus de la tête les mains se joignent en prière, les descendre au niveau de Shanzhong (17 RM). L'avant bras est à un angle de 45° par rapport au corps, les 2 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.

Yongquan (1R) Point est situé au premier tiers reliant les coutures des 2^e et 3^e orteils à la dépression antérieure du pied avec le talon

Le point shanzhong (17RM) est situé sur la ligne médiane avant de la poitrine, le 4^{ème} plat intercostal, le milieu de la ligne entre les 2 mamelons.

Section 1 (fonctionnement de la méthode de travail)

- Se connecter au style ci-dessus, séparer l'espace de vos 2 pieds, parallèle et aussi large que les épaules. Séparer vos mains et déposez les vers le nombril puis ouvrir/fermer 9 à 18 fois.
- Placer la paume de la main droite sur le nombril, le dos de la main gauche sur la porte de la vie Mingmen. Porter votre attention au nombril et à la porte de la vie, porter votre attention sur la respiration 9 x
- Ouvrir et fermer devant le nombril avec les 2 mains 9 fois.
- Placer la paume de la main gauche sur le nombril, appliquer le dos de la main sur Ming Men, regarder le nombril et la porte, Porter votre attention sur la respiration 9 X puis déplacer votre main droite en avant et maintenir vos mains ensembles. Rassembler le Qi au TD avec les 2 mains.

Le point Mingmen est situé à la taille, lorsque la ligne médiane postérieure est dans la dépression du processus épineux de la 2^{ème} vertèbre lombaire (l'image provient d'internet)

Section 2 : (fonctionnement de la méthode de travail) Remonter et descendre pour ouvrir la poitrine

- Connecter le style, et ouvrir/fermer l'air avec les 2 mains au niveau du Tan Dian 9 X. Soulever le ballon de Qi avec les 2 mains et ouvrir/fermer 9X au niveau de **Zhongwan** (12 RM)
- Lever les 2 bras vers le haut, paumes face à la poitrine vers l'intérieur, les épaules, rotation (amples) dans le sens du haut, du dos, du bas et de l'avant, 9 X puis tourner les 9 x dans le sens contraire (en arrière)

METHODE D'EXERCICES DE REEDUCATION RECOMMANDEE PAR LE PROGRAMME DE PREVENTION ET DE TRAITEMENT DU « CORONAVIRUS » PAR LE Dr ZHANG Wenchun

- Dans la continuité du mouvement précédent, dos des mains vers la poitrine, paumes en avant, bras en avant Pousser/tirer 6 X
- Soulever le Qi avec les mains vers le haut de la tête, faire pénétrer le souffle dans votre tête et tout le corps, les paumes vers le haut de la tête, les mains descendent doucement (tête, visage, poitrine, abdomen) jusqu'au TD, les paumes se font face à 45° vers votre corps.

(Point d'acupuncture Zhonguan (12rm) sur la ligne médiane de l'abdomen, 4 cun au dessus du nombril c'est-à-dire de l'extrémité supérieure du sternum jusqu'au milieu de la ligne reliant le nombril. (L'image provient d'internet.

Section 3

Sons de la 3^{ème} méthode, pour protéger la porte des nuages. (Yunmen)

(Fonctionnement de la méthode de travail)

- Connecter le style, avec vos mains l'une sur l'autre sur le nombril, effectuer des rotations sur l'abdomen sans déplacement des mains 9 x.
- Remonter les mains sur Zhongyuan (12RM) et rotation 9x.
- Séparer vos mains et croisez-les. Mettre votre main droite sur le point d'acupuncture Yunmen (P2) à gauche, et la main gauche sur Yunmen à Droite . Les coudes semblent être décollés du corps)
- Calme, Prononcer le son « Sang, Si, Song » 6 fois (son du Poumon 3eme méthode)
- Descendre les mains, les ramener au nombril ;

(Le point d'acu Yunmen (P2) est situé dans la poitrine, dans la dépression de la fosse sous clavière, le bord inférieur du processus coracoïde de l'omoplate, à 6 cun à côté de la ligne médiane antérieure.

Section 4 (fonctionnement de la méthode de travail) Rassembler le QI au poumon et Reins pour la circulation

1. Séparer les mains, expirer et ouvrir les bras vers l'extérieur en même temps, paumes vers le corps et les bras au niveau des épaules (soulever le Qi par l'avant assez large du TD jusqu'à la gorge, redescendre par l'avant)
2. Inspirer, récupérer en même temps les bras, respirez dans les poumons, descendre les mains et respirer jusqu'au Dantian, (comme le 1^{er} mouvt de

cette méthode) couvrir le nombril avec les 2 mains. Répéter 1 et 2 9x ci-dessus

Section 5 fin de la méthode

1. Soulevez le QI à l'oblique vers le haut de la tête, faire pénétrer le QI par le haut de la tête, descendre les mains, passer par la tête, le visage, la poitrine, l'abdomen et couvrir le nombril avec les 2 mains. Répéter 3 x.
2. Garder vos mains, un moment, sur le nombril et garder votre QI silencieux

Question nécessitant une attention

1. Cette méthode d'exercice est conçue pour le traitement et la réadaptation des patients atteints de « la nouvelle pneumonie à couronne » et peut être utilisée comme l'un des schémas de traitement complets de la MTC
2. Cette méthode est facile à apprendre et n'est pas limitée par le domaine, elle peut être pratiquée dans les salles, les maisons et autres lieux.
3. Les patients peuvent prolonger le temps de pratique l'ensemble des exercices en fonction des besoins de la condition, ou prendre l'un des exercices séparément et pratiquer intensément.
 - a) Les personnes souffrant d'oppression et d'inconfort thoracique peuvent pratiquer la 2ème section « remonter et descendre pour ouvrir la poitrine »
 - b) Pour ceux qui sont à bout de souffle, pratiquer la 4^{ème} section « Rassembler le Qi du Poumon et des Reins pour la circulation »
 - c) Pour ceux qui sont fatigués, pratiquer la première section « Ouvrir et fermer le Dan Tain pour renforcer les Reins »
 - d) Garder la pièce silencieuse pendant la pratique de cette méthode, afin que vous puissiez vous concentrer sur votre pratique et ainsi obtenir l'effet souhaité.