Un -Introduction

Cet exercice est tiré du livre «Médecine traditionnelle chinoise Preuve interne et examen physique» (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Textbook).

Il a pour but de rendre rapidement le Qi abondant et de permettre aux pratiquants de ressentir l'existence du Qi interne. Il 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. Il est bénéfique en tant que thérapie complémentaire.

Cet exercice peut stimuler efficacement les points d'acupuncture 43 Vessie (Gaohuang) situés dans la zone des omoplates (dépression entre les 4e et 5e processus épineux thoraciques du corps humain et 3 cun de la ligne médiane, figure 1). Le Qi va s'y concentrer et renforcer les fonctions du cœur, des poumons et de la tête.

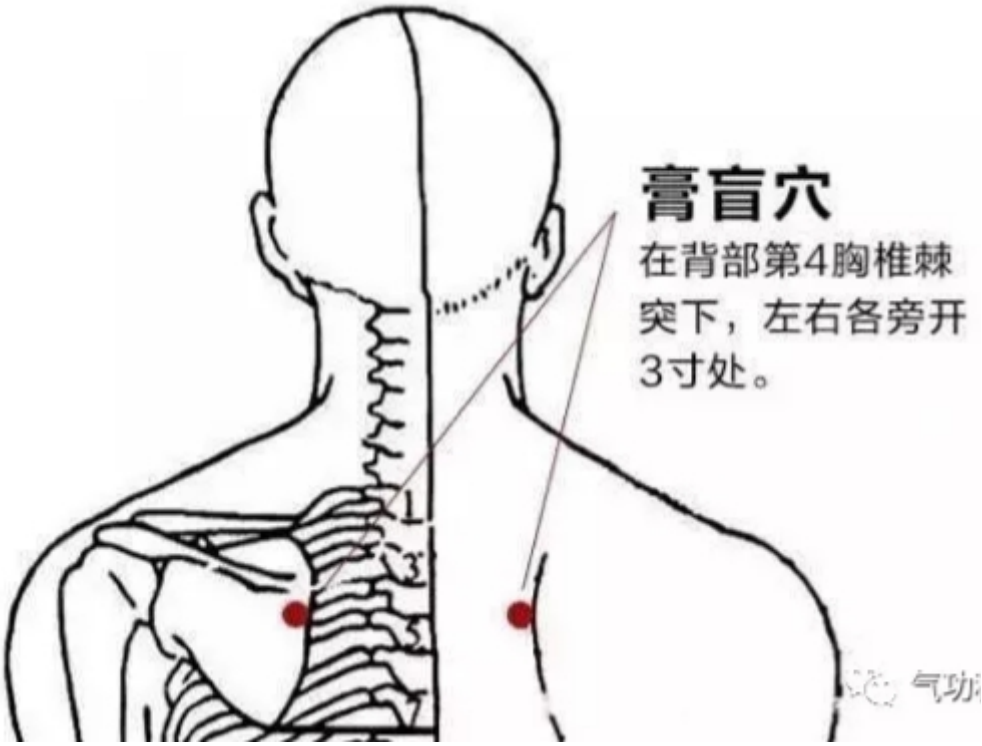

Figure 1

Deux - Posture de départ et description du mouvement

Montez les deux bras de chaque côté du corps, les mains à hauteur du nombril, au niveau de la ligne de la ceinture. Les bras sont droits, avec à un angle de 45 ° par rapport au corps. (Figure 2) Cet exercice peut être réalisé en position debout ou assise. La position debout est plus appropriée pour mobiliser tout le corps. En position assise il est nécessaire de détendre Mingmen (au niveau lombaire) tout en maintenant le dos droit et Baihui (le sommet du crâne) vers le ciel.

Les mouvements sont principalement composées de contractions et de poussées-relâchements des membres supérieurs :

Figure 2

Figure 3

Contraction : les omoplates se resserrent vers l'arrière et vers le haut, serrent la colonne vertébrale, les épaules sont légèrement tirées en arrière ainsi que le bout des doigts (figure 3).

Poussée - relâchement : pendant que les épaules se détendent et se baissent, les mains poussent et restent droites, poignets fléchis, paumes vers l'extérieur. Les doigts doivent être tendus, les bras doivent être droits et les coudes ne doivent pas être pliés.

Faites cela à plusieurs reprises.

L'exercice ne devrait pas durer moins de 14 minutes (7 à 10 minutes si le corps est affaibli). N'allez ni trop lentement ni trop vite, vous pouvez faire environ 85 à 90 mouvements par minute.

Fin de la pratique : ramener les mains sur le nombril et restez tranquille un instant.

Ce document est mis à disposition librement. Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de tout ou partie de son contenu.
Pour tout complément d'information reportez vous à la fin du document.

Trois – Points clés du mouvement

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

1. Rentrez dans le mouvement avec votre conscience et observez le mouvement depuis l'intérieur (c'est plus facile avec les yeux mi-clos). Les mouvements seront plus réguliers au rythme de la musique (en vous référant à la musique dédiée, la musique de "Xiyangyang" disponible pour le rythme sur internet). En écoutant de la musique, l'atmosphère est plus active et joyeuse, l'esprit est détendu et les mouvements sont plus faciles à maintenir, restez cependant concentrés. La conscience doit être concentrée d'une part pour observer les changements dans le corps, d'autre part pour prêter attention aux mouvements et à la posture du corps qui doivent être effectués correctement. La conscience doit être concentrée sur le mouvement, en accordant une attention particulière à l'intégrité du mouvement et en reliant les épaules aux mains. Quand vous contractez les omoplates, vous devez expérimenter la connexion qui existe entre vos doigts, vos bras et vos épaules. Les mains et les épaules ne font qu'un. Restez conscient que le mouvement des mains est conduit par celui des épaules. Lorsque l'omoplate est contractée, tirée vers l'intérieur, maintenez les doigts vers le haut. Lorsque les épaules descendent, sentez le Qi qui s'écoule à travers les bras et se connecte aux poignets.

2. Respiration : le rythme respiratoire reste naturel pendant que les membres supérieurs suivent le rythme de la musique. Le Qi se rassemble au Dantian sur l'inspiration et le périnée se soulève en même temps. Après plusieurs répétitions, les blocages du Qi du corps sont libérés. (Les principales étapes du mouvement sont illustrées en chinois à la figure 4)

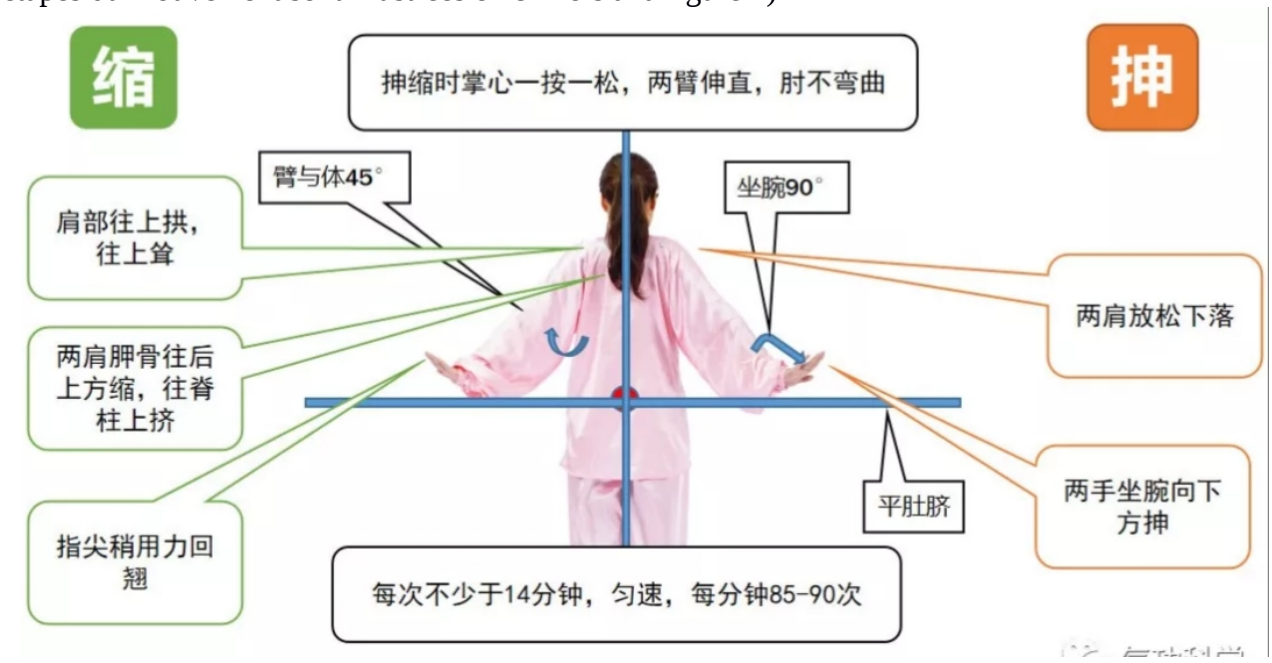

Figure 4

3. L'exercice permet de mobiliser rapidement le Qi interne. Le processus de changement du Qi interne pendant la pratique est palpable. Au début, quand on commence à pratiquer Chen-Qi, l'amplitude des mouvements est grande. Avec le mouvement de poussée-relâchement des bras, on peut rapidement ressentir le Qi à travers les doigts, comme une petite "décharge" avec une sensation de picotement, c'est le Qi qui jaillit des ongles. Si cette sensation est trop forte vous pouvez réduire la flexion dorsale de la main (relevez un peu moins les doigts). Si après quelques moments les muscles et les tendons des bras et du cou deviennent endoloris, gardez l'esprit calme et persévérez, faites les mouvements plus lentement et plus grands mais n'arrêtez pas car alors vous ne tireriez pas

Ce document est mis à disposition librement. Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de tout ou partie de son contenu.

de bénéfices de vos efforts. Si vous êtes trop faible, ne pratiquez pas. Il faut pouvoir lever les bras à 45° et maintenir les poignets fléchis à la hauteur de la ceinture (pas en-dessous). Si des douleurs musculaires se font ressentir, essayez de pratiquer 7 minutes au début, puis avec l'entraînement musculaire vous augmenterez petit à petit. Comptez plusieurs fois jusqu'à 108 répétitions, cela aide. Si vous voulez vous arrêter avant d'avoir effectué 7 minutes, tout en gardant les bénéfices de la pratique : gardez les bras en position de départ (levés à 45°), baissez un peu les mains (pas trop) et arrêtez complètement les mouvements des épaules. Gardez juste les épaules détendues sans bouger puis reprenez quand vous avez récupéré. Vous pouvez vous arrêter plusieurs fois. Si vos doigts ne sont pas suffisamment levés ou que vous les baissez trop tôt, vous ne pourrez pas rassembler et mobiliser le Qi et il n'y aura pas de sensation du Qi qui jailli des ongles. De plus les mains ne doivent pas descendre en dessous du niveau du nombril afin de ne pas abaisser le Qi et le sang. Si vous perdez la sensation du Qi ou si vous ne la ressentez pas, relevez vos doigts avec plus d'intensité et la sensation du Qi arrivera ou reviendra.

4. Dès que vous sentirez le Qi dans les doigts, le mouvement du Qi se propagera dans les bras et les côtés du corps, l'enveloppe du corps, le tronc, Hui Yin (le périnée) et les jambes. le Qi corporel se ressentira depuis l'intérieur.

A la fin de la pratique ramener les bras devant le Dan Tian et rassembler les mains sur le nombril un instant.

Beaucoup de changements se produisent grâce à ce mouvement : l'amélioration de la circulation du Qi et de la perméabilité du corps tout entier qui pousse et tire le Qi. Quand vous maîtrisez bien la pratique, le mouvement se fera progressivement moins ample et vous remarquerez que les petits mouvements sont suffisants. Même avec une petite amplitude de mouvement le ressenti du mouvement intérieur de l'énergie peut être très fort et vous pourrez réaliser que le processus de changement du Qi interne est encore plus considérable, dans tout le corps, la sensation est de plus en plus évidente. On peut réellement sentir le Qi qui monte et descend, qui se déplace sur les côtés du corps jusqu'aux hanches.

Avec une pratique profonde on peut sentir l'ouverture et la fermeture du Hun Yuan Qiao (palais du Hun Yuan au niveau de Zhong Wan, 12 Vaisseau Conception dans le Dantian Moyen - zone énergétique derrière l'estomac - source du métabolisme du Qi), le Qi interne qui se connecte au Qi externe.

NDT : Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 04 Février 2020 sur le mur We Chat de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de la Province du Jianqxi, par le Docteur Zhang Wenchun. Les illustrations sont issues de cette publication.

L'adaptation de la traduction internet a été réalisée conjointement par :

- Marie Christine Granger – Association « Aujourd'hui, Deux Mains » – Tourrettes sur Loup
- Soazig Le Tallec – Mulhouse
- Etienne Deliry – Association Ressources – Aix les Bains – Chambéry

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs d'interprétation.
Gratitude envers le Docteur Zhang Wenchun
Remerciements à celles et ceux qui nous ont permis connaître son travail.
NdT : aussi en rouge

Ce document est mis à disposition librement. Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de tout ou partie de son contenu.