

# Le Nei Yang Gong

Qigong pour nourrir l'intérieur

Partie dynamique

Deuxième partie

Les effets thérapeutiques

D'après le livre de Madame Liu Ya Fei



Madame Liu Ya Fei

## La respiration dure : méthode pour renforcer le yang « Inspirer – Rétention - Expirer»

7. Soutenir le ciel et pousser la terre «Tuo Tian An Di»
8. Le vieil arbre est profondément enraciné « Gu Mu Pan Gen »
9. Se retourner et tirer sur le Tigre « Hui Shen She Hu »
10. Faire la chasse au Soleil et à la Lune « Zui Gan Ri Yue »
11. Tirer et étirer les colonnes célestes « Qian La Tian Zhu »
12. Le coq d'or se tient sur une patte « Jin Ji Di Lu »

XXX

### 7. Soutenir le Ciel et pousser la Terre « Tuo Tian An Di »

Par les mouvements en spirale, le fait de pencher la colonne vertébrale vers l'avant et vers l'arrière, on peut renforcer les fonctions de la colonne vertébrale et améliorer la circulation du Qi et du sang dans les disques de la colonne vertébrale, les tendons et les muscles. Ces mouvements ont un effet prophylactique et thérapeutique sur les dysfonctionnements de la colonne vertébrale et les problèmes engendrés par ces dysfonctionnements. En poussant et soutenant d'une main, la poitrine, le diaphragme et les flancs sont étirés et tendus ce qui engendre un effet régulateur sur la rate et l'estomac. Dans la Chine ancienne cette méthode était désignée par la maxime : « En levant un bras on équilibre l'estomac et la rate » (voir également le troisième mouvement du Ba Duan Jin). En levant le talon et s'accroupissant on stimule la circulation du Qi et du sang (Xue) dans les méridiens d'acupuncture et on stimule les points Yinbai (Rte1), le méridien Yin de pied de la rate, le point Lidui (E45), méridien Yang de pied de l'estomac, le point Dadun (F1), méridien Yin de pied du foie. L'estomac est fortifié, la rate est renforcée et les stagnations du foie et de la vésicule biliaire sont soulagées.

En même temps les mouvements des bras et plus particulièrement la rotation vers le haut, la fermeture vers l'intérieur, le fait de pousser vers le haut, le fait de pousser la paume de la main vers le bas et d'asseoir le poignet ont un effet régulateur sur les trois méridiens Yin de main et les trois méridiens Yang de main.

## 8. Le vieil arbre est profondément enraciné « Gu Mu Pan Gen »

Par la fait de pousser les paumes vers le haut et vers le bas on renforce le Qi et on augmente la fluidité des flancs. La flexion des poignets et le fait de rassembler la Qi comme une «coulée d'énergie » dans le Mingmen, cultive le Qi originel et renforce les reins. Le fait d'étirer la colonne vertébrale et d'ouvrir le dos stimule les points d'acupuncture qui se trouve dans la région dorsale. Le Qi et le sang de tous les méridiens Yang, et plus particulièrement du merveilleux vaisseau Dumai qui remplit le premier rôle parmi les méridiens Yang, sont activés et animés.

Par les mouvements qui en découlent – les bras embrassent les genoux, le talon est posé contre le point Huiyin et on adopte l'attitude d'un embryon dans le ventre de sa mère – les hanches sont fortifiées, les racines renforcées, le Qi originel des reins réévalué et le Qi prénatal complété par le Qi postnatal.

Cet exercice a des effets régulateurs et curatifs sur les symptômes d'un manque de Qi des reins, un Yang des reins trop faible, des froideurs et des douleurs des hanches et du dos, des froideurs des membres, une tension artérielle trop faible, l'angoisse du froid, un corps trop maigre et faible et une descente des organes internes.

## 9. Se retourner et tirer sur le Tigre « Hui Shen She Hu »

En pratiquant cet exercice on peut obtenir un renforcement du cœur et une régulateur des poumons et du triple réchauffeur. Cet exercice a des effets thérapeutiques et régulateurs en cas de maladies et de symptômes de maux de cœur, d'asthme, d'oppression dans le thorax et le diaphragme, de maux de tête, d'acouphènes, de lourdeurs et de douleurs des bras et des coudes.

## 10. Faire la chasse au Soleil et à la Lune « Zui Gan Ri Yue »

Le Qi et le sang des trois méridiens Yin de main et des trois méridiens Yang de main sont stimulés, ouvrant ainsi les points d'acupuncture Zhangmen (F13) et Qimen (F14) permettant de traiter les maladies qui se rapportent à ces méridiens Zang et Fu. Par l'alternance exercée du Yin et du Yang, du plein et du vide, l'équilibre du Yin et du Yang du corps sont régulés, et le corps devient ainsi plus harmonieux et équilibré.

## 11. Tirer et étirer les colonnes célestes « Qian La Tian Zhu »

Cet exercice a pour but de renforcer la colonne vertébrale et de traiter une série de symptômes provoqués par les modifications pathologiques dégénératives de la colonne vertébrale. Cette méthode renforce le fonctionnement de la moelle épinière et des organes internes.

Par cet exercice les points d'acupuncture Huao Tuo Jiaji (points hors méridiens) sont constamment stimulés positivement de chaque côté de la colonne vertébrale tout comme le méridien de la vessie ainsi que le Dumai. De la même façon les nerfs qui sont reliés à la colonne vertébrale sont constamment régulés et exercés (entraînés) et l'exercice a un effet curatif en cas de mauvais fonctionnement des organes internes, en cas d'engourdissement et de fatigue des membres, ainsi qu'en cas de contorsion, de crampes et de douleurs.

## 12. Le coq d'or se tient sur une patte « Jin Ji Di Lu »

Par cet exercice on renforce les facultés d'équilibre et de coordination et l'on active et harmonise le Qi et le sang des douze méridiens, afin d'augmenter la fluidité des méridiens et d'harmoniser le Qi et le sang. Par l'exercice doux et lent mais en même temps agile et puissant des membres, combiné à la méthode de rétention de la respiration, le corps extérieur est étiré et le Qi intérieur est dirigé. Les mouvements sont effectués de façon naturelle et fluide.

L'équilibre s'installe, le corps s'adoucit, le Qi et le sang s'harmonisent, sont ressentis et les méridiens sont fluidifiés de manière telle que l'on se sent plus calme et mieux. L'ensemble de l'exercice se termine dans une humeur détendue, libérée harmonieuse et silencieuse.