

## Un - Introduction

Cette méthode est tirée du livre « Ecrits de médecine interne et examen physique de la Médecine Traditionnelle Chinoise » (People's Medical Publishing House, National College of Traditional Chinese Medicine Innovative Textbook).

C'est un guidage du Qi le long des douze méridiens principaux. Ce n'est pas un guidage du Qi le long de chaque méridien individuellement, il s'agit de guider le Qi le long des 3 méridiens yin (Sanyin) en même temps et le long des 3 méridiens yang (Sanyang) en même temps.

Le sens de circulation dans les douze méridiens est le suivant : les 3 méridiens yin des mains vont de la poitrine aux mains, par l'intérieur du bras ; les 3 méridiens yang des mains vont des mains à la tête, par l'extérieur du bras ; les 3 méridiens yang des pieds vont de la tête aux pieds, par les côtés du corps et le dos ; les 3 méridiens yin des pieds vont des pieds à l'abdomen, par l'intérieur des jambes et du tronc.

Par conséquent, guider le Qi le long des méridiens des mains commence en descendant par l'intérieur du bras puis en remontant par l'extérieur du bras, guider le Qi le long des méridiens des pieds commence en descendant par l'arrière et les côtés du corps puis en remontant par l'intérieur des jambes.

Avec cette méthode, l'intention est de faire pénétrer directement le Qi dans les différentes couches et structures du corps grâce aux « vibrations » le long du méridien. Chaque « vibration » permet de presser et de faire pénétrer le Qi à l'intérieur puis de le faire ressortir. Les mains ne doivent pas quitter la peau quand on « vibre », pressez et relâchez, ne pas frapper.

Cet exercice est très utile pour la désobstruction des méridiens, l'amélioration de la forme physique et l'amélioration de l'auto-immunité.

## Deux – Description de la méthode

### Préparation

1. Placer les pieds joints, corps centré et droit, les bras pendent naturellement de chaque côté du corps. Regarder droit devant vous. Fermer les yeux doucement en ramenant la vision à l'intérieur de la tête. Détendre le corps tout entier. (figure 1)

2. Les deux bras s'élèvent en avant et en diagonale (avec à un angle de 90 degrés entre eux) jusqu'au-dessus de la tête, les deux paumes se rencontrent. Les mains jointes descendent le long de la ligne médiane du corps jusqu'à la poitrine en position Heshi (doigts joints).

Séparer les mains le long des côtes et placez-les sur les hanches. Les pouces sont placés sur les points d'acupuncture Jingmen (25 VB, dernière cote flottante), et les quatre autres doigts sont naturellement placés à la taille. Séparez vos pieds de la largeur des épaules, les pieds sont parallèles. (Figure 2)



Figure 1



Figure 2

Générer une « vibration » le long des méridiens de la main : un coté puis l'autre

### Premier enchaînement

Tourner la paume gauche vers le haut. Pousser la main vers l'avant et vers le bas devant soi, avec un angle de 45°. En même temps, monter la main droite le long des côtes, passer sur qimen (14 F) et tanzhong (17 VC) jusqu'au point énergétique yunmen (2P) gauche, juste sous la clavicule près de l'articulation de l'épaule (figure 3).

- Faire « vibrer » la main droite en descendant le long de l'intérieur du bras gauche, passer sur les points énergétiques quze (3 E), daling (7 EC), laogong (8 EC) , etc, jusqu'aux bout des doigts.
- Dessiner un arc de cercle avec les bras, paumes face à face. Les bras se retrouvent coté droit.
- Placer la paume gauche au-dessus du dos de la main droite (figure 5).
- Depuis le bout des doigts, faire « vibrer » la main gauche en remontant le long de l'extérieur du bras droit, passer sur waiguan (5 TR), quchi (11 GI), binao (14 GI) et jianyu (15 GI), jusqu'à la base du cou (figure 4). Utiliser la conscience pour envoyer le qi vers la tête.
- Descendre la paume de la main gauche jusqu'au point énergétique yunmen droit (idem figure 3), tout en tournant la paume droite vers le haut.
- Ensuite, la main gauche « vibre » le long de l'intérieur du bras droit, jusqu'au bout des doigts.
- Les bras dessinent un arc de cercle vers la gauche.
- Tourner la paume droite au-dessus du dos de la main gauche (figure 5).
- Depuis le bout des doigts, faire « vibrer » la main droite en remontant le long de l'extérieur du bras gauche, jusqu'à la base du cou ( idem figure 4).
- Descendre la paume de la main droite jusqu'au point énergétique yunmen droit (idem figure 3).
- La main droite passe en diagonal devant tanzhong et qimen pour revenir à la taille. En même temps ramener également la main gauche à la taille (figure 6).

Jiangzhong Health Care Series n ° 3 DOA YIN FA  
Méthode de massage en générant des vibrations le long des méridiens



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6

## Deuxième enchaînement

Il est le symétrique du premier : Tourner la paume droite vers le haut. La pousser vers l'avant et vers le bas devant soi, avec un angle de 45°. En même temps, monter la main gauche le long des côtes, passer sur qimen et tanzhong jusqu'au point énergétique yunmen droite, juste sous la clavicule près de l'articulation de l'épaule (figure 7).

- Faire « vibrer » la main gauche en descendant le long de l'intérieur du bras gauche, jusqu'aux bout des doigts.
- Dessiner un arc de cercle avec les bras, paumes face à face. Les bras se retrouvent coté gauche.
- Tourner la paume droite au-dessus du dos de la main gauche (figure 9).
- Depuis le bout des doigts, faire vibrer la main droite en remontant le long de l'extérieur du bras gauche, jusqu'à la base du cou (figure 8). Utiliser la conscience pour envoyer le qi vers la tête.
- Descendre la paume de la main droite jusqu'au point énergétique yunmen gauche (idem figure 7), tout en tournant la paume gauche vers le haut.
- Ensuite, la main droite vibre le long de l'intérieur du bras gauche, jusqu'au bout des doigts.
- Les deux bras dessinent un arc de cercle comme précédemment et se retrouvent à droite..
- Tourner la paume gauche au-dessus du dos de la main droite (figure 9). Changer la main qui vibre.
- Depuis le bout des doigts, faire vibrer la main gauche en remontant le long de l'extérieur du bras droit, jusqu'à la base du cou (idem figure 8). Utiliser la conscience pour envoyer le qi vers la tête.
- Descendre la paume de la main gauche jusqu'au point énergétique yunmen droit (idem figure 7).
- La main gauche passe en diagonal pour revenir à la taille. En même temps ramener également la main droite à la taille (figure 10).



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

### Vibrer le long des méridiens des pieds, les deux côtés en même temps

Soulever les mains le long de la cage thoracique et connecter le bout des majeurs sous la base du sternum (figure 11). « Vibrer » en remontant jusqu'au cou, menton, visage. Tourner le bout des doigts vers le haut lorsque l'on vibre en remontant devant le visage jusqu'au front, ximen la fontanelle, sommet du crâne (où les mains tournent naturellement) pour descendre jusqu'à yuzhen, sous la protubérance arrière de l'occiput. Couvrir les oreilles avec les paumes, les doigts tournés vers yuzhen. Frapper d'abord avec les index, puis les annulaires et enfin les majeurs, trois fois au total. Puis avec l'ensemble des doigts frapper yuzhen trois fois. Ceci active l'arrière du cerveau (Ce mouvement s'appelle « Ming Tian Gu », qui signifie « Batre le Tambour Céleste »). « Vibrer » en descendant le long de la nuque aussi bas que possible dans le haut du dos. Puis déplacer les mains autour des épaules sans vibrer et passer sous les aisselles jusque dans le haut du dos (ou en connectant la conscience au haut du dos si vous manquez de souplesse). Les paumes face au dos dans la mesure du possible, vibrer en descendant, courber le corps vers le bas (figure 12), progressivement plier les genoux et s'accroupir, les mains passent par huantiao (30VB). Ouvrir les Gueules de Tigre sur les côtés des jambes : les pouces sur les côtés et les autres doigts à l'arrière des jambes (figure 13). « Vibrer » en descendant le long des jambes jusqu'aux bords externes des pieds et des orteils. Poser le bout des doigts sur le bout des orteils, « vibrer » (figure 14). « Vibrer » en remontant sur les bords internes des pieds et le long de l'intérieur des jambes jusqu'à l'abdomen et revenir juste au-dessous du sternum, tout en redressant le corps lentement. Réaliser cette séquence une fois.



Figure 11



Figure 12



Figure 13



Figure 14

Effectuer 3 cycles comprenant à la suite les enchaînements des méridiens des mains et des pieds.

## Fermeture

Joignez les pieds et ramasser le Qi devant vous avec les mains (figure 15). Puis ramener les mains ensemble au Dan tian, mains superposées sur le nombril connectées au Dan Tian (Figure 16) Gardez vos mains posées sur votre nombril un instant. Séparez les mains sur les côtés du corps, les yeux s'ouvrent lentement.



Figure 15



Figure 16

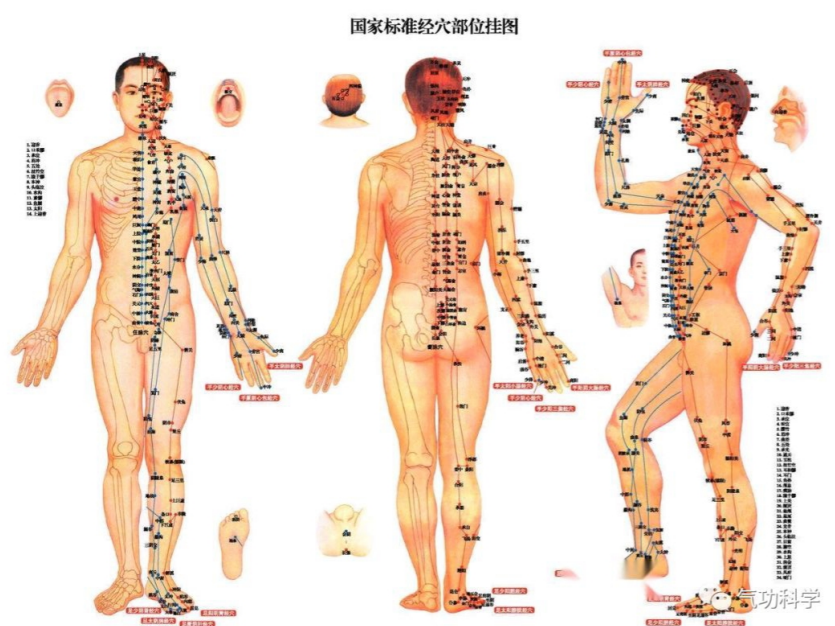
### Trois - Pour pratiquer cet exercice, faites attention aux points clefs suivants :

1. Quand la main droite a vibré jusqu'au bout de la main gauche et que l'on change de côté, cela doit être un mouvement luide en arc de cercle.
2. Batre le Tambour Céleste : utiliser la base des paumes pour couvrir les oreilles, placer les doigts sur yuzhen. Batre le Tambour Céleste est un mouvement où l'on frappe avec les index puis les annulaires puis les majeurs, trois fois, puis tous les doigts frappent ensemble trois fois afin de faire vibrer le cerveau et toute la tête (figure 17).
3. « Vibration » : Les mains ne doivent pas quitter la peau quand on vibre, ne pas frapper. La vitesse ne doit pas être inférieure à deux fois par seconde. Le mouvement de la main qui « vibre » de l'épaule jusqu'au aux doigts, devrait durer environ le temps de cinq respirations naturelles. Même chose en remontant des mains jusqu'à l' épaule. Le mouvement des mains qui « vibrent » de la tête jusqu'aux pieds devrait durer environ le temps de 24 respirations.



4. La pratique de cette méthode requiert un mouvement doux et continu à une vitesse régulière. Garder la conscience détendue. Une fois familiarisé avec la pratique on pourra faire vibrer les mains à une distance de 1 à 3 cm de la peau, sans la toucher.

5. La méthode de guidage du Qi le long des méridiens consiste à utiliser la vibration afin de pousser et de tirer le Qi dans le corps ceci pour le mobiliser et le faire circuler jusqu'au plus profond des os. Le Qi traverse les différentes couches du corps. Le tremblement est intentionnel. Lorsque on envoie chaque vibration, on doit par la pensée l'envoyer délibérément dans les os, au milieu de chaque espace intérieur, puis on tire de manière à ce que l'onde revienne de l'intérieur vers l'extérieur. (Les schémas des méridiens sont illustrés à la figure 18)





## NDT : Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 3 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
- Soazic 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.