

Les huit règles thérapeutiques appliquées en Qi Gong martial



Mémoire de fin d'étude du centre Imhotep, 2018

Remerciements

Merci à Jean Motte, mon directeur de mémoire, pour ses conseils.

Merci à Da Sifu Hrod et Simu Sabine, sans qui ce travail n'aurait pas été possible.

Merci à Shaman Romero pour son aide, et à Danièle Prudhomme-Hallery pour la relecture.

Sommaire

Introduction	p.4
--------------------	-----

I Les huit règles thérapeutiques en acupuncture traditionnelle

1) Sudorification	p.5
2) Régulation	p.6
3) Calorification	p.6
4) Réfrigération	p.7
5) Vomification	p.8
6) Purgation	p.9
7) Tonification	p.9
8) Dispersion	p.10

II Le Qi Gong Wu et les huit règles thérapeutiques

- Les bases	p.11
- Intérêt de l'utilisation du Qi Gong	p.11
- Classement Yin Yang des dix animaux	p.12
- Classement des dix animaux selon les cinq éléments	p.13
1) Tonification du Yang, du Yin, des Tsang/Fu et de Iuann Qi	p.14
2) Dispersion (extraction et mise en circulation)	p.31
3) Sudorification	p.34
4) Calorification	p.36
5) Réfrigération	p.37
6) Régulation	p.39
7) Vomification	p.41
8) Purgation	p.45

III Cas clinique

1) Poumon vide	p.47
2) Transit bloqué, rétention de selles avec bas ventre gonflé	p.47

<u>Conclusion</u>	p.47
--------------------------------	------

Introduction

Tout d'abord, le type de qi gong qui sera exposé ici est tiré du style de Kung Fu traditionnel ancien « shi dong wu » (« la boxe des dix animaux », c'est donc un style animalier), vieux d'environ 2000 ans. Il comprend une partie travail interne (qi gong), non codifiée mais basée sur des principes, qui permettent au pratiquant de maintenir sa santé au niveau énergétique et physique. Il est à l'origine fait pour protéger/renforcer plutôt que guérir, comme le fait le qi gong thérapeutique. En effet un pratiquant a besoin à un moment donné d'apprendre à faire circuler ses énergies pour s'entretenir, protéger des frappes adverses, pour augmenter les dégâts de ses frappes ou lors des casses d'objets par exemple ; il pratique alors « la chemise de fer » qui mobilise l'énergie yang à un endroit précis. Mais il est tout à fait possible d'utiliser le qi gong martial pour se guérir, il suffit simplement d'adapter les principes de travail. Si un pratiquant est capable de mobiliser son énergie où il le souhaite, il peut aisément extérioriser une plénitude, ou bien remplir une vacuité, renforcer un groupe de tendons ou ligaments déchirés, gérer ses climats intérieurs etc....

Qi gong thérapeutique et martial ont des approches différentes, alors les mouvements que nous verrons ne sont pas « communs ».

Il est à noter que chaque mouvement animalier utilisé est applicable en situation de défense.

L'intérêt de cette étude est de transposer les huit règles thérapeutiques que nous connaissons en acupuncture, en un enchaînement de mouvements simples avec une respiration adéquate. Nous verrons d'une part des mouvements simplifiés, permettant aux patients souhaitant prendre part à leur traitement, de favoriser le travail fait en séance et d'autre part des mouvements plus complexes, plus complets, permettant à tout pratiquant de se soigner seul (dans certains cas).

I) Les huit règles thérapeutiques en Acupuncture Traditionnelle:

1) La sudorification :

Au chapitre 5 du So Wen, il est écrit que lorsque l'énergie perverse est localisée dans la peau et les poils, il faut faire transpirer le malade.

Cette technique s'applique donc lorsque le xie se trouve au tae yinn, au tae yang, à la superficie, où circule Oe.

L'énergie du corps étant faible, cela crée un déficit de l'énergie Oe permettant la pénétration du xie, entraînant une plénitude de la superficie.

Parmi les attaques de xie, on retrouve celle du froid sur la couche tae yang, et celle de la chaleur sur la couche Oe, dont voici les symptômes de l'atteinte :

Atteinte de froid sur la couche tae yang: syndrome grippal sans transpiration, fièvre, crainte du froid avec difficulté à se réchauffer, respiration courte, dyspnée, raideur de la nuque et du rachis, céphalées postérieures, courbatures, enduit blanc fin et pouls superficiel serré.

Atteinte de chaleur sur la couche Oe: fièvre sans sueur, hyperthermie, céphalées, obstruction nasale, bouche sèche avec toux et expectorations, gorge enflée et douloureuse, légère crainte du vent, pointe de la langue rouge, pouls superficiel et rapide.

Il est écrit au chapitre 23 du Ling Tchou que, pour faire transpirer, il faut disperser 9P et 10P et tonifier 1Rte et 2 Rte. Et si la transpiration est trop abondante, alors on pique le 6Rte.

Explications :

- ✓ 9P est le point terre, il permet la dispersion de l'humidité au niveau de la peau, et empêche l'énergie perturbée de continuer à pénétrer le corps.
- ✓ 10P est le point feu, il permet la dispersion de la chaleur de la peau.
- ✓ 1Rte est le point Ting, il reçoit l'énergie iong de son couplé estomac. Agit sur la superficie.
- ✓ 2Rte est le point iong, il fait circuler l'énergie vers le haut.

Pour ce qui est du 6Rte, il est la réunion des trois yin du bas, il sera piqué en dispersion pour freiner la montée de leur énergie. Il y a alors moins de yin en haut et le yang devient supérieur, alors les pores se ferment.

Pour ce qui est des contre-indications à cette technique : on ne l'utilise pas sur un vide de yin (si toutefois elle est nécessaire, on tonifiera d'abord le yin), idem pour le vide de yang, sur une maladie de peau en évolution, ou si la maladie a gagné les couches profondes.

2) La régulation :

Cette technique est employée dans les atteintes du foyer moyen par un xie touchant les couches chao yang et tsue yin.

Il y a donc deux syndromes :

- chao yang : fièvre, frissons, douleur aux flancs et hanches, gorge sèche, éblouissement. Il y a xie et lutte entre correct et pervers.
- Tsue yin : dyspnée, céphalées, vertiges, douleurs abdominales, douleurs de règles.

Voici la technique : 42VBt, 37VBt, 18Vd , 14Ft, 6MC d

Il faut renforcer VB par son point iuann qui capte l'énergie propre du Fu et ouvre sur l'extérieur.

Le point lo amène l'énergie à l'intérieur, sur le foie.

Le 18V permet l'extraction du xie du foie, suivi du point mu pour relancer le yin.

Le 6MC, permet de dégager le foyer moyen.

3) La Calorification :

On utilise cette technique pour traiter les maladies de froid par vide de yang. Ce dernier se manifeste sur le rein yang. La déficience du rein yang entraîne la déficience de tous les yang du corps. Il faudra aussi renforcer la Terre pour lutter contre le froid.

Dans un cas de froid par vide de rein yang, il conviendra de renforcer les reins. Cela entraîne un vide de yang de la terre et par la suite un vide de yang général. Il sera bien de renforcer le cœur par le chao yin.

Voici la technique

- ✓ 3Rte t : point penn de rate.
- ✓ 42Et : point iuann d'estomac.
- ✓ 12JMt : point Mu, nœud du tae yin, hui des fu.
- ✓ 40Et : point Lo.
- ✓ 4TMt : Ming Men.
- ✓ 3TMt : barrière yang des lombes.
- ✓ 6JMt : maître du foyer inférieur, point mer de l'énergie.

Les 4 premiers points relancent la Terre et combattent le froid, les autres point augmentent le yang dans le rein. Ming Men relance le rein yang, ce qui relance aussi iuann qi. Ce feu impérial se manifestera au Cœur/MC et sera distribué par la suite. Ainsi, en travaillant Ming Men nous travaillons l'ensemble du yang, ainsi que l'axe chao yin.

On peut avoir un syndrome d'attaque de froid sur la couche chao yin :

Absence de soif ou soif d'eau chaude, apathie, diarrhée d'aliments non digérés, froid aux quatre membres, nausées, visage pâle, langue pâle, urines claires, pouls profond et menu.

Mais ce froid peut s'échauffer et présenter ces symptômes : agitations psychique/anxieuse, insomnie, palpitation et pouls rapide, gorge et bouche sèches et douloureuses, sensation de chaleur ou de malaise au cœur, soif inextinguible, urines jaunes, langue écarlate avec enduit jaune ou en carte de géographie avec peu d'enduit.

4) La réfrigération :

Cette technique est indiquée dans les excès de chaleur généralisés ou localisés.

Les attaques de chaleur peuvent toucher les couches Oe (mais dans ce cas on utilise la sudorification), tchi, iong, et sang. Voici les symptômes :

• chaleur sur la couche tchi (touche poumons, intestins, estomac, rate) : crainte du chaud, chaleur intense avec sueur, fièvre par poussée, soif, hyperthermie, respiration rapide, agitation anxieuse, urines foncées, langue rouge, enduit jaune, pouls glissant et rapide.

si le xie arrive au yang ming, on ajoute : ballonnements, constipation ou diarrhée, état comateux, urine rouge ou jaune, chaleur au rectum, l'enduit devient épais et sec et le pouls rapide et plein.

---> il faut sortir la chaleur, rafraîchir et soutenir le poumon.

• chaleur sur la couche iong (touche MC/Cœur) : forte fièvre nocturne, irruption cutanée rouge, bouche et lèvres sèches, soif, insomnie, somnolence, agitation, confusion mentale, délire verbal, inquiétude, hématurie, mictions douloureuses et rares, tristesse, langue rouge foncée, pouls fin et rapide.

----> il faut sortir la chaleur, rafraîchir, préserver MC/Cœur, refaire yin correct et sang.

• chaleur sur la couche sang (touche foie, rein, cœur) : calme le jour, agité la nuit, confusion mentale et délire, fièvre, énervement propre au bois, saignements, hématurie, méléna, selles noires, purpura, langue rouge foncé violette ou noire, pas d'enduit, pouls vide feu, rapide/ pressé.

---> il faut extraire la chaleur du sang, rafraîchir et refaire du yin correct/du froid.

Voici la technique

- ✓ 19TMd : disperse chaleur à la tête.
- ✓ 20VBd : alias « refu » résidence de la chaleur.

- ✓ 2Fd : rafraîchit le sang.
- ✓ 5Pt : rafraîchit le poumon.
- ✓ 8MCd : disperse la chaleur du foyer supérieur.
- ✓ 2Gi/44E/2IG/66V/2TR/43VB (tous tonifiés).

Les derniers points sont les iong des yang, de nature eau.

Il faut faire attention en cas d'insuffisance d'énergie yang.

5) **Vomification** :

Le chapitre 5 du so wen précise que lorsque la maladie siège en haut, il faut utiliser la vomification. Ici le haut concerne le Foyer supérieur.

On peut utiliser cette technique dans les accumulations de substances nuisibles déjà présentes dans l'organisme ou bien ingérées, ou dans les attaques de xie chaleur, froid, vent, humide, provoquant une plénitude du foyer supérieur. Cela permet l'expulsion du nuisible vers le haut, empêchant sa prolifération vers le bas, vers le yin.

La vomification s'utilise aussi sur une atteinte du foyer moyen pour dégager une stagnation de nourriture, lors d'indigestion par exemple.

Voici la technique

- 6MC d : lève la barrière digestive.
- 12 JM t : passage entre foyer moyen et foyer supérieur.
- 22JM d : dégage l'énergie stagnant au foyer supérieur.

Explication : En tant que point Lo, 6MC relie TR par la voie transversale. Il est le Lo du Foyer Moyen. Dans la tradition, il faut tonifier 6 fois et disperser 3 fois, puis masser le lo longitudinal à partir du 6MC, dans le sens de circulation en faisant effectuer de fortes expirations au patient : on peut lui demander de tousser.

La tonification amènera l'énergie au réchauffeur moyen, la dispersion provoquera un reflux brusque de l'énergie du réchauffeur moyen au réchauffeur supérieur.

Le 12JM permet le passage de l'énergie du foyer moyen au foyer supérieur.

Quand au 22 JM, en tant que fenêtre du ciel, il évacuera le reflux d'énergie.

6) Purgation :

Le chapitre 5 du so wen explique que lorsque la maladie siège à la partie moyenne, il faut employer la purgation.

On l'utilise pour expulser toute stagnation indésirable et intoxicante au foyer moyen (estomac-rate) et au foyer inférieur (intestins).

Il peut y avoir accumulations de chaleur, froid, ou humidité provoquant une stagnation des selles, indigestions, etc... La purgation peut aussi dégager des parasites.

Il existe deux formes de purgation.

- purgation froide (utilisée dans les syndromes de chaleur, constipation avec envie) . On pique les 36E, 37E, 39E en dispersion (ce sont les Ro secondaires d'estomac, Gros-intestin, intestin-grêle)
- purgation chaude (utilisée dans les syndromes de froid, constipation sans envie). On pique 6TR t-36E t, 6Rte d – 15Rte d.
6TR point king feu réchauffe et débloque le réchauffeur inférieur.
36E amène l'énergie du réchauffeur moyen au réchauffeur inférieur.
6Rte met en mouvement les 3 méridiens yin du bas. Disperse le yin froid accumulé en bas.
15Rte point pivot, et point du yin oe mo qui répartit et supporte le yin, et désobstrue le foyer inférieur.
---> on fait descendre du yang et monter du yin.

On peut aussi l'utiliser dans les atteintes d'humidité au foyer inférieur : il y aura rétention d'urines et de matières fécales avec gonflement du ventre et du petit bassin.

7) Tonification :

Ling Tchou chapitre 10 : « tonifier ce qui est vide ».

So Wen chapitre 5 : « il faut donner des forces à ce qui est faible ».

So Wen chapitre 54 : « puncturer le vide c'est le combler, quand yang qi est abondant, la chaleur est sous l'aiguille, alors la retirer ».

Ling Tchou chapitre 75 : « lorsque yin et yang sont faibles, le feu leur correspond »

On utilise la puncture ou le moxa pour soutenir l'énergie correcte, tonifier l'énergie et le sang, le yin et le yang.

Il est important de respecter le moment de l'implantation de l'aiguille et son sens de rotation. Ainsi, pour un méridien yang on effectuera des petites rotations dans le sens des aiguilles d'une montre, et pour un méridien yin, dans le sens inverse (rotation d'un quart de tour en revenant toujours au point de départ, sinon on va enrôler les chairs). Pour ce qui est de l'implantation de l'aiguille, elle se fait toujours sur le souffle et dans le sens du méridien.

On manipule toujours l'aiguille jusqu'à l'obtention du Da Qi.

Pour la tonification au moxa bâton, nous choisirons le sens de rotation en fonction de la nature yin/yang du méridien. La chaleur doit toujours être douce et agréable.

On ne l'utilise pas dans les plénitudes d'énergie perverse, du moins pas dans un premier temps.

8) **Dispersion** :

So Wen chapitre 74 : « il faut dissoudre ce qui est dur », « dissiper ce qui est aggloméré ».

C'est-à-dire qu'on utilise la dispersion lorsque le qi et le sang sont en amas ou que l'humidité s'est coagulée.

So Wen chapitre 5 : « Ce qui est en plénitude doit être drainé et dispersé ».

Ling Tchou chapitre 3 : « on fait partir les amas, il faut affaiblir l'abondance du pervers ».

C'est-à-dire qu'il faut disperser les accumulations, les stagnations, dénouer les nœuds.

Il est important de respecter l'implantation de l'aiguille et son sens de rotation. Ainsi pour un méridien yang, on effectuera des petites rotations dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et dans le sens correct si on est sur un méridien yin.

On manipule toujours jusqu'à l'obtention de Da Qi.

Pour une dispersion au moxa bâton, elle doit être faite selon le procédé du bec d'oiseau, lorsque le moxa est proche de la peau il faut le laisser jusqu'à sensation désagréable de « piqûre », puis remonter avant brûlure, et recommencer plusieurs fois. Dans tous les cas la dispersion se fait dans la douleur.

Son utilisation prudente sur les sujets dont la constitution est faible. Et il faut surtout faire attention au double vide.

Nous avons fini de passer en revue les huit règles thérapeutiques utilisées en acupuncture. Intéressons nous maintenant à leur application sous forme de mouvements énergétiques accompagnés de respiration adéquate.

II) Qi Gong Wu et les huit règles thérapeutiques :

Les bases en qi gong : Nous utilisons la dialectique de base qui suit : au dessus du nombril se trouve le yang, au dessous se trouve le yin. Ainsi tout mouvement amenant l'énergie en haut travaille le yang et inversement. On utilise les pivots du yin et du yang (15^{re} et 25^E), pour transformer le yang en yin et le yin en yang. Devant se trouve le yin, derrière se trouve le yang.

Il est important de rendre droit le rachis, ce qui permet une libre circulation de l'énergie. Pour cela il suffit de rentrer légèrement le menton ce qui a pour but de monter le bai hui (comme pour s'accrocher au ciel), et de « pousser » les lombes vers l'arrière, ce qui bascule légèrement le bassin vers l'avant.

La pointe de la langue doit être collée au palais pour permettre de fermer Jen Mo -Tou Mo. Et dents du fond en contact.

L'énergie est véhiculée par le souffle et guidée par la pensée. L'intention dans le mouvement est alors importante.

L'inspiration permet d'emmagasiner l'énergie. L'expiration permet la mise en mouvement.

Tout débute au ventre, plus précisément au Dan Tian. C'est ici que l'on emmagasine l'énergie pour la diriger par la suite. Laogong est le nom donné au 8^{MC}. Il agit comme une « bouche » permettant l'entrée et la sortie énergétique. Il est aussi possible de charger ce point en énergie.

Autre chose primordiale : les diaphragmes pelvien et pulmonaire. Pour emmagasiner un maximum d'énergie au Dan Tian on doit gonfler le ventre en inspirant et en imaginant pousser vers le bas le diaphragme pelvien et monter le pulmonaire. N'oublions pas qu'à l'inspiration le diaphragme pulmonaire s'abaisse pour permettre au poumon d'emmagasiner plus d'air. Il est alors très important d'imaginer que le pousser à l'inspiration est possible(l'énergie est guidée par la pensée).

Au souffle, on « remonte » le diaphragme pelvien si on veut diriger l'énergie vers le haut (tout en gardant le pulmonaire monté), et inversement pour baisser l'énergie. L'idée est de compresser l'énergie accumulée. Si on veut l'envoyer de manière générale dans le haut du corps, il n'y a pas besoin de la compresser beaucoup ; si par contre on veut donner à l'énergie un trajet précis comme suivre le JM et TM, alors il faut la compresser comme pour en faire un « bille ». Bien maîtriser les diaphragmes est donc impératif ; si on envoie le souffle et l'intention sur le bras mais que l'on néglige l'intention portée aux diaphragmes, nous n'auront pas de bons résultats.

Le qi gong martial du shi dong wu permet à la base, de renforcer le corps, car pratiquer le kung fu sans travail interne finit par l'abîmer. Ce dernier permet au pratiquant de ne pas être limité par son âge. Il a toujours été transmis sous forme de principes. Ainsi quand on les connaît et avec l'expérience du ressenti, il est possible de pratiquer comme on le souhaite, et de « naviguer » dans ces principes, presque sans limites.

Dans cette étude il convient alors de respecter cette manière de pratiquer, ne pas complexifier ces principes en donnant trop de précision. Il y a plusieurs moyens de travailler un principe.

Le qi gong médical, lui, a été précisé. Il est donc codifié et chaque mouvement a une action.

Cette pratique permet tout d'abord de ressentir l'énergie qui circule en nous, prise de conscience qui permet l'ouverture de l'esprit à toutes les possibilités que cette pratique nous offre. Il est facile et rapide de ressentir les mains chauffer, fourmiller. Ensuite, en sachant un minimum véhiculer l'énergie, on peut réchauffer ou rafraîchir l'ensemble du corps, renforcer ses organes, protéger le corps grâce à l'énergie yang, et même mobiliser l'énergie dans la main lors d'une frappe. On peut donc se soigner ou se protéger grâce au yang qui peut entourer nos organes, muscles.. et les rendre très résistant aux chocs.

Pour les patients, cela leur permet de prendre part à leur traitement, bon pour leur volonté à se soigner. Ils en tireront en plus du bienfait, du plaisir, et éveilleront leur conscience.

L'inconvénient par rapport à l'acupuncture est surtout la durée du traitement. Par le qi gong cela demande plus de temps que par l'action des aiguilles. Pour certains exercices il faut les répéter des dizaines de fois pour sentir les premiers résultats, qu'il faudra ensuite entretenir en répétant cela pendant plusieurs jours. De plus, il permet moins de précision. En plus de la durée, il y a aussi le côté technique qu'il convient de maîtriser car cela est essentiel pour obtenir l'action souhaitée. En effet, si certains mouvements ne posent aucune difficulté, il n'en est pas toujours de même pour la respiration et la conduite de l'énergie; il faut alors un peu de pratique.

Voyons maintenant le classement des dix animaux du style, en yin et yang, selon leur façon de bouger. Il faut préciser que les animaux ne sont pas classés selon leur aspect subtil (yang) ou dense (yin).

- ❖ Le tigre est yang. C'est une boxe très physique, les coups sont donnés avec beaucoup de puissance, l'enracinement est très important, il est placé au bois, qui prend racine à la terre (l'enracinement permet des coups puissants : le yin permet le yang).
- ❖ Le dragon est yang. Aussi physique, un peu moins puissant que le tigre et moins enraciné.
- ❖ Le phénix est yin. Il vibre en souplesse.
- ❖ Le léopard est yang. Petit félin vif et rapide, ce qui lui donne sa puissance. C'est aussi une boxe très physique.
- ❖ Le Serpent est yin. Il est tout en souplesse. Le corps est relâché pour permettre des frappes sèches.
- ❖ L'ours est yang. Boxe extrêmement physique. Le corps est bien contracté. On doit se sentir peser très lourd, les frappes sont elles aussi très lourdes. Traditionnellement, l'ours amène à la pratique de l'homme de bronze, qui permet au corps d'être très résistant aux coups grâce à l'énergie yang.
- ❖ La grue blanche est yin. Elle est toute en souplesse, mais cela cache un côté très sec et tranchant.

- ❖ L'aigle est yang. De la souplesse mais surtout beaucoup de pression sur les avant-bras et mains, à l'image des serres.
- ❖ Le singe est yin. A l'image de l'eau, il est insaisissable. Tout en souplesse, il est capable de faire des frappes très douloureuses, comme l'eau sous pression.
- ❖ La mante religieuse est yin et yang. Son mouvement peut se faire en souplesse ou en pression selon ce que le pratiquant souhaite.

Peu importe la façon yin ou yang de bouger, chacun peut travailler le yang et le yin. (Le fait est que certains auront un mouvement dirigé plus vers le bas que vers le haut ou inversement. Prenons l'exemple du singe : il est yin et va beaucoup vers le bas dans ses mouvements, alors on l'utilise plutôt pour travailler le yin eau. Il peut monter l'énergie mais ce serait contredire son mouvement, sa façon d'être. Il est alors plus judicieux de choisir un autre animal).

Voyons maintenant la classification traditionnelle des 10 animaux selon leur appartenance aux 5 éléments et aux organes.

Notons que, le temple de Shaolin sud dans la province du Fujian ayant été détruit ainsi que les écrits traitant de notre pratique, il ne reste que la transmission orale dont ce classement est issu. Il est alors assez compliqué de justifier tout cela sans écrits, car ils auraient apportés des précisions, mais on peut très bien se baser sur l'expérience transmise de maître à disciple depuis 38 générations, soit environ 2000 ans.

- **Le tigre** : il est au bois et nous avons vu qu'il est yang. Par contre il est traditionnellement utilisé pour traiter le foie, les muscles et tendons, les yeux....
Il permet aussi de travailler l'enracinement.
- **Le dragon** : il est lui aussi au bois, mais aussi au feu. Nous avons vu qu'il est yang. Il est traditionnellement utilisé pour travailler le yang du bois. Notons qu'en acupuncture on dit que la VB contient un feu liquide. On peut alors facilement faire un rapprochement entre VB et dragon qui sont tous deux bois/feu.
- **Le phénix** : il est au feu et nous avons vu qu'il est yin. Il est traditionnellement utilisé pour les soucis liés au cœur.
Il permet aussi de faire monter le feu rapidement, il réchauffe.
- **Le léopard** : il est au feu et nous avons vu qu'il est yang. Il est traditionnellement utilisé pour travailler le feu dans son yang, il se rapporte alors à l'Intestin grêle.
- **Le serpent** : il est à la terre (mais aussi à l'eau) et nous avons vu qu'il est yin. Il est traditionnellement utilisé dans les atteintes de la rate ou ce qui touche la terre en général.
- **L'ours** : il est à la terre et nous avons vu qu'il est yang. Il est traditionnellement utilisé pour sa capacité à puiser l'énergie de la terre, le yin, ce qui lui permet aussi de développer le yang de manière considérable. Il permet d'ailleurs le travail de l'homme de bronze, qui permet de déplacer wei qi pour former une « carapace ». Il peut donc renforcer le yin ou le yang. Mais il a surtout un penchant pour le yang. Il permet de travailler le yang de la rate. Il se rattache donc à l'estomac.
Il ne faut pas oublier que le style de l'homme de bronze est un style primitif qui est extrêmement vieux. Sa création remonte à environ 4000 ans. Il comprend une partie interne

et externe. Cette dernière comprend « les poings marteaux » et « les poings tournoyants ».

- **La grue blanche** : elle est au métal et nous avons vu qu'elle est yin. Elle est traditionnellement utilisée pour travailler les poumons.
- **L'aigle** : il est au métal et nous avons vu qu'il est yang. Il est traditionnellement utilisé pour travailler le yang du poumon. Ce qui donne une action sur le gros intestin.
- **Le singe** : il est à l'eau et nous avons vu qu'il est yin. Il est traditionnellement utilisé pour travailler les reins.
- **Le serpent** (eau) : il est donc à l'eau aussi et nous avons vu qu'il est yin. Il est traditionnellement utilisé pour travailler le yang des reins. Il provoque notamment, selon le travail fait, un soulagement émotionnel accompagné d'une augmentation des urines. Cela nous renvoie à la vessie, qui permet l'évacuation des émotions par celles-ci.
- **La mante religieuse** : elle est aux 5 éléments. Cependant, étant plus générale elle permet moins de précision dans le travail des organes. On lui préfère alors une utilisation plutôt externe (kung fu).

Dans notre style, si on veut travailler un viscère, il faudra travailler son organe couplé dans son yang. Si je veux tonifier le Gros Intestin, je dois alors travailler le yang des poumons par l'animal correspondant : l'aigle.

1) **La Tonification** :

L'ours est traditionnellement yang et rattaché à la terre. Il puise sa force de la terre et permet d'emmagasiner beaucoup de yin. Nous allons utiliser ici cette particularité pour ensuite monter l'énergie pour renforcer le yang. Traditionnellement, l'ours permet de travailler « L'homme de bronze », ainsi le corps devient très résistant.

Voici la tonification du yang par l'ours :

Il faut d'abord expliquer la façon dont l'ours serre le poing :



Le Laogong est donc dégagé ce qui permet de le charger d'avantage en énergie.

« La marche de l'ours » : on place une jambe devant, on serre les poings aux épaules. Puis on inspire vers le bas, les poings descendent et restent proches.



Cela permet d'emmagasiner du yin, énergie terre. A l'inspiration on doit gonfler le ventre (abdominaux « serrés ») en imaginant monter et baisser les diaphragmes pulmonaires et pelviens . Et placer les lombes en arrière comme pour pousser le ventre avec.

A l'expiration, on ramène les poings aux épaules en remontant le diaphragme pelvien et en gardant le pulmonaire monté ; l'énergie va se comprimer vers le haut. Cela met en mouvement le yin emmagasiné vers le haut, yin devient yang et yang s'accroît. On peut visualiser le déplacement de l'énergie.

Pendant cet exercice l'ensemble du corps doit se contracter. On fait cet exercice à gauche et à droite, en changeant de jambe à chaque fois.

Nous allons voir comment tonifier le yin général. On garde la marche de l'ours vue précédemment. On va emmagasiner du yin et, au souffle, l'envoyer vers le bas.

Voici la tonification du yin par l'ours :

« **La marche de l'ours** » : on place une jambe devant, on serre les poings aux épaules (cf photo 1 ci dessus) . En inspirant vers le bas (les poings restent proches), les jambes plient un peu (cf photo 2 ci-dessus). Cela permet d'emmagasiner du yin, énergie terre. A l'inspiration on doit gonfler le ventre (abdominaux serrés) en imaginant monter et baisser les diaphragmes pulmonaires et pelviens. Et placer les lombes en arrière comme pour pousser le ventre avec.

A l'expiration, on ramène les poings aux épaules en imaginant baisser le diaphragme pulmonaire pour presser l'énergie vers le bas. On peut visualiser la descente de l'énergie. Ici l'expiration vers le haut n'y envoie pas l'énergie car le diaphragme pulmonaire la presse vers le yin. Cela permet à l'énergie emmagasinée au Dan Tian, de descendre dans le yin pour le renforcer.

-Voyons maintenant comment tonifier chaque tsang/fu:

Tonification du Foie(par le tigre) : on ouvre les jambes en position du cavalier, les mains entre les jambes, et on les tend devant au niveau des épaules.



on inspire en y ramenant les mains en griffes du tigre (emmagasine l'énergie au dan tian). Puis on expire vers l'avant en mettant de la pression (on resserre les diaphragmes et on envoie l'énergie sur l'avant qui est yin).



Il faut penser à garder le rachis droit, menton légèrement rentré. On emmagasine le yin en gonflant le ventre et en imaginant écartier les diaphragmes. Au souffle on les resserre, l'énergie reste alors au centre et nourrit le foie.

Tonification de VB(par le dragon): On avance une jambe en position «tir à l'arc», la main arrière descend frotter sèchement le milieu externe de la cuisse arrière (cela correspond au 31 VB: fait circuler et vivifie le méridien) en inspirant.



la main part sur l'arrière (ce qui envoie dans le yang) puis remonte au dessus de la tête (main derrière la tête), bras plié, puis expirer.



On peut faire les deux côtés. A l'inspiration on gonfle le ventre et « écarte » les diaphragmes, en soufflant on resserre les diaphragmes pour compresser l'énergie. Elle reste alors au centre.

Tonification de Cœur:(par le phénix): tout d'abord il faut comprendre la «main du phénix»: main ouverte et doigts tendus, on replie le pouce sur la base du majeur: voici la main du phénix. (ce positionnement du pouce sous le majeur nous renvoie au MC)



Voici le qi gong : pieds serrés, la main droite pique verticalement le sol et remonte en avant en inspirant (gonfler ventre). Cela permet d'emmagasiner l'énergie.



Ensuite simultanément, la main droite pivote pour tourner la paume vers l'extérieur niveau tempe, la main gauche vient piquer droit devant, et la jambe droite recule un peu (on envoie sur laogong), tout cela sur le souffle (le diaphragme pelvien pousse vers le haut pour faire monter l'énergie tandis que le pulmonaire reste en haut)

On peut le faire dans l'autre sens. Traditionnellement pratiquer le phénix travaille le cœur et, ici, l'énergie est envoyée aussi au MC compte tenu de la position de la main.



Tonification de l'intestin grêle: (par le léopard): «patte du léopard»: premières et deuxièmes phalanges repliées et pouce plié (le bout des doigts touche la paume). Patte classique du léopard en kung fu, pas d'utilité particulière énergétiquement parlant.



Voici le qi gong : jambes écartées, on inspire (gonfle le ventre) en montant les mains sur les côtés, arrivé en haut on passe en patte de léopard. C'est une prise d'énergie.



on souffle (en remontant le diaphragme pelvien et en laissant en haut le pulmonaire) en descendant les mains, coudes pliés, poignets pliés. On s'arrête au niveau du visage. Cela renforce le yang du cœur, soit l'intestin grêle.



Tonification de la rate : (par le serpent terre)

On commence avec la main gauche devant le thorax, paume vers le bas, et la main droite en bas. Puis la main droite va monter au même niveau que la main gauche, paume vers le haut, bras légèrement fléchis, tout en inspirant (on gonfle le ventre).



A l'expiration la main gauche s'abaisse vers la terre (le diaphragme pulmonaire « s'abaisse » aussi). Sur l'inspiration on emmagasine l'énergie au ventre pour ensuite la faire descendre.



Tonification de l'estomac: (par l'ours) une jambe devant, poings fermés ramassent la terre en inspirant gonflant le ventre (emmagasine l'énergie terre).



Ensuite les poings remontent le long du corps jusqu'à l'estomac, en inspirant .
A l'expiration, les poings redescendent, et on « pousse » le diaphragme pulmonaire vers le bas pour compresser l'énergie vers le bas.



Tonification du poumon : (par la grue blanche). Pour la position de départ, les mains sont basses et les jambes peu écartées avec le poids sur la jambe arrière. A l'inspiration on gonfle le ventre et les mains montent en s'écartant comme un battement d'ailes (emmagasine l'énergie).



A l'expiration, on « resserre » les diaphragmes, et ferme les ailes (garde l'énergie au Dan Tian).



Puis battement d'ailes arrière en inspirant et gonflant le ventre (emmagine encore l'énergie).
Finir en posture de garde en expirant (main gauche légèrement en avant par rapport à l'autre).
Le diaphragme pelvien « remonte » et pousse l'énergie en haut.



Tonification du Gros-intestin : (par l'aigle)

Ce qi gong sera composé de trois sections.

Première section : position de départ : mains ouvertes au niveau des cotes. Puis piquer en face sur l'expiration, et tourner les mains sur l'intérieur en inspirant.



Ensuite, baisser les pointes en allant vers l'extérieur et terminer la rotation des poignets par une serre d'aigle, tout en expirant.



Enfin, inspirer en piquant vers les cotés, à l'expiration on fait une rotation des poignets, les pointes vers le sol, vers l'intérieur puis vers le ciel et on finit en serre d'aigle comme précédemment.



Deuxième section : à la fin du dernier mouvement, on ramène les serres sur l'épaule droite tout en levant le genou gauche en inspirant. Ensuite, au souffle on tend la jambe, à l'équerre si possible, le bras gauche se tend vers la gauche et le bras droit devant (les bras sont en angle droit).



Troisième section: Ensuite en inspirant on replie la jambe gauche et on met la serre droite sur l'épaule gauche. Puis en expirant on tombe sur la droite et la serre gauche se retourne. Les deux dernières sections peuvent se faire des deux côtés.



Tonification de Vessie : (par le serpent eau)

Même mouvement que pour la rate avec le serpent terre, à l'exception du dernier : au lieu de pousser à la terre avec la main gauche, la main (droite) avant va monter au ciel (niveau haut de la tête). A l'inspiration on gonfle le ventre, à l'expiration on envoie l'énergie en bas en « baissant » le diaphragme pulmonaire.

Tonification de rein : (par le singe)

Voici la main du singe :



On commence le mouvement en posture du singe :



Ensuite on commence les spirales. La main gauche monte en décrivant un cercle, simultanément la main droite descend.

La main droite décrit à son tour un cercle. Les mains bougent toujours simultanément. Puis Les mains retrouvent leur position initiale.



Dans cet exercice, il faut garder les lombaires sortis et impulser un mouvement vers le bas. Ce mouvement de spirale permet de renforcer les reins. A l'inspiration on gonfle le ventre, à l'expiration on presse l'énergie vers le bas en « baissant » le diaphragme pulmonaire et en laissant en bas le diaphragme pelvien.

Comme nous sommes sur les reins, voyons comment tonifier iuann qi. On va travailler sur le Dan Tian et Ming Men à la fois.

On écarte légèrement les jambes, rachis bien droit, menton légèrement rentré. Les deux mains au Dan Tian.

Puis on inspire en gonflant le ventre (en « écartant » les diaphragmes) et en écartant les mains.

Enfin on expire en creusant le ventre (en « ramenant » les diaphragmes pour compresser jusqu'à faire une boule d'énergie) tout en ramenant les mains au Dan Tian et en pressant les mains comme pour envoyer la boule d'énergie du Dan Tian vers Ming Men. Le Bassin se plie alors un peu plus.



Gonfler le ventre à l'inspiration en « écartant » les diaphragmes et en écartant les mains permet de développer l'énergie au Dan Tian.

Ensuite, on ramène les mains et on « resserre » les diaphragmes: cela comprime l'énergie qui pourra ensuite être envoyée à Ming Men lorsque l'on presse avec les mains.

Il est aussi important de visualiser le cheminement de l'énergie.

2) La dispersion :

Voyons comment disperser (extraire) une énergie incorrecte :

On utilisera une partie des mouvements décrits pour la tonification des tsang fu, pour « appeler » l'énergie que l'on veut travailler. Ensuite il faudra diriger cette énergie vers les Laogong pour expulsion. Il faudra bien l'imaginer. Voici les mouvements.

–Poumon : on appelle l'énergie du poumon par l'ouverture des ailes, en inspirant, comme dans la tonification. Une fois les mains en haut, il faut non plus envoyer l'énergie aux laogong, mais l'extraire grâce à eux.

–Gros-intestin : On utilise la deuxième et troisième section, vu à la tonification. Sur le dernier mouvement d'expiration, il faut laisser les mains ouvertes et expulser l'énergie par les laogong.

–Estomac : On inspire en faisant le même mouvement que pour la tonification sauf qu'au souffle les mains sont relâchées, s'ouvrent et s'abaissent. On expulse bien sûr par les laogong.

–Rate : On reprend le même mouvement que pour la tonification. Au souffle on extrait par le laogong de la main qui s'abaisse.

–Cœur : Petite différence ici, on va utiliser l'ouverture du phénix. Jambes écartées, pieds parallèles, on écarte les bras sur les côtés jusqu'au dessus de la tête et on les ramène légèrement devant à 45 degrés. Mains ouvertes, on expulse par les deux laogong.

–Intestin-grêle : On utilise le même mouvement que pour la tonification. En haut les mains restent ouvertes et on expulse par les laogong.

–Vessie : On utilise le même mouvement que pour la tonification. On expulse par la main qui monte.

–Rein : On utilise le même mouvement que pour la tonification. Cette fois le mouvement s'arrêtera un peu plus tôt. La main qui commence le mouvement se positionne devant le visage, paume vers le bas et légèrement vers l'avant, et la deuxième main lui fait face (niveau ventre). On expulse par les deux laogong, mains ouvertes.

–Vésicule biliaire : Même mouvement que la tonification. Quand la main est en haut on la garde ouverte et on expulse par le laogong.

–Foie : Même mouvement que la tonification. On garde les mains ouvertes et on expulse par les laogong.

–Voyons comment mettre en circulation une plénitude :

Même principe que précédemment, sauf qu'on n'utilise plus les Laogong mais le Dan Tian.
On peut disperser vers le haut ou vers le bas.

Exemple : pour mettre en circulation un Intestin-grêle trop fort, on utilise l'ouverture du léopard (cf tonification) en gonflant le ventre et, à l'expire, on « baisse » le diaphragme pulmonaire en relâchant simplement les mains.

On enchaîne avec la dispersion des nuages selon si on est sur un organe ou un viscère.

–Voyons comment diminuer un yang ou yin général trop fort :

On utilise la «dispersion des nuages»:

–si le yang est trop fort: jambes écartées, les deux mains sur la gauche à hauteur des épaules.
On déplace les mains vers la droite en inspirant, puis vers la gauche en expirant.



Puis les deux mains partent vers le sol en arc de cercle vers la droite en inspire et de même vers la gauche en expire.



–Si le yin est trop fort: même principe mais on commence avec les mains à droite et on engage le mouvement dans l'expire.

Dans tous les cas on expire vers la gauche et on inspire vers la droite.

Pour la dispersion du yang l'intention se porte sur l'expiration, ce qui renforce la dispersion (comme si on forçait l'expiration, de plus elle est plus longue que l'inspiration)

Pour la dispersion du yin, l'intention se porte sur l'inspiration, comme si l'inspiration tirait l'énergie du yin pour la déplacer (comme si on forçait l'inspiration; là aussi elle est plus longue que l'expiration).

Il faut bien comprendre que l'intention permet un travail différent.

3) La sudorification:

Cette technique utilise le principe de vibration de la mante religieuse.

Commençons par la position des mains pour exécuter la patte de la mante religieuse: on fléchit le poignet, auriculaire, annulaire et majeur se replient sur l'éminence thénar, alors le pouce et l'index viennent naturellement se toucher.



Pour les jambes nous exécutons la position du «tir à l'arc». Pour cela, on place une jambe devant; le pied avant pointe devant et le pied arrière est perpendiculaire, on fléchit en mettant 60% du poids sur la jambe arrière.

Nous sommes maintenant prêts pour exécuter la première vibration de la mante religieuse:

En avançant une jambe, tendre les mains vers l'avant au niveau épaules en inspirant.

Puis à la fin de l'inspire on place les pattes de mante religieuse, on expire en ramenant les mains vers nous à l'image de l'insecte, tout cela en vibrant des pieds à la tête et en appuyant la position des jambes («tir à l'arc»).



On peut faire cet exercice des deux côtés. La position des jambes est simplement la position traditionnelle du mouvement, à l'inspiration le ventre est gonflé et à l'expiration il est refermé avec les deux diaphragmes ce qui presse l'énergie, ceci, avec les contractions/pressions, crée de la chaleur et l'envoi dans l'ensemble du corps, ce qui provoque une transpiration.

Ensuite on passe à la deuxième vibration: pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps. Plier un peu les jambes en inspirant vers le haut en patte mante. Puis on expire (bras tendus) en commençant la vibration par les pieds puis on la propage vers le haut pour finir sur les mains.



L'inspiration emmagasine de l'énergie, les deux diaphragmes « s'ouvrent » et, à l'expiration, le diaphragme pelvien « remonte » ce qui fait monter l'énergie, en même temps les vibrations de bas en haut amènent l'énergie vers le haut, vers le yang, cela fait transpirer.

4) La Calorification:

Pour cette technique, nous allons encore une fois utiliser des mouvements de l'ours.

Voici les mouvements: «respiration de l'ours»: jambes écartées, on fléchit et on imagine que l'on va chercher la terre avec les poings fermés en inspirant jusqu'au cou.



On doit écraser le sol des genoux jusqu'aux pieds, dos bien droit, menton rentré. On expire en descendant les poings vers la terre, et en imaginant pousser Dan Tian vers Ming Men.



Sur ce dernier mouvement tout le corps se contracte et les poings sont très serrés. Ces mouvements tonifient la terre, Ming Men, et envoient du yang dans le yin. A l'expiration les diaphragmes pulmonaire et pelvien « se resserrent » pour presser l'énergie accumulée au dan tian, ceci en rentrant le ventre et en poussant les lombes en arrière, comme si la boule d'énergie allait jusqu'au Ming Men.

5)La Réfrigération:

Jambes légèrement écartées, bras le long du corps, puis ils montent au ciel en inspirant, les mains se joignent, elles sont tendues, les pouces sont ouverts et on les place au dessus du Bai Hui.



on fait deux rotations dans le sens inverse des aiguilles d'une montre puis on ouvre les bras sur les côtés (les rotations et l'ouverture se font sur l'expiration).



Cela ouvre le bai hui et permet à la chaleur de sortir. Ici on va ouvrir le Bai Hui grâce aux Laogong, ils contrôlent l'ouverture. La chaleur s'échappera aussi par ces deux « portes ». A l'expiration le diaphragme pelvien « pousse » l'énergie vers le haut.

Il reste à travailler l'eau pour rafraîchir globalement. Cela va se faire par «**la bassine du serpent**» dont voici les mouvements:

Jambes bien écartées, pieds parallèles. Il faut s'imaginer devant une grande bassine ronde à hauteur du bassin. Dans cet exercice les mains seront toujours vers le bas, poignets souples.

On commence par rejoindre les mains à gauche au niveau du ventre, puis on les plonge dans la bassine au niveau du bassin, on inspire en longeant le bord de la bassine (de gauche à droite). Une fois arrivé au niveau du bassin à droite, on les sort de l'eau pour revenir à gauche en longeant le ventre tout en expirant.



Cet exercice permet de développer l'eau et de la faire circuler dans le corps pour le rafraîchir. A l'inspiration on gonfle le ventre, à l'expiration on « baisse » le diaphragme pulmonaire pour amener l'énergie en bas.

Après une séance d'acupuncture, on peut utiliser simplement la bassine.

6)La Régulation:

«**Pousser la montagne**»: on met une jambe devant, les mains font face au sol.

On inspire en ramenant les mains vers les côtes flottantes (en basculant le poids vers l'arrière) en levant la pointe de pied avant lors de la fin de l'inspire. Ensuite on fait le mouvement inverse sur l'expire (retour en position initiale).



Lorsque la pointe du pied avant touche le sol on insiste sur l'écrasé du gros orteil. On expulse par les Laogong. A l'inspire on gonfle le ventre. Le diaphragme pelvien, au souffle, « pousse » vers le haut pour faire monter l'énergie vers les laogong.

Ces mouvements permettent de vider le foie, il faut ensuite relancer.

«**Les griffes du tigre**»: on ouvre les jambes en position du cavalier, les mains entre les jambes, on les tend devant au niveau des épaules, on inspire en y ramenant les mains en griffes du tigre, puis on expire vers l'avant en mettant de la pression. Pour les photos, il faut se référer à la tonification du foie.

Il faut penser à garder le rachis droit, menton légèrement rentré. Inspire gonfle le ventre et expire « resserre » les deux diaphragmes: l'énergie reste au ventre pour aller au foie.

Ces mouvements relancent le relancent.

Il faut ensuite travailler la VB. Cela se fera en deux mouvements appartenant au dragon (bois/feu).

«**La bouche du dragon**» : en position tir à l'arc, on vient frotter le côté externe des deux cuisses en inspirant, on serre les poings à la ceinture, on passe en position arc et flèche en tendant un peu les bras tout en expirant.



Ce mouvement tonifie la vésicule biliaire en yin et yang. Inspire gonfle le ventre et expire « resserre » les diaphragmes. Cet exercice se fait des deux côtés.

7) La Vomification:

Ce qi gong se compose de 3 étapes. Il est un qi gong complet. On verra ensuite la simplification.

1ère étape: Préparation: jambes écartées, main gauche au 22 JM (tienn trou), l'autre monte la rejoindre en longeant le Jenn Mo tout en inspirant (gonfle ventre).

A l'expire on « resserre » les diaphragmes et on redescend la main. Cela prépare l'énergie, emmagasine. Ensuite, on écarte un peu plus les jambes, bras gauche plié, main fermée avec uniquement index et majeur tendus («doigts de l'épée»). Ramener le poing droit sur épaule gauche en inspirant et tirer sur la droite en pointant le ciel tout en expirant (jambe droite pliée, gauche tendue).



On peut répéter plusieurs fois de chaque côté. Ce dernier mouvement permet d'élargir la zone du 22JM, il la prépare à recevoir plus d'énergie. A l'expiration le diaphragme pelvien « monte » et presse l'énergie qui va monter et, guidée par la pensée, ira sur les doigts tendus.

2^e étape: «charger au Tienn Trou».

On commence jambes écartées, aller chercher les énergies et les ramener au Tien Trou en «doigts de l'épée» et souffler.



Au souffle on fait monter l'énergie pour l'emmener au bout des doigts. Cela amène l'énergie au 22JM, il y a mouvement vers le haut. Inspire gonfle le ventre et expire « remonte » le diaphragme pelvien.



Ensuite, on place les deux mains au Dan Tian, remonter en inspirant (gonfler le ventre) le long du Jenn Mo jusqu'au plexus, comme pour faire remonter une boule (petits mouvements légèrement circulaires) en exerçant une pression, puis relâcher au souffle. Cela fait remonter l'énergie.

Puis, avec index et majeur des deux mains, presser 12JM (peut provoquer des nausées) vers le haut en soufflant (on monte l'énergie avec les diaphragmes), on relâche à l'inspiration.



On recommence encore une fois le mouvement et on continue le souffle en longeant JM avec les doigts jusqu'au Tien Trou (on fait encore monter avec les diaphragmes). C'est la continuité du mouvement précédent, l'énergie remonte jusqu'au cou.

Enfin, chercher l'énergie en face en inspirant et ramener au Tien Trou en doigts de l'épée en soufflant, (comme le premier mouvement vu précédemment) on presse jusqu'à sensation de remontée et on relâche sèchement en fin de souffle (les diaphragmes font monter). Cela continue d'envoyer l'énergie au 22 JM, dernière étape avant libération. La pression renforce la sensation de nausée.

3^e étape : «**Libérer**» : aussitôt on enchaîne avec une inspiration des deux mains au dessus de la tête, elles se touchent et on forme la couronne (mains ouvertes) au dessus de Bai Hui, (on bloque la respiration) on fait deux tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour disperser, puis on souffle (en serrant la gorge, comme pour la racler) en abaissant les mains devant le visage (les pouces longent les tempes) en suivant le JM jusqu'au Dan Tian.



Une partie de l'énergie sort au 22JM, l'autre redescend. Au souffle, on « baisse » le diaphragme pulmonaire pour faire descendre l'énergie.

Finir en amenant les mains au plexus en inspirant puis relâcher en soufflant.

Cette troisième étape est la version simplifiée, dans le but de continuer un travail fait en séance. La vomification, le mouvement vers le haut aura déjà été lancé. Le patient pourra compléter la séance en libérant encore un peu plus.

8)La Purgation:

Cette technique servira pour les purgations froides et chaudes.
Elle se fait en deux parties: une basée sur des mouvements de serpent et l'autre sur une bascule yin yang.

1ère partie: jambes écartées, le regard reste toujours porté sur l'horizon, on monte les mains à droite au niveau des épaules.



On inspire en tournant le buste sur la droite. Souffler en «caressant» l'horizon vers la gauche, bras tendus. On finit le buste vers la gauche, bras droit en face et le gauche aligné derrière.



On plie les bras en inspirant pour repasser à droite, on recommence trois fois, à la fin de la troisième fois les mains «pressent» vers la terre, puis on fait la même chose dans l'autre sens. On imagine « englober » l'énergie de notre corps et on l'envoie vers le bas. Inspire creuse le ventre et du coup gonfle les poumons, expire gonfle le ventre et les poumons se vident.

Dans cet exercice la respiration est inversée (taoïste) c'est à dire qu'à l'inspiration, on rentre le ventre et à l'expire on le gonfle; on dit que c'est une respiration yin, donc plus apte à travailler la terre (yin).

2è partie: consiste à amener l'énergie dans le yin.

Les taoïstes forment le Tae Qi dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (yin), les bouddhistes le forment dans le sens des aiguilles d'une montre (yang).

Si on reproduit ce symbole dans le mouvement, l'inspiration se fait toujours sur l'extérieur du cercle et l'expiration sur l'intérieur. Les taoïstes creusent le ventre sur l'inspiration et gonflent sur l'expiration.

Cette technique se rapproche du déblocage du ventre par les points pivots 15Rte et 25E. Dans ce cas il faut disperser le 15 rate à droite et tonifier à gauche. Cela pour respecter le sens de circulation du yin. Donc en qi gong nous allons former un Tae Qi dans le sens du yin.

Voici comment: tout d'abord, si je m'imagine devant le symbole, main gauche en haut, main droite en bas, paumes face à face. On forme vers la gauche le contour du cercle en inspirant tout en rentrant le ventre. Une fois les mains inversées (gauche en bas et droite en haut) on souffle en gonflant le ventre tout en dessinant l'intérieur du symbole, les deux mains se croisent et retrouvent leur place initiale.

Ceci est visuellement correct pour moi, par contre d'extérieur je suis en train d'effectuer une rotation vers la droite, c'est à dire une rotation correspondant au yang. C'est comme pour les rotations des aiguilles, il faut visualiser depuis l'extérieur.

Donc si je veux reproduire le schéma du yin je dois inverser le sens de rotation: j'exécute le mouvement vers la droite, dans le sens bouddhiste (ce qui en réalité correspond au sens taoïste) en respectant la respiration taoïste.

Du yang monte et du yin descend. Il y a un mouvement de yin vers la terre et une montée de yang. Ce qui aide au déblocage.

III) Cas cliniques:

Premier cas: au pouls vide poumon. Donc utilisation de la tonification par la grue blanche.

Répétition des mouvements pendant une heure. Il y a du résultat, au pouls la loge du poumon se remplit. Le pouls vide a disparu, mais il manque cependant de force. Il faudra donc répéter la séance pendant plusieurs jours.

En laissant tel quel, au bout d'environ 2 jours le pouls redevient vide.

Deuxième cas: transit bloqué, gonflement du bas ventre avec rétention des selles. Donc utilisation de la purgation.

Répétition des mouvements pendant une demie heure. Quelques heures après, le transit s'est débloqué.

Conclusion:

Nous avons vu que le Qi Gong permet de reproduire l'action des huit règles thérapeutiques. Bien qu'il soit efficace pour arriver au résultat escompté, il est préférable de l'utiliser en complément de séances d'acupuncture, pour soutenir le travail effectué. En effet, leur action thérapeutique est moins rapide et précise que l'utilisation des aiguilles.