

# Le Nei Yang Gong

Qigong pour nourrir l'intérieur

Partie dynamique

Première partie

Les effets thérapeutiques

D'après le livre de Madame Liu Ya Fei



Madame Liu Ya Fei

## La respiration douce: méthode pour humidifier le Yin « Inspirer - Expirer - Rétention»

1. Laisser monter ce qui est limpide et laisser descendre ce qui est trouble « Sheng Qing Jiang Zhuo »
2. Observer le ciel étoilé en se couchant « Wo Wang Xing Chen »
3. Le Qi dessine un arc en ciel « Qi Guan Chang Hong »
4. Faire glisser (pousser) le bateau contre le courant « Ni Shui Tui Zhou »
5. Le dragon géant plonge dans la mer « Ju Long Ru Hai »
6. Se mouvoir à l'intérieur du cosmos « Nei Yun Qian Kun »

xxx

1. Laisser monter ce qui est limpide et laisser descendre ce qui est trouble « Sheng Qing Jiang Zhuo »

Par les mouvements d'extension des bras, d'étirement de la poitrine et d'élévation des bras les méridiens Renmai (gouverneur) et Dumai (Conception) ainsi que les trois méridiens Yin de la main et les trois méridiens Yang de la main s'ouvrent et l'énergie y circule de façon fluide. En même temps l'amplitude des mouvements de croissance et de décroissance du diaphragme augmente.

Ainsi se développe plus rapidement une respiration du ventre et la profondeur ainsi que le volume de la respiration augmente. Ceci entraîne des effets positifs sur les personnes souffrant d'asthme ou de bronchite. En même temps cela renforce le péristaltisme, l'estomac et des intestins, régule les sécrétions et améliore les fonctions des organes internes.

En fléchissant les jambes le Qi (énergie) et le Xue (sang) sont stimulés et activés ainsi que les trois méridiens Yin du pied et les

trois méridiens Yang du pied. Ceci entraîne un travail de régulation et d'amélioration de la santé en cas d'oppression de la poitrine, de troubles de la digestion, de faiblesse de rate et d'estomac, de disharmonie entre le foie et la rate ainsi qu'en cas de faiblesse des fonctions du foie et de la rate.

Par la position légèrement tendue de la tête et du cou, la poitrine légèrement rentrée, le dos droit, l'élongation de la colonne vertébrale et les forces ascendantes et descendantes auxquelles elle est soumise peuvent améliorer le travail de la colonne vertébrale.

Les effets sont particulièrement visibles chez les patients souffrant de douleurs au niveau des vertèbres cervicales: les picotements et les pressions sur les artères cervicales diminuent permettant ainsi la régulation de la circulation artérielle au niveau de la tête. Les symptômes de maladies dues au manque de circulation de sang dans la tête suite aux pathologies des vertèbres cervicales peuvent être soignés et guéries. On pense ici tout particulièrement aux migraines, aux vertiges et aux sifflements d'oreilles.

Grâce au daoyin lors de l'expire et de la descente des mains, grâce à la stimulation du Yangquan (1R) lors de la genuflexion et grâce aux images et aux idées positives comme celle de la rosée douce qui traverse le corps et comme le Qi limpide qui coule à travers le corps jusqu'à la plante des pieds, l'eau des reins est renforcée et le feu du foie contrôlé.

On constate des effets prophylactiques, régulateurs et thérapeutiques chez des patients souffrant d'hypertension et chez qui on constate un manque d'eau des reins et une prépondérance de Yang du foie.

## 2. Observer le ciel étoilé en se couchant « Wo Wang Xing Chen »

En faisant les exercices - former un poing avec la main en se laissant guider par le petit doigt, presser les Laogong (8MC) en appuyant sur les points Zhongchong (9MC) et Guanchong (1TR), plier la rangée des doigts en suivant le petit doigt, les trois méridiens Yin et les trois méridiens Yang de la main sont harmonisés. Il convient de noter l'impact sur les méridiens du cœur, de l'enveloppe du cœur, de l'intestin grêle et des trois foyers, par lesquels on peut comprendre les effets prophylactiques et thérapeutiques sur les maladies du cœur et du cerveau.

Par la rotation et l'étirement de la colonne vertébrale celle-ci est conservée et renforcée, la moelle épinière est protégée, les fonctions cérébrales sont développées, les lombaires renforcées et les reins fortifiés. De façon plus générale on constate une action prophylactique et thérapeutique sur les problèmes de cervicales, dorsales et lombaires.

Le fait d'exercer une pression sur les points d'acupuncture autour du Ennen et du Mingmen ont pour effet de relier le cœur et les reins. Le feu et l'eau s'aident mutuellement. On constate une action prophylactique et thérapeutique sur la surdité, les sifflements d'oreilles et les insomnies: les capacités auditives et visuelles sont améliorées.

Par les exercices des jambes et des pieds, comme le fait de poser le talon et de lever la pointe des pieds, les tendons sont tirés et étirés, les articulations ouvertes, les points d'acupuncture autour du pied stimulés, et le Qi et le sang des trois méridiens Yin et des trois méridiens Yang de pied, des Yinqiaomai, Yangqiaomai, Yinweimai et Yangweimai, sont activés et stimulés. Ainsi on obtient un renforcement des jambes et des pieds.

### 3. Le Qi dessine un arc en ciel « Qi Guan Chang Hong »

Par la rotation en huit mouvements et les inclinaisons vers l'avant et vers l'arrière de la colonne vertébrale, le Qi et le Sang (Xue) circulent mieux dans les vertèbres et dans les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale. La souplesse de la colonne vertébrale en est améliorée et en même temps les points d'acupuncture Hua Tuo Jiaji sont clairement stimulés des deux cotés de la colonne vertébrale ainsi que tous les points qui se trouvent le long de la colonne.

Ceci améliore la circulation du Dumai, stimule le Qi et le sang dans tout le corps et coordonne les fonctions des organes internes. En étendant les bras et en dessinant les grands arcs les ligaments et les muscles des bras, de la poitrine et des flancs sont renforcés et étirés, et plus particulièrement les points Zhangmen (13F) Qimen (14F) Jiquan (1C) et Shaohai (3C) sont stimulés. Le point Zhangmen (13F) est un point de jonction et de rassemblement des méridiens du Foie (Jueyin de pied) et de la vésicule biliaire (Shaoyang de pied) et un point de rassemblement des méridiens de la rate (point alarme Mu).

On admet que les méridiens des organes se rencontrent dans le point Zhangmen. Il a la fonction de régulation du Qi du foie et l'harmonisation de la rate et de l'estomac. En outre, des douleurs de poitrine et des flancs, causés par l'obstruction du Qi du foie et par un manque de déviation au niveau du foie et de la bile, peuvent ainsi être traités.

Le point Qimen (14F) est un point de rassemblement (point alarme Mu) du méridien du foie (Jueyin de pied) et également un point de connexion et de rassemblement des méridiens du foie (Yueyin de pied) de la rate (Taiyang de pied) et de Yinweimai. Le point Qimen (14F) a pour fonction de réguler les organes internes. Par lui des maladies notoires peuvent être traités non seulement des maladies qui se rapportent au foie et à la bile mais également des maladies qui concernent la rate, l'estomac et les autres organes internes.

Le point Shaohai (3C) est un point de rassemblement dans les méridiens du cœur. Il sert à ouvrir les méridiens et les points

d'acupuncture , à rendre les canaux fluides et à soulager la douleur. Il apporte un effet curatif relativement bon aux symptômes des maladies du cœur, aux malaises au niveau de la poitrine, aux symptômes de bras endormis et aux faiblesses des bras.

#### 4. Faire glisser (pousser) le bateau contre le courant « Ni Shui Tui Zhou »

Grâce aux mouvements de rotations relativement importants vers l'avant et vers l'arrière de la colonne vertébrale, l'élasticité et la fermeté des muscles, ligaments et disques intervertébraux des cervicales dorsales et lombaires sont renforcés et la fonctionnalité de la colonne vertébrale fortifiée. Ceci permet de découvrir des effets prophylactiques et thérapeutiques dans des cas de pathologies notoires de la colonne vertébrale.

En outre, le Renmai et le Dumai sont régulés et fluidifiés, les organes internes sont massés et les méridiens Zang et Fu harmonisés. Ainsi les symptômes d'indigestion, d'oppression dans la poitrine et au niveau du diaphragme, ou de manque d'appétit sont améliorés ou mêmes guéris.

Par les mouvements des bras et des mains, et plus particulièrement par le fait de former un crochet avec la main, par le fait de tourner les poignets, et par le fait de tenir les paumes droit devant et les poignets assis, les points d'acupuncture qui se trouvent à proximité des poignets sont stimulés et activés telles points Yangxi (5GI), Yangchi (4TR) Yanggu (5 G) Shenmen (7C) Daling (7MC) et Taiyuan (9P).

En même temps la circulation du Qi et du sang des trois méridiens Yin de la main et des trois méridiens Yang de la main sont également régulés.

Par la variation entre la tension et la détente tant la circulation du sang s'améliore vers les extrémités des doigts que le retour du sang vers le cerveau. Par le fait de frapper le Jiang Jing (21VB) avec les deux mains, plus spécifiquement les points Zhongchong (9MC) et Guanchong (1TR), par le fait de d'ancrer les orteils dans le sol et par

le fait de lever le Yongquan (1R) la liaison entre Jianjing (21VB) et Yongquan est rétablie.

Dans l'antiquité on disait: «si les sources regorgeaient toujours d'eau alors l'eau s'écoulerait continuellement en dehors de la source ». Ces mécanismes ont pour effet de renforcer le cœur et les reins, de dériver les obstructions du foie et de la bile et de réguler les trois foyers. Par l'exercice de la position du cavalier les muscles des jambes sont renforcés et la force des jambes augmentée, les membres supérieurs légers et souple, les membres inférieurs stables et solides, entraînant une augmentation de l'habilité et de l'entraînement des membres inférieurs.

## 5. Le dragon géant plonge dans la mer « Ju Long Ru Hai »

En étendant les bras la colonne vertébrale et les flancs sont consciemment étirés, ce qui a pour effet de réguler et d'entraîner les muscles, les articulations, les ligaments de la poitrine, du ventre, des épaules et du dos. Ceci a un effet prophylactique et thérapeutique sur les problèmes ressentis dans les épaules comme la périarthrite au niveau de l'articulation de l'humérus à l'épaule (dans la cavité glénoïde de l'omoplate), les raideurs d'épaules (jiangzhouyan), et les douleurs des hanches et du dos. En outre, cet exercice a un effet bénéfique de fluidification sur les problèmes d'obstruction du Qi du foie et de stagnation du Qi dans la poitrine et les flancs.

Par le mouvement de la colonne vertébrale dans plusieurs directions toutes les parties de la colonne vertébrale peuvent être traitées et fortifiées. En outre par les mouvements d'entraînement au niveau des jambes - tourner et détendre les hanches, roter et laisser descendre le bassin, se pencher vers l'avant et s'accroupir - on assouplit les articulations au niveau des hanches, du bassin, des genoux et des chevilles et l'on améliore l'élasticité et la flexibilité des tendons et des ligaments. Ceci a pour effet de renforcer les jambes et les pieds de d'augmenter leur agilité. Ainsi cet exercice est également un entraînement pour développer les aptitudes des membres inférieurs.

Les mouvements de cet exercices sont amples en influencent dès lors l'ensemble des méridiens. Cet exercice a pour effet de régulation et de fluidification des méridiens Renmai, Dumai, Chongmai, Daimai, des méridiens Yin et Yang Weimai et des méridiens Yin et Yang Qiaomai.

Le méridien Dumai est le confluent des méridiens Yang et se trouve en connexion étroite avec les Reins, le Cœur, le cerveau, la colonne vertébrale, les yeux, le nez et la bouche. Cet exercice influence de multiples façons les trois méridiens Yang de la main et les trois méridiens Yang de pied et a un effet préventif et curatif sur l'ensemble des maladies qui résultent d'une faiblesse de Yang-Qi (énergie Yang) comme par exemple: l'impuissance, l'excrétion, l'infertilité, l'énurésie (incontinence d'urine chez l'enfant) (faiblesse de la vessie) et la diarrhée ainsi que les maladies des organes internes.

Le méridien Renmai est la mer des méridiens Yin. A travers ces méridiens on soigne des maladies urogénitales. En outre, le travail sur le méridien Renmai a un effet prophylactique et thérapeutique en cas de maladies du système digestif, du système respiratoire et de l'ensemble de la circulation sanguine comme des troubles de la poitrine et du ventre, des flatulences, des ballonnements, la toux, l'asthme, les vomissements et la diarrhée.

## 6. Se mouvoir à l'intérieur du cosmos « Nei Yun Qian Kun »

Par cet exercice les méridiens Renmai et Dumai sont fluidifiés, le Qi et le sang harmonisés et le Yin et le Yang compensés. Par la rotation des poignets et le mouvement des doigts l'un après l'autre les méridiens Qi des points de base des trois méridiens Yin de la main et des trois méridiens Yang de la main sont activés tout comme les points de rassemblement et de connexion des huit méridiens.

Les points de base sont les bases du mouvement et du rassemblement du Qi originel des organes internes.

Le Qi originel révèle la force de mise en action des activités vitales dans le corps humain. Le Qi originel se déplace à travers les trois foyers dans les organes internes. C'est la base des douze méridiens principaux. Les points de base sont comme des bases de lancement où se rassemble le Qi Originel (le vrai Qi, le Qi interne, le Qi des origines) des trois foyers et où le Qi originel rentre et ressort. En



régulant les points originels on peut traiter les maladies des cinq circuits fonctionnels Zang et les six circuits fonctionnels Fu. Ces points de base, aussi appelés points source d'où s'écoule les canaux du Qi comme l'eau d'une source. Les points de rassemblement et de connexion des huit méridiens révèlent les huit points ou les huit méridiens extraordinaires se connectent et se rassemblent avec les douze méridiens principaux. Les points de base ont un effet régulateur important sur la circulation du Qi dans les canaux à travers tout le corps. Par leur régulation on peut traiter tant les maladies des méridiens extraordinaires que les maladies des méridiens ordinaires.