

Qi Gong

Auto Massage

contact@acupuncture-medecinechinoise.com

SOMMAIRE

1 La préparation..... 3

1.1 Préparation de la posture de la pratique..... 3

1.2 La Respiration..... 3

1.3 La position des mains 4

2 Auto massage..... 5

 2.1.1 Les mains 5

 2.1.2 Transition entre les mouvements..... 5

 2.1.3 Yeux 6

 2.1.4 Joue 6

 2.1.5 Cheveux..... 7

 2.1.6 Front 8

 2.1.7 Oreille..... 9

 2.1.8 Nez 10

 2.1.9 Bouche..... 10

 2.1.10 Nuque 11

 2.1.11 Poumon Foie Rate 12

 2.1.12 Reins..... 13

 2.1.13 Ventre..... 14

 2.1.14 Bras Yin 14

 2.1.1 Bras Yang..... 15

 2.1.2 Epaule..... 15

 2.1.3 Pied Cheville 16

 2.1.4 Jambe yin 16

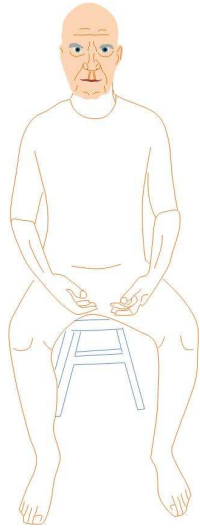
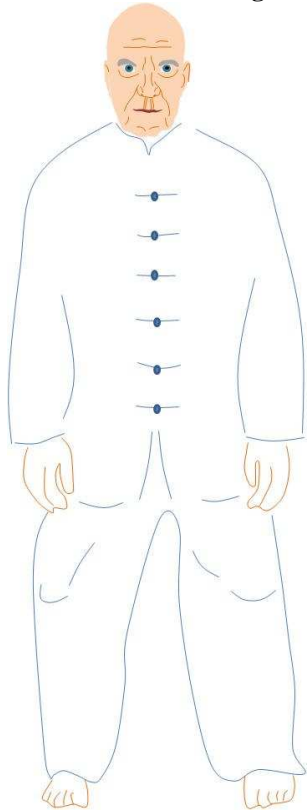
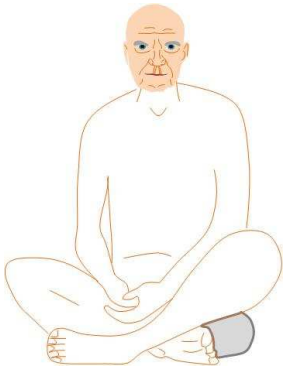
 2.1.5 Jambe yang..... 17

 2.1.6 Fermeture apparente..... 17

2.2 Commentaire : Qi Gong des 6 sons Thérapeutique..... 18

1 La préparation

1.1 Préparation de la posture de la pratique

| | |
|--|--|
| <p>Assis sur une chaise</p>  | <p>Debout jambe déverrouillée largeur du bassin</p>  |
| <p>Assis position Lotus avec un coussin sous les fesses</p>  | |
| <p>Recherche d'une position confortable</p> | |

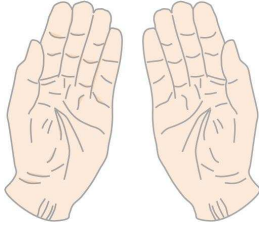
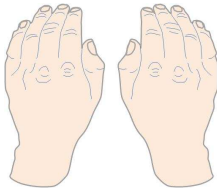
1.2 La Respiration

D'une façon générale

| Inspiration : 4 cas | Expiration : 4 cas |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains montent | <ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains descendent |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains se rapprochent du corps | <ul style="list-style-type: none"> • Quand les mains s'éloignent du corps |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement du bas vers le haut | <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement du haut vers le bas |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur | <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur |

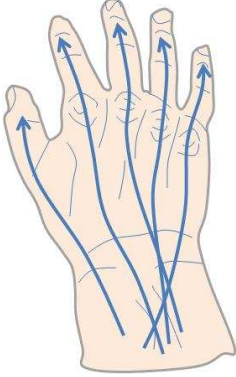
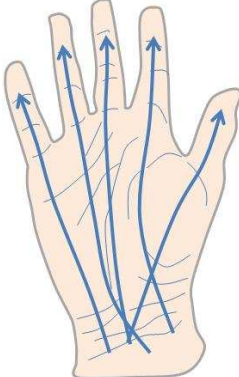
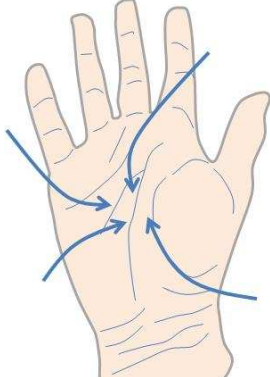
| Respiration naturelle sans effort | Respiration inversée sans effort |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Inspiration le ventre se gonfle | <ul style="list-style-type: none"> • Inspiration le ventre rentre |
| <ul style="list-style-type: none"> • Expiration le ventre rentre | <ul style="list-style-type: none"> • Expiration le ventre se relâche |

1.3 La position des mains

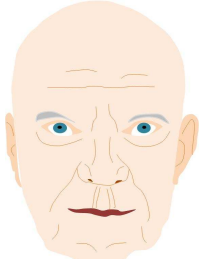
| | Protocole | Illustration |
|--|--|--|
| Les mains en position de Conque | <p>La position des doigts permet de créer un creu dans la main</p> <p>Main YIN en Conque</p> |  |
| | <p>Main YANG en Conque</p> |  |

2 Auto massage

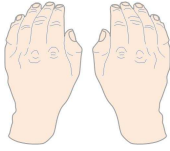

2.1.1 Les mains

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Les mains Durée 1 à 1,5 mn</p> | <p>Main côté Yang</p>  | <p>Main côté Yin</p>  | <p>Massage vers point Lao Gong</p>  |
| <p>Action Massage des mains doigts allongés Masser le dos des mains (Yang) en suivant les tendons Du poignet vers les doigts</p> <p>Masser la paume de la main (Yin) en suivant les tendons Du poignet vers les doigts</p> <p>Transition des mains</p> <p>Puis massage du centre de la main, de l'extérieur vers l'intérieur.</p> <p>Enfin Frotter vigoureusement les mains comme si on les lavées</p> | | | |
| <p>Effet Assouplir les mains Chauffer les mains Ouvrir les Lao gong MC 8 Sentir une sensation de chaleur dans les mains</p> | | | |


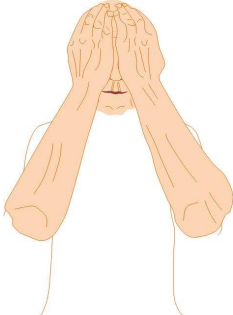
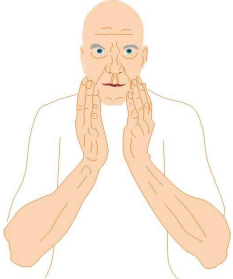
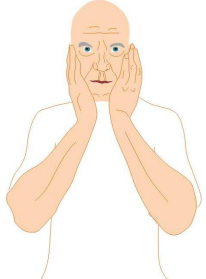
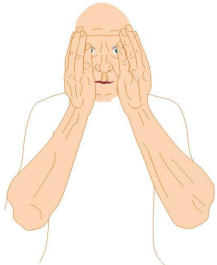
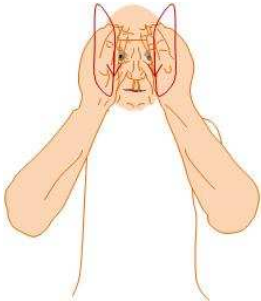
2.1.2 Transition entre les mouvements

| | | |
|----------------------------|--|--|
| <p>Transition :</p> | <p>Les mains Jeter, vider les mains en les secouant légèrement sur le côté du corps</p> <p>frotter à nouveau les mains pour les chauffer</p> <p>A Utiliser entre chaque partie du corps à masser</p> |  |
|----------------------------|--|--|

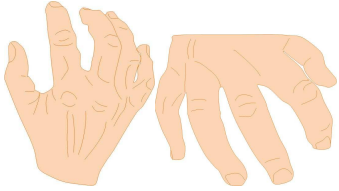

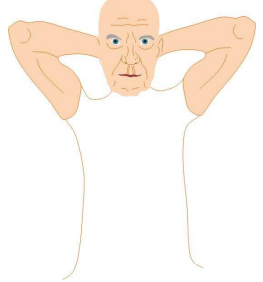
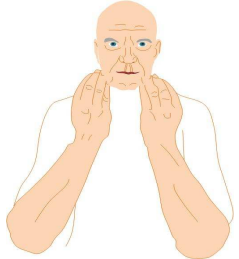
2.1.3 Yeux

| | Protocole de Traitement | Illustration | |
|---|--|---|---|
| <p>Yeux</p> <p>Durée 1 à 3 mn</p> | <p>Préparation Main en forme de conque Face palmaire sur le visage</p> |  |  |
| | <p>Action Appliquer une main sur chaque œil</p> | | |
| | <p>Effet Ressentir la chaleur des paumes de main, laissé faire Relâche le foie Relâche tension de l'œil Migraine ophtalmique V1, V2, E1, E2, VB1, TR23 YuYao Qiuhou</p> | | |

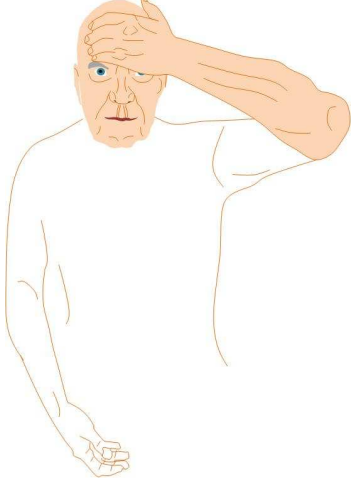
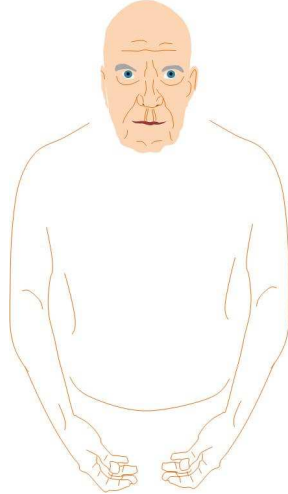
2.1.4 Joue

| | Protocole | Illustration | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Visage joue</p> <p>Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition</p> <p>Préparation Main à plat détendue, doigts joints Poser les mains sur les yeux</p>  |  |  |  |
| | |  |  | |
| | <p>Action Cercle ovale en tournant vers le bas et l'extérieur Couvrir les joues en remontant, couvrir les yeux</p> | | | |
| | <p>Effet Relâche le masque de la douleur Apporte de la détente du visage E1, E2, E5, E6 GI19, D4, IG18 E7, TR23</p> | | | |


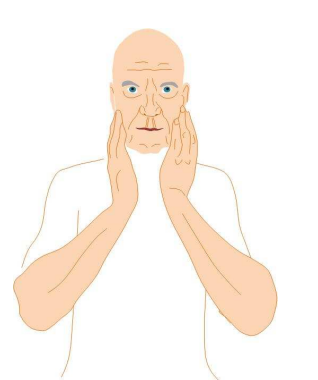
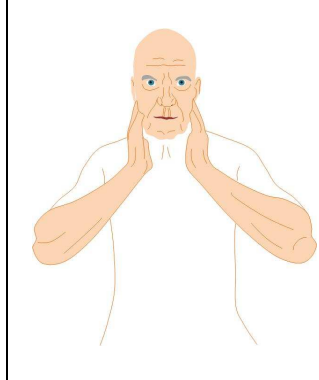
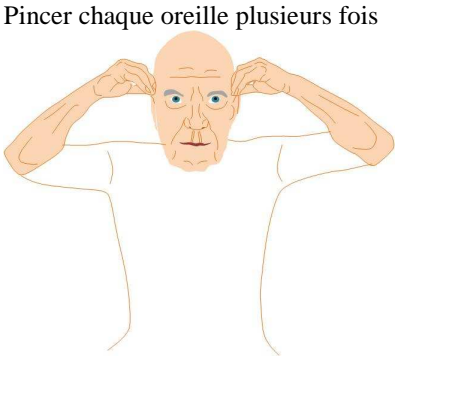
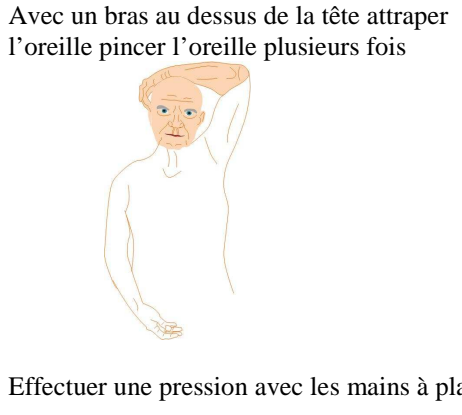
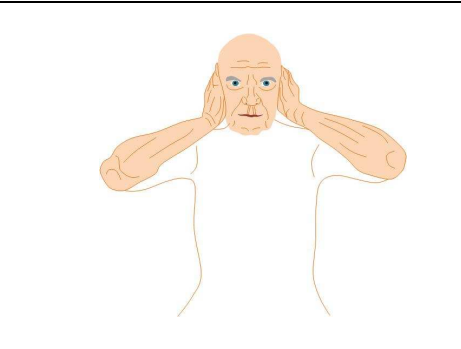
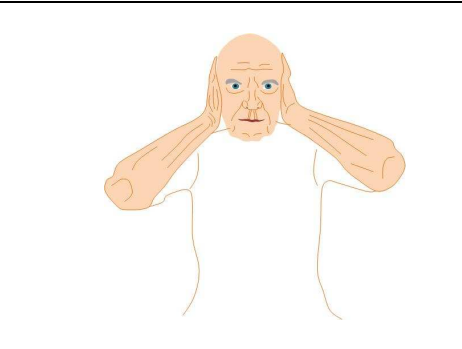
2.1.5 Cheveux

| | Protocole | | Illustration | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Cheveux</p> <p>Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition</p> <p>Préparation Mettre les doigts en peigne, écartement naturel des doigts, poser les doigts sur la ligne antérieure des cheveux</p>  | <p>Main peigne devant les cheveux</p>  | <p>Aller vers l'arrière</p>  | <p>Retour côté du cou</p>  <p>Recommencer la série</p> |
| <p>Action</p> <p>Partir ligne antérieure des cheveux Glisser les doigts jusqu'à la ligne postérieure des cheveux Descendre naturellement le long du coup Une fois les mains tirée devant le cou, recommencer la série</p> | | | | |
| <p>Effet</p> <p>Relâche la vésicule biliaire, mal de tête temporal de la V.B. Et mal de tête par chaleur du foie du vide de sang Relâche le méridien de la vessie Libère les tensions du crâne DM24, DM23, DM20, DM19, DM18, DM17 V4, V5, V8, V9, VB14, VB13, VB11, VB12, VB19, VB20</p> | | | | |

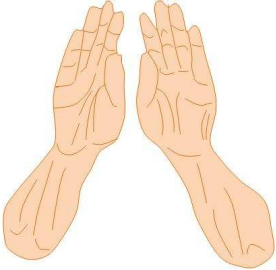
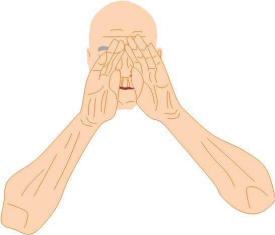
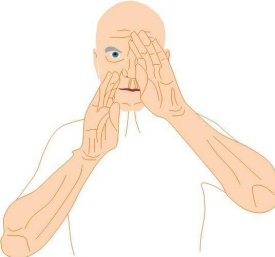
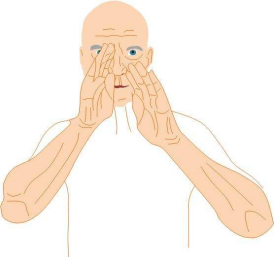
2.1.6 Front

| | | Illustration | | | |
|--|--|--|---|-----------------|--|
| Front Durée 1 à 3 fois Avec chaque main | Protocole Transition Poser une main sur le front |  | Faire glisser la main le long du front, laisser tomber naturellement main et bras long du corps sur la cuisse | Changer de main | |
| | Préparation Un bras au repos , main face palmaire vers le ciel, posée sur le genou opposé Deuxième bras Main à plat détendue, doigts joints Poser la main à plat sur le front |  | Recommencer la série | | |
| | Action Glisser la main sur le front en tirant le bras Laisser tomber le bras naturellement le long du corps | | | | |
| | Effet Relâche le masque de la douleur Relâche Yang Ming, migaine frontale, migraine digestive Difficulté digestive Estomac et Gros intestin E8, VB13, V4, V3, DM24 VB14 V3 YuYao | | | | |

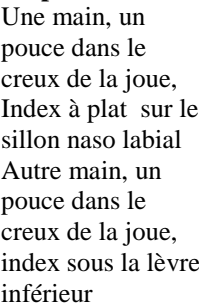
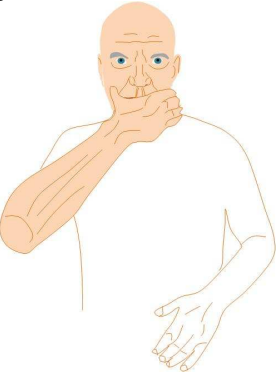
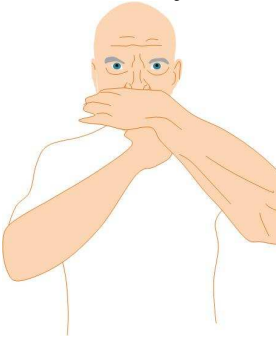
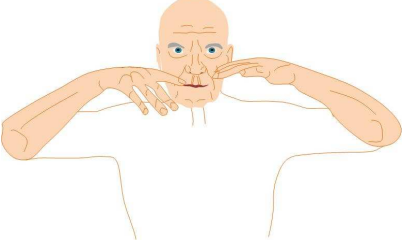
2.1.7 Oreille

| Protocole | | Illustration | | |
|---|--|---|--|---|
| Oreille | Transition |  |  |  |
| Durée 1 à 6 fois | Préparation Mettre les doigts de chaque main en V | | | |
| Action Frotter de chaque côté de l'oreille | | | | |
| Effet Relâche vésicule biliaire, Triple réchauffeur TR21, IG19, VB2 TR17, VB12, VB11, TR20 | | | | |
| | Transition Transition Un bras au repos L'autre par-dessus la tête touche l'oreille opposée | Pincer chaque oreille plusieurs fois  | Avec un bras au dessus de la tête attraper l'oreille pincer l'oreille plusieurs fois  | Effectuer une pression avec les mains à plat |
| Action Pincer le sommet de l'oreille Passer le bras sur dessus la tête pincer le haut de l'oreille | | | | |
| Effet Relâche Yang du Foie Yang 1 du foie, Shenmen Talon, oreillet, cheville, tension Bas oreille : Œil, Helix6, Oreille interne | | | | |
| | Transition Mettre la paume de la main dans le creux de l'oreille |  |  | |
| Action Effectuer une pression vive qui provoque un bruit sourd Relâcher brusquement la pression | | | | |
| Effet Harmonisation Estomac, I.G, G.I, Rein, V.B, Foie Rate, Estomac, Cœur Poumon Pression Harminisation global du corps | | | | |

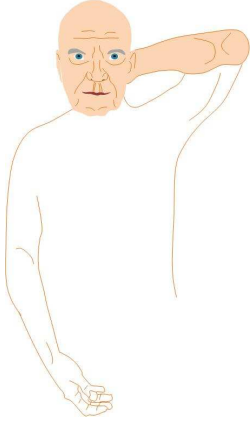
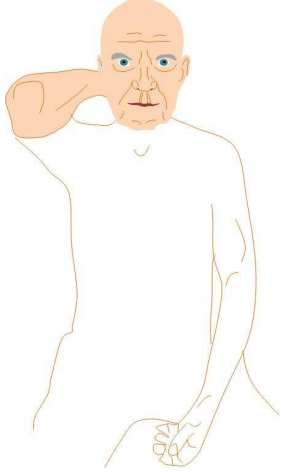
2.1.8 Nez

| Nez | Protocole | Illustration | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition</p> <p>Préparation Mettre les pouces en interne, les pouces sont masqués par l'index Appliquer les tranchants de la main, Index en appui sur les ailles du nez</p>  | <p>Les mains de chaque côté des ailles du nez</p>  | <p>Frotter en descendant une main</p>  | <p>Changer de main et remonter la main opposée</p>  <p>Recommencer la série</p> |
| <p>Action frotter, effectuer des mouvements de haut en bas</p> | | | | |
| <p>Effet estomac, intestin grêle, vessie Ren Mai Bon contre le rhume la sinusite, allergie GI19, GI20, DM26, BiTong, V1, V2</p> | | | | |

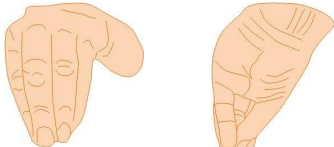
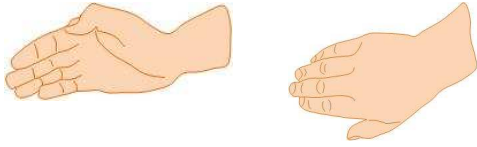
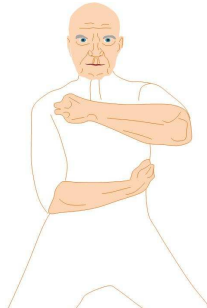
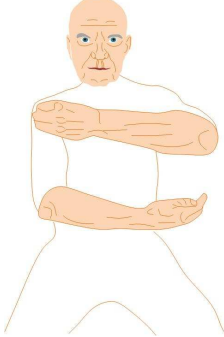
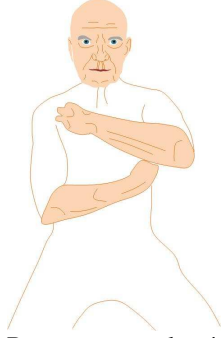

2.1.9 Bouche

| Bouche | Protocole | Illustration | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition</p> <p>Préparation Une main, un pouce dans le creux de la joue, Index à plat sur le sillon naso labial Autre main, un pouce dans le creux de la joue, index sous la lèvre inférieure</p>  | <p>Un pouce dans le creux de la joue</p>  | <p>Le deuxième pouce dans le creux de l'autre joue</p>  | <p>Effectuer des mouvements allé retour avec les mains en frottant le menton d'un côté de l'autre en passant entre la lèvre supérieur et sous le nez</p>  <p>Puis inverser les paumes de mains</p> |
| <p>Action Frotter horizontalement en simultané Les index glissent jusqu'à ce que le pouce et index arrivent face au sillon, muscle adducteur du pouce touche le sillon naso labial et axe du menton, (touchent la gueule du tigre)</p> | | | | |
| <p>Effet Relâcher masque de la douleur Relâcher les masseter Relâcher le trajet du gros intestin GI19, GI20, DM26, RM24 E5, E4, E3</p> | | | | |

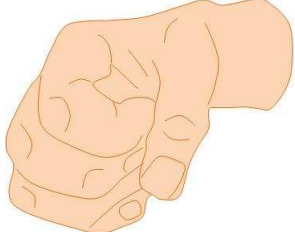
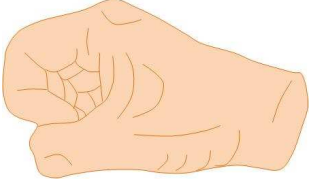
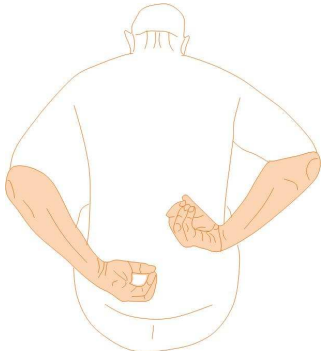
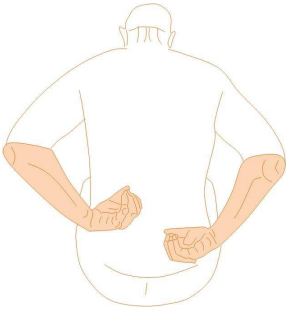
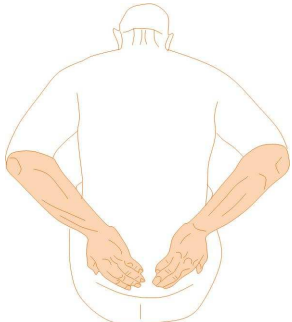
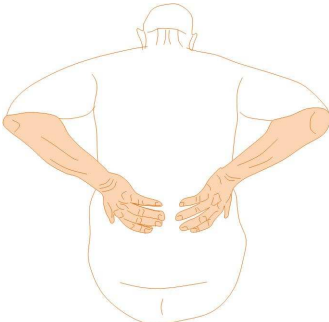
2.1.10 Nuque

| | Protocole | Illustration | |
|---|--|---|---|
| <p>Nuque</p> <p>Durée 1 à 6 fois Avec chaque main</p> | <p>Transition</p> <p>Préparation</p> <p>Un bras au repos, main face palmaire vers le ciel, posée sur le genou opposé</p> <p>Deuxième bras</p> <p>Main à plat détendue, doigts joints</p> <p>Poser la main à plat sur la nuque</p> | <p>Attraper le cou tirer doucement sur la nuque laisser tomber naturellement le bras sutr la cuisse</p>  | <p>Changer de mains</p>  <p>Recommencer la série</p> |
| | <p>Action</p> <p>Glisser la main sur la nuque en tirant le bras</p> <p>Laisser tomber le bras naturellement le long du corps</p> <p>Transition</p> | | |
| | <p>Effet</p> <p>Relâcher méridien de la Vésicule biliaire</p> <p>Intestin grêle</p> <p>Triple réchauffeur</p> <p>Vaisseau gouverneur</p> <p>Migraine du tension intestin grêle et vessie</p> <p>DM16, DM15, DM14, VB21</p> <p>VB19, VB20</p> <p>VB12, AnMian</p> <p>TR16, IG17, IG16, GI18, GI17, E12</p> | | |

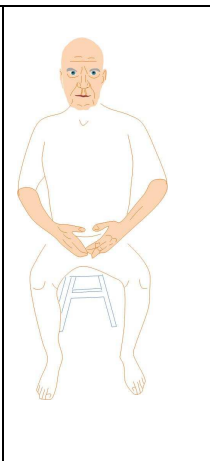
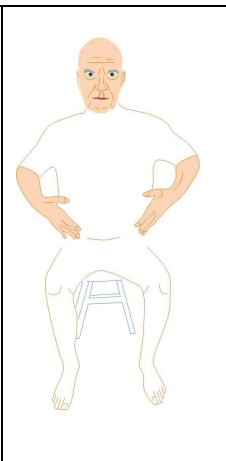
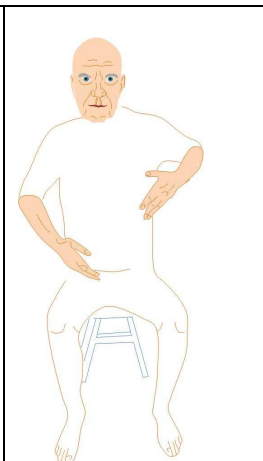
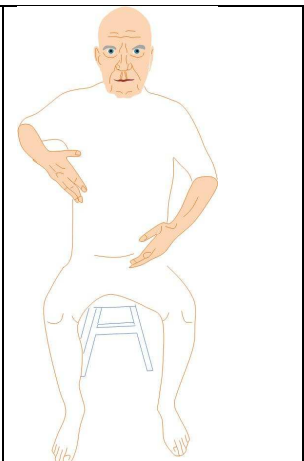
2.1.11 Poumon Foie Rate

| | Protocole | Illustration | |
|--|---|--|---|
| <p>Poumon Foie</p> <p>Durée 1 à 6 fois De chaque côté</p> | <p>Préparation Une Main simple fouet Ou queue de l'oiseau doigt naturellement serrés autour du pouce. Sera utilisée pour stimuler le poumon</p>  | <p>Une main à plat Sera utilisée pour stimuler le foie et la vésicule biliaire Doigts naturellement serrés avec une petite conque.</p>  | |
| | <p>Principe du mouvement La main doigts simple fouet, poser la main dans le creux sous claviculaire et pointe de l'acromion. 1^{er} espace intercostal, bras supérieur en opposé main des côtes.</p> |  | |
| | <p>Une main à plat, bras inférieur bras entour un flanc, les côtes, Les bras sont croisés.</p> | | |
| <p>Action décoller légèrement les bras du tronc. Tapoter avec chaque main, Prononcer le son SI (voir commentaire)</p> | | <p>Les deux bras sont décollés du corps</p>  | <p>Frapper les deux points poumon (main en simple fouet) et Foie, vésicule biliaire (main à plat)</p>  <p>Recommencer la série</p> |
| <p>Inverser les bras Refaire même action avec les mains</p> | | <p>Inverser les bras et mains</p>  | |
| | <p>Effet Rhume, allergie, Digestion Foie frappe du côté droit Rate frappe côté gauche P2 Yu Men E13 F14, VB24, F13, VB25</p> | | |

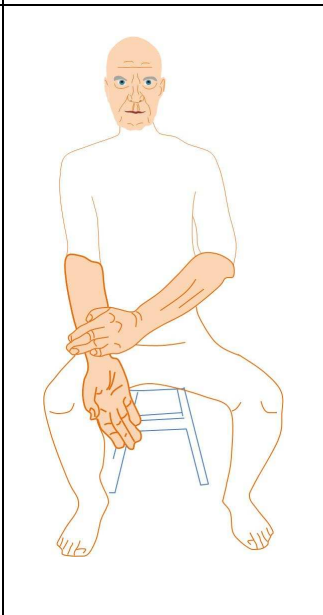
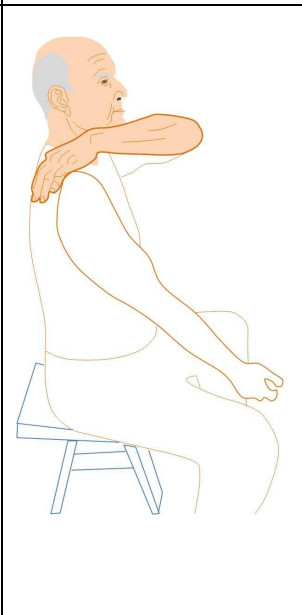
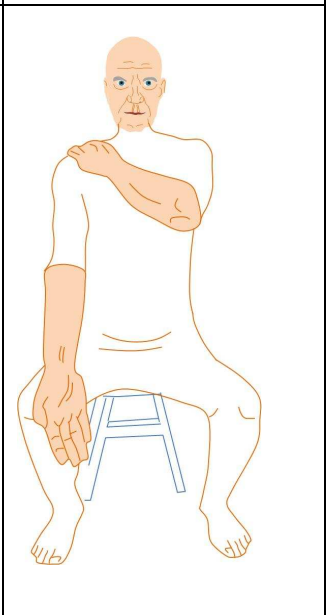
2.1.12 Reins

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Reins</p> <p>Durée 1 à 10 fois</p> | <p>Transition Préparation Faire un puits avec les doigts Le pouce en appui sur les ongles des 4 autres doigts Faire apparaître un cercle avec un creux.</p> | <p>Main en Tambour céleste</p>  | <p>Main en Tambour céleste</p>  |
| | <p>Poser les poings, pouce index sur la base des reins, les lombes</p> <p>Action Tappoter en simultané chaque rein, mouvement de bas en haut</p> |  |  |
| | <p>Poser les mains à plat sur la base des reins, des lombes</p> <p>Action frotter en simultané chaque rein, mouvement de bas en haut</p> |  |  |
| | <p>Effet Relâche musculaire Méridien de la vessie DM6, V21, V50, V20, V49 DM5, V22, V51 DM4, V23, V52 XiaJishi V24 DM3, V25</p> | | |

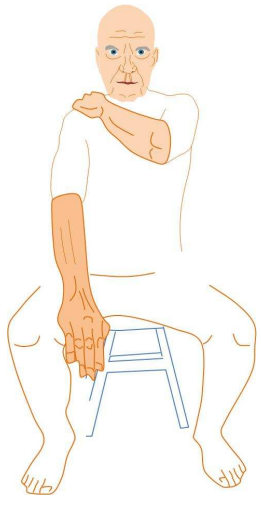
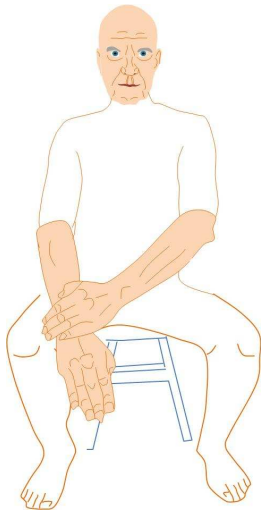
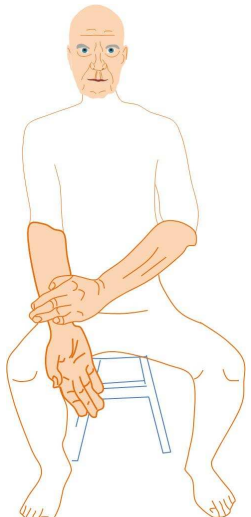
2.1.13 Ventre

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>Ventre Durée Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition Préparation Main à plat de chaque côté de l'ombilic</p> |  |  |  |  |
| <p>Action Frotter en simultané en tirant et poussant avec les bras Alternier les mains en inversant leurs positions autour ombilic.</p> | | | | | |
| <p>Effet Rte13, Rte14, Rte15, Rte6 E29, E28, E27, E26, E25,E24, E23, E22, E21,E20, E19 R11, R12, R13,R15, R16, R17, R18, R19, R20, R21 RM2, RM3, RM4, RM5, RM6 , RM8, RM9, RM10, RM11, RM12, RM13, RM14, RM15</p> | | | | | |

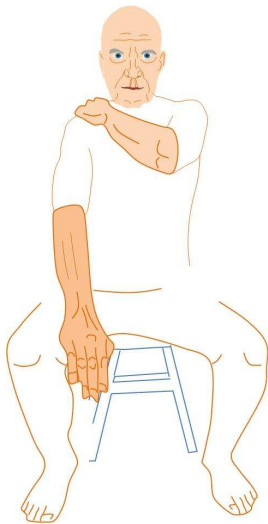
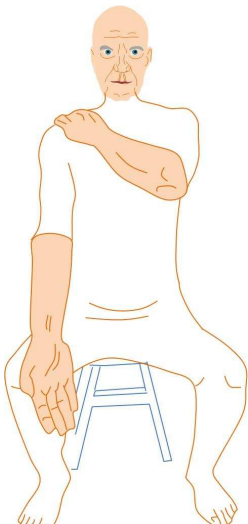
2.1.14 Bras Yin

| Corps | Protocole | Illustration | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Bras Yin Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition Préparation Un bras allongé sans tension face palmaire, face postérieur vers le ciel La deuxième main sur la paume de main posée sur la cuisse</p> |  |  |  |
| <p>Action Effectuer une petite claqué de la main supérieur sur le bras allongé Monté la main à plat le long du bras détendue, monter la main jusqu'à entourer l'épaule Redesendre la main jusqu'à la main posée sur la cuisse. Nettoyer secouer, recommencer</p> | | | | |
| <p>Effet Harmonisation des trois méridien yin Poumon Maître cœur Cœur</p> | | | | |



2.1.1 Bras Yang

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Bras Yang Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition Préparation Bras allongé, paume de la main le long de la cuisse Bras opposé plié, la main à plat sur le haut de l'épaule</p> |  |  |  |
| <p>Action Redescendre la main en passant par l'extérieur du bras, sa face yang, sa face antérieure Lorsque la main qui glisse arrive sur la main du bras étendu Laisser le bras s'allonger, tourner la main Recommencer le mouvement d'allé en action YIN et le retour en action YANG</p> | | | | |
| <p>Effet Intestin grêle Triple réchauffeur Gros intestin</p> | | | | |


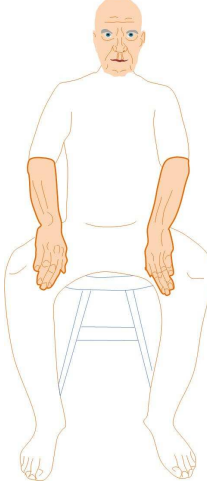
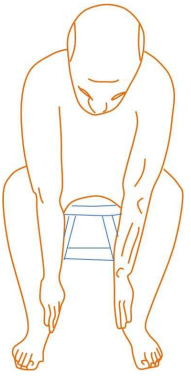
2.1.2 Epaule

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Epaule Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition Préparation Bras allongé, paume de la main le long de la cuisse Bras opposé plié, la main à plat sur le haut de l'épaule</p> |  |  |
| <p>Action C'est le passage mouvement Yang du bras vers mouvement Yin du bras En faisant le tour de l'épaule qui mobilise l'articulation</p> | | | |
| <p>Effet Harmonisation VB21 TR14, IG15 TR13, IG13 IG11, IG10</p> | | | |

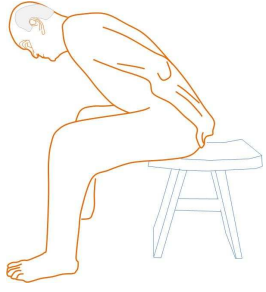
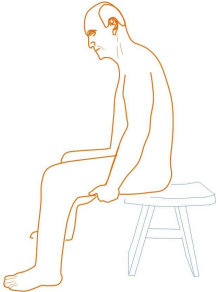
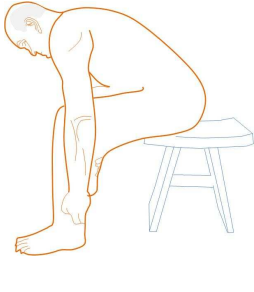
2.1.3 Pied Cheville

| Corps | Protocole | Illustration | |
|--|---|---|---|
| Pied reins Reins Durée 1 à 6 fois | <p>Transition</p> <p>Préparation Plier une jambe, poser un pied sur une cuisse</p> <p>Mettre un pouce dans la plante du pied, face palmaire, 1^{er} tiers supérieur du pied, axe médian</p> |  |  |
| | <p>Action Effectuer des pressions légères sur ce point Masser avec cercle sens aiguille d'une montre Descendre la pression jusqu'au talon d'achille, masser la cheville Inverser les pieds, recommencer le massage</p> | | |
| | <p>Effet Harmonisation, insomnie Du reins lors de la pression Communication avec le cœur R1, R2,R6 VB40, V62, V61,V60</p> | | |

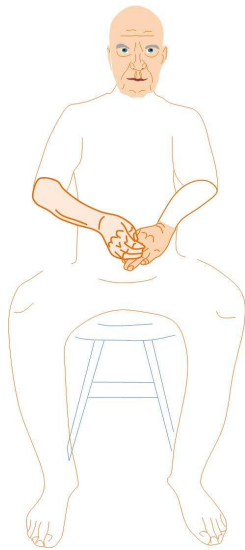
2.1.4 Jambe yin

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Jambe yin Durée 1 à 6 fois | <p>Transition</p> <p>Préparation</p> |  |  |  |
| | <p>Action Remonté en simultanément les mains en longeant les faces intérieures des jambes face antérieure Lorsque les mains arrivent aux plis de l'aîne, pli inguinal, prolonger le mouvement en tournant les mains afin d'englober les fesses Descendre les mains le long de la face postérieure des jambes, face yang</p> | | | |
| | <p>Effet Harmonisation Jambe trois méridien Yin Rate Foie Rein</p> | | | |

2.1.5 Jambe yang

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Jambe yang</p> <p>Durée 1 à 6 fois</p> | <p>Transition Préparation</p>  |  |  |
| | <p>Action</p> <p>Remonté en simultanément les mains en longeant les faces intérieurs des jambes face antérieure</p> <p>Lorsque les mains arrivent aux plis de l'aîne, pli inguinal, prolonger le mouvement en tournant les mains afin d'englober les fesses</p> <p>Descendre les mains le long de la face postérieure des jambes, face yang</p> | | |
| | <p>Effet</p> <p>Harmonisation Jambe trois méridien Yang</p> <p>Harmonisation trois méridien yang</p> <p>Vessie</p> <p>Vésicule biliaire</p> <p>Estomac</p> | | |

2.1.6 Fermeture apparente

| Corps | Protocole | Illustration |
|---|---|---|
| <p>Fermeture apparente</p> <p>Durée 1 à 3 minutes</p> | <p>Transition</p> <p>Mettre la main droite sur le ventre</p> <p>Paume de la main Lao gong juste en dessous du nombril, pointe des doigts vers le bas</p> |  |
| | <p>Mettre la main gauche sur la main droite</p> <p>Pouce sur la stiloïde radial du bras droit</p> | |
| | <p>Action</p> <p>Concentrer l'énergie à l'intérieur du corps Tan Tiem Inférieur</p> | |
| | <p>Effet</p> <p>Harmonisation globale</p> | |

2.2 Commentaire : Qi Gong des 6 sons Thérapeutique

Ce Qi Gong permet de cibler et travailler sur chaque organe ou loge fonctionnelle en lui attribuant un son et des mouvements spécifiques en vue de drainer le Qi et le sang.

La fonction centrale Rate et le son Hu,
Le Foie et le son Xu,
Le Cœur et le son He,
Les Poumons et le son Si
Les Reins et le son Chui.
Le Triple Réchauffeur Le sixième son Xie

Action

Ce Qi Gong permet de masser, de faire vibrer les organes associés aux sons afin d'évacuer le Qi trouble (énergie impropre) pour le remplacer par le Qi clair (énergie saine). Ce Qi Gong est utilisé dans les hôpitaux chinois pour assurer un rôle préventif et curatif sur la santé des individus.

