

# Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

## Méthode de guidage du Poumon Xing Qi Shen He Yi de la science du Qi Gong par le Dr Zhang Wenchun

Introduction aux exercices :

Cette méthode est spécialement formulée par le professeur Zhang Wenchun de l'Université de MTC du Jiangxi basée sur la théorie de la MTC et les principes du Qi-Gong de la MTC, conformément à l'étiologie et à la pathogenèse de la MTC de la « nouvelle pneumonie à virus de la couronne ».

Cette méthode utilise la combinaison de la conscience et des mouvements physiques pour obtenir les effets de l'étirement du Qingyang, de l'ouverture des poumons, du renforcement de la Rate/Pancréas, du transport des Reins, du renforcement des Reins et du nettoyage des méridiens. L'essence de qigong est l'exercice et la régulation d'un ensemble « Xing Qi Shen ». Cette méthode est la combinaison de la conscience et du mouvement physique pour arriver l'ensemble Xing, Qi, Shen du corps humain et l'optimisation de la vie. Cette méthode d'exercice est complète, et pratiquée avec la combinaison de la conscience dans toutes les parties du corps de haut en bas du corps. Elle est facile à apprendre, n'est pas limitée par le lieu et peut être pratiquée à tout moment et n'importe où.

Les exercices sont basés sur le xing Shen Zhuang (2<sup>ème</sup> niveau de ZNQG) de la « réhabilitation de la santé de la MTC »

Théorie des exercices

### (Type de préparation)

1. Les pieds joints, le corps détendu et droit. Les bras et les mains le long du corps naturels. Les yeux seront fermés doucement. Vous êtes calme et détendu. Les 2 bras se lèvent à 90° en avant en oblique vers le haut de la tête, Tourner les mains vers Baihui Rester un instant. Descendre les 2 mains. Imaginer Tenir le Qi (yang pur clair) 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 2 mains descendent doucement sur le côté du corps, 3 fois.

(Yongquan est situé au premier tiers de ma ligne reliant les coutures des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> orteils à la dépression antérieure du pied avec le talon)

2. Monter les mains de la même manière, au dessus de la tête les joindre 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 à ShanZhong. Porter votre attention sur le corps et installer vous dans le calme.

# Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

(Le point médian d'acupuncture est Shanzhong (17 RM situé au milieu du corps central entre les 2 mamelons)

## **Section 1** Guidage de Qingyang comme le mouvement de la Grue

- Déplacer les mains sur les côtes de chaque côté du corps, appuyer les pouces sur « JingMen »(VB25) à l'arrière (12<sup>ème</sup> cote flottante) et appuyer les autres doigts sur les hanches ;

(le point d'acu « Jingmen est en dessous de l'extrémité libre de la 12<sup>ème</sup> côte)

Le menton est rentré, la tête est inclinée vers l'arrière, puis le menton est incliné vers le haut, avancé vers l'avant, le bas et vers l'intérieur. Le menton décrit un cercle le long de la poitrine et ramener la tête au centre. 9X. Puis même exercice dans le sens inverse 9X c'est-à-dire que le menton est tiré vers le bas, puis vers l'avant, remonte le long de la poitrine puis basculer la tête en arrière, la relever, le cou étiré vers le haut le menton rentré 9X

(Explication éducative)

1. Cette formule utilise 2 mains sur les hanches, le pouce est appuyé sur Jingmen 25vb (appartenant au méridien de la vésicule Biliaire point Mu du Rein) et les 4 autres doigts ainsi que la paume pressent Zhangmen (F13) (point Mu de la rate/pancréas)

Les points d'acu (nés avec des méridiens) peuvent jouer un rôle quadruple : d'abord appuyer sur les points jingmen et Zhangmen pour activer le Qi de la R/P (Qi acquis) et du Rein (Qi original)

Deuxièmement, selon la pression de ces points permet de renforcer et de faire circuler le Qi du Shao Yang dans le corps.

Troisièmement, appuyer sur les points du méridien Dai Mai permet d'améliorer la fonction du Dai Mai et amener tous les méridiens Luos ) s'assembler.

Quatrièmement, Zhangmen (13Foie) est sur le méridien du Foie. La pression sur ce point peut stimuler le QI de la Vésicule Biliaire qui aide le QI de la Rate/Pancréas à monter. Le Qi du Foie (l'arbre) et le Qi de la Rate/Pancréas (Terre) se connectent et sont en équilibre.

2. Cette action imite le mouvement de la grue, déplacer la tête et la vertèbre cervicale et ce qui a un effet de la circulation de Dazhui. Ce point est le rassemblement d'énergie du Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et les trois méridien yang des mains et des pieds, il peut donc guider Qingyang à se lever.

## **SECTION 2** Les oiseaux volent et déploient le poumon

(Fonctionnement de la méthode de travail)

## Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

1. Desserrez les 2 mains sur les hanches, tourner les paumes vers le haut, les doigts vers l'avant, les avant-bras vers l'avant à 90°. Monter les bras vers l'avant et au niveau des épaules avec l'avant bras pointé vers le haut et les doigts vers le ciel, les 2 bras s'ouvrent latéralement, tourner les paumes vers l'extérieur, les avant-bras descendent à l'horizontal et remontent.
1. Garder le torse, incliner la tête en arrière, et rétracter les omoplates en même temps, pincer les omoplates vers la colonne vertébrale autant que possible. Le coccyx redressé, incliner l'omoplate vers l'arrière et vers le haut. Se concentrer. Remettre ensuite la tête dans sa posture d'origine, le mouvement part des omoplates qui se rapprochent et s'écartent 9 X
2. Les 2 bras font un mouvement de serpent qui ondule: 6 X ;
3. Les 2 bras baissés, placer les mains en prière devant la poitrine.

(Explication éducative)

1. Cette section combine principalement Shen et Xing (la conscience et le mouvement) et déplace l'épaule et l'omoplate. La combinaison de la contraction de l'épaule et de la traction des omoplates peut, non seulement les détendre, mais également stimuler les points vitaux des épaules et du dos tels que Fengmen (V12 point de croisement entre le méridien de la Vessie et le VG) Feishu V13 (point assentiment du P, ) Xinshu, V15 (point assentiment du Cœur) gaohuang (V43 branche externe de la Vessie qui est au niveau de V14 point shu du Dos du Maître du Cœur) pour renforcer la fonction cardio-pulmonaire.
2. La contraction des épaules et des omoplates peut détendre les épaules, les coudes, les poignets et les articulations de sorte que les muscles et les tendons peuvent se détendre assurant ainsi la flexibilité des membres supérieurs.

Vidéo péda des sections 3 et 4

### **SECTION 3 : Agiter le drapeau pour ouvrir la poitrine (Fortifier le thorax et les côtes)**

(Fonctionnement de la méthode de travail)

1. Séparer les mains, poser sur vos hanches.
2. Séparer les pieds de la largeur des épaules. Desserrez les mains de vos hanches et pousser les bras vers l'avant. Soulever le QI devant la tête et tourner les paumes vers le ciel au niveau de Yin Tang)

## Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

3. Tourner le corps à 90° vers la gauche, (coude gauche à la hauteur de l'épaule gauche, le coude droit à hauteur de l'oreille droite) « agiter » le corps avec le bras droit en tournant à droite et effectuer un mouvement vers la droite puis tourner le corps à 90° vers la droite (coude droit à hauteur de l'épaule droite et le coude gauche à hauteur de l'oreille gauche) 9 X de chaque côté

(Explication éducative)

Ce style entraîne le thorax à travers les 2 bras pour ouvrir la poitrine et développer davantage les poumons et ouvrir le thorax pour développer davantage les poumons. Des 2 côtés du corps, le méridien shaoyang passe et ce style permet de renforcer et de faire circuler le QI dans les méridiens Shao Yang. La stimulation de Shaoyang Qi joue un rôle positif et important dans la stimulation du corps humain.

### **SECTION 4 Frotter l'abdomen et renforcer la Rate Pancréas (dans la série des 8 mouvt auxiliaires)**

(Fonctionnement de la méthode de travail)

1. Desserrer les mains des hanches, le long de l'arc costal déplacer les mains au Cœur puis les abaisser et les superposer entre Zhong Wan (12 RM) et le nombril et masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. 36 X

(Point d'acu « Zhongwan » RM12 sur la ligne médiane de l'abdomen, 4 cun au-dessus du nombril, c'est-à-dire de l'extrémité du sternum jusqu'au milieu de la ligne reliant le nombril)

2. Après le massage du ventre, remonter et séparer les mains lentement au Cœur, bout de majeurs joints, appuyer sur la bouche du Cœur (tourner à gauche, en bas, à droite et en haut 9 tours dans le sens horaire.)
3. Après avoir frotté le cœur, écartez vos mains le long de l'arc costal du Cœur et effectuer un cercle de chaque côté de cet arc costal. faire un total de 12 cercles pour atteindre le point mingmen (point mingmen situé en dessous de l'apophyse épineuse de la 2<sup>ème</sup> vertèbre lombaire)

(Le point Mingmen est situé à la taille, lorsque la ligne médiane postérieure est dans la dépression du processus épineux de la 2<sup>ème</sup> vertèbre lombaire)

## Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

4. Le bout des majeurs est connecté à la porte de la vie (mingmen) et tourner 9 X dans le sens des aiguilles d'une montre vers le bas à gauche en haut et à droite ; puis déplacer les mains le long de Dai Mai jusqu'au nombril, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre 9X
5. Les 2 mains l'une sur l'autre sur le nombril, nourrissent le QI Ramener le calme..

(Explication éducative)

Dans cette section, en massant l'abdomen, en tapotant sur le diaphragme de l'arc costal, la porte de vie et le nombril, la rate et l'estomac peuvent être transportés sainement et le triple foyer (Sanjiao) peut être dégagé. Sanjiao est le passage l'énergie. En massant l'abdomen uniformément, et le Qi de la rate et de l'estomac est rempli et le Qi de l'arc costal remonte ainsi le Qi des Reins est renforcé.

### **SECTION 5 Tourner le bassin et renforcer les Reins**

(section 5 et 6, vidéo pédagogique)

(Fonctionnement de la méthode de travail)

1. Mains sur les hanches, pieds largeur des épaules Baihui tiré vers le haut et le coccyx vers le bas, descendre le corps vers le bas.
2. Détendre l'articulation de la hanche et utilisez-la comme point d'appui pour faire pivoter le bassin. Tourner 36 tours à gauche et 36 tours à droite.
3. Redresser le corps lentement en soulevant Bai hui étiré et les pieds se rassemblent avec le QI

(le point Baihui est à l'intersection de la ligne médiane au-dessus de la tête et de la ligne reliant les 2 hauts des oreilles)

(explication éducative)

Ce mouvement peut avoir l'effet taille détendue, du coccyx tombant de la fermeture du périnée Huiyin.

D'une part, le qi originel peut être retourné et stocké dans le Dantian ; d'autre part, tourner tourner le coccyx peut déclencher le Yang Qi et le faire remonter le long du vaisseau gouverneur.)

### **SECTION 6 Travail des jambes et ouvrir les méridiens**

(Fonctionnement de la méthode de travail)

## Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

1. Le corps est centré, le centre de gravité est placé sur le pied droit, monter la jambe gauche à angle droit, tendre la jambe sur le côté à 45° Dresser le pied, pousser sur le talon, et pointer le pied 3X. Puis la pointe du pied dessine un cercle 3X vers l'intérieur et 3X vers l'extérieur. Ramener le pied au sol. Le gros orteil agrippe le sol pour tirer le QI et le ramener au centre.
2. Déplacer le centre de gravité sur le pied gauche, soulever la jambe droite à 45° et répéter le mouvement le même mouvement à Droite (faire attention à garder le corps droit, mouvement lent et uniforme. Les actions 1 et 2 ci-dessus peuvent être répétées 3 fois.

(Explication éductive)

Dans cette section, les genoux et les jambes sont principalement utilisés pour déplacer le méridien de l'Estomac Yangming de pied, et la pointe des pieds est déplacée vers les 3 méridien yang de pied ; donner un coup de pied au talon incitera le méridien Yin à jouer un rôle, à la fois, de yin et de Yang.

### Fermeture

1. Desserrer les mains des hanches, les bras à 90°. Soulever le Qi à l'oblique, vers le haut de la tête. Les paumes des mains sont tournées vers Baihui. Laisser descendre les mains doucement devant la tête, le visage, la poitrine et l'abdomen. Paumes faces au nombril, rester un moment. Répéter cette action 2X
2. Superposer les mains sur le nombril, rester un moment calme et détendu. Descendre les bras le long du corps naturellement ouvrir les yeux doucement.

### Questions nécessitant une attention

1. Cette méthode d'exercice est conçue pour les patients atteints de la « nouvelle pneumonie à coronavirus » et peut être utilisée comme l'un des traitements complets de la MTC.
2. Cette méthode est facile à apprendre. Elle peut être pratiquée dans les salles, les maisons et autres lieux.
3. Ceux, qui physiquement, sont faibles, ne peuvent pas se tenir debout, peuvent utiliser la position assise ; La pratique assise n'est que légèrement différente de la position debout aux 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> sections.

## Méthode de guidage du QiGong antiépidémique de Jiangzhong

La section 5 consiste à tourner la taille et renforcer le rein et vous pouvez vous asseoir sur le lit avec les mains sur les hanches, tourner le haut du corps 9x dans l'ordre gauche avant, droite et arrière puis inversement 9X

Section 6 les jambes peuvent être fléchies et étirées en douceur ; vous pouvez vous asseoir sur le lit avec vos jambes à plat sur le lit.

4. Cette méthode est constituée de 6 sections distinctes et interdépendantes. Les patients peuvent intensifier l'un des exercices en fonction de leur besoin, ou prolonger le temps de la pratique de la série.
5. Cette méthode met l'accent sur l'unité de la forme, du Qi et de l'esprit. La combinaison de la conscience et le mouvement est plus importante.