

## **Les 12 mouvements du Yi Jin Jing**

- 1) Wei Tuo offre le pilon (1)
- 2) Wei Tuo offre le pilon (2)
- 3) Wei Tuo offre le pilon (3)
- 4) Cueillir les étoiles
- 5) Tirer à l'envers la queue des neufs bœufs
- 6) Montrer les griffes et déployer les ailes
- 7) Neufs diables tirent le sabre du fourreau
- 8) Trois plateaux tombent à terre
- 9) Le dragon vert tend ses pattes
- 10) Le tigre affamé se jette sur sa proie
- 11) Profonde inclination
- 12) Remuer la queue

## **Yi Jin Jing Qigong**

### **I- Historique**

Le Yi Jin Jing Qigong a été créé autour du 5<sup>e</sup> ou 6 siècle de notre ère. La légende veut qu'un moine pèlerin de l'Inde, Bodhidharma, serait allé au temple de Shaolin. Comme on lui aurait refusé l'entrée, il aurait médité 9 ans devant un mur (absence de stimulation). Puis, il aurait pu entrer. Il leur aurait confié alors le fruit de sa réflexion : l'importance de pratiquer des mouvements pour délier le corps pour accompagner leur méditation assise.

Le temple de Shaolin est devenu par la suite un lieu reconnu pour les arts martiaux. C'est aussi le lieu de naissance du bouddhisme zen (Ch'an, qui veut dire méditation), qui préconise de savourer le moment présent plutôt qu'une pratique méditative rigoureuse. Le bouddhisme zen est une interprétation du bouddhisme indien. Il est assez proche du taoïsme parce que le bouddhisme indien a été interprété par des Chinois, avec leurs références.

Le Yi Jin Jing Qigong combine arts martiaux et bouddhisme. Il ne vise pas à renforcer la force brute mais plutôt la mobilité du corps, la force tendino-musculaire, l'alignement et l'étirement des tendons. On dit qu'un pouce de tendon supplémentaire donne plus de force qu'un pouce de muscle additionnel. On dit également qu'un pouce de tendon de plus, 10 ans de longévité de gagnés.

### **Le caractère Yi**

Au début, il signifiait don du soleil, plus tard, un changement primordial, la transformation et la mutation des êtres.

Le Yi king est le livre des mutations (philosophie), un classique qui date d'environ 700 ans avant notre ère et qui a inspiré le taoïsme et la médecine chinoise.

### **Le caractère Jin et Jing**

On trouve dans le caractère Jin à la fois :

- Le bambou (zhu), solide, souple et résistant;
- Les chaires (rou);
- La force (li).

Jin signifie donc la structure corporelle reliée au foie, qui gère les muscles et les tendons. Cette structure corporelle guide la force, le dynamisme.

Yi Jin veut dire transformer les tendons (travail de renforcement).

Jing veut dire classique, livre canonique, traité d'un art ou d'une technique.

## **Les origines du bouddhisme**

Au 5<sup>e</sup> siècle avant notre ère, un prince riche (Siddharta Gautama) que son père surprotégeait a entendu un chant très beau et a décidé de faire un long voyage pour découvrir l'origine de ce chant. Au fil des rencontres, il a réalisé que la vie était souffrance. Il s'est fait moine, avec une discipline rigoureuse. Puis, il a quitté la communauté et a médité longtemps près d'un arbre, pour choisir finalement la voie du milieu, la modération.

Le bouddhisme zen est aussi la voie de l'équilibre. Il est associé au petit véhicule du bouddhisme, qui met l'emphase sur l'aspect philosophique du bouddhisme, sur une pratique plus personnelle (plutôt que les prières en groupe), la méditation, un mode de vie sain, etc. Le Yi Jin Jing Qigong est imprégné de cette vision du bouddhisme.

## **Bouddhisme, taoïsme et confucianisme**

Le bouddhisme provient de l'Inde, mais c'est la Chine qui a propulsé le bouddhisme : en Inde, les religions locales ont pris le pas. Le bouddhisme considère le vide comme étant une vacuité totale et parfaite, le nirvana. Bouddha est un homme devenu un dieu par un processus d'élévation. Il en va de même des divinités taoïstes.

Le taoïsme est né en Chine et conçoit le vide (Xu) du point de vue énergétique, comme une mince ligne entre il y a et il n'y a pas, c'est-à-dire un vide médian à partir duquel naît la matière. Pour les taoïstes, les immortels existent : les Chinois ont d'ailleurs introduit le principe des déités qui reviennent pour aider les Hommes. En fait, tout est impermanent dans l'esprit taoïste. La seule chose de permanente, c'est le changement.

Le bouddhisme et le taoïsme sont à la fois une philosophie et une religion, qui cohabitent par ailleurs en Chine avec le confucianisme. Une seule personne peut emprunter des références aux trois écoles de pensées. Cette intégration au sein d'une même communauté ou d'une même personne de ces différents emprunts est appelée syncrétisme (San jiao = 3 enseignements). Le gens ne se définissent pas comme appartenant à l'un ou l'autre. Et aucune des grandes religions (philosophies) n'a voulu prétendre posséder la vérité. Il y a une multitude de bouddhas et de divinités, pas de figure unique, ce qui freine le fanatisme. C'est entre autres ce qui fait la sagesse de la philosophie chinoise.

## II- La richesse du Yi Jin Jing Qigong

Avec l'âge, la masse musculaire, qui vient de l'énergie yang, diminue. Si on garde nos tendons en santé, tout le corps est plus en santé et le Yi Jin Jing Qigong développe la souplesse des tendons.

Ce Qigong est particulièrement indiqué au printemps (associé au foie en médecine chinoise) parce que la pratique du Yi Jin Jing amène une détoxification (bonne pour le foie) et travaille les tendons (gérés par le foie). Cette détoxification devrait être accompagné d'une bonne alimentation : abondance de fruits et légumes, notamment ceux qui sont verts, éviter les aliments gras, trop salé, le sucre.

Le Yi Jin Jing Qigong est néanmoins intéressant à pratiquer toute l'année car il intègre deux types de pratique :

- 1) *Liàn* : Travailler, exercer, renforcer, extraire : associé davantage au printemps et à l'été (bien qu'il faut faire attention de ne pas trop s'éxténuer en été).
- 2) *Yang* : Nourrir, cultiver, entretenir : associé davantage à l'automne et à l'hiver.

Quand on pratique le Yi Jin Jing régulièrement, il est possible en début d'entraînement que certains mouvements plus yang fassent émerger la colère (associée au foie). Il est important alors de faire des exercices (exemple : frapper avec des bâtons de bois dans un coussin de graines en disant NON) ou des mantras pour gérer sainement nos émotions.

En travaillant beaucoup à délier la colonne vertébrale, le Yi Jin Jing contribue à la santé de tous les organes par l'intermédiaire des points Shu du méridien de la vessie et des points Hua Tuo Jiaji (près de la colonne vertébrale). Les mouvements du Yi Jin Jing contribue aussi à équilibrer le système nerveux, toujours par l'intermédiaire de la colonne, car les mouvements sont très profonds et vont dans toutes les directions. Et puisque les vertèbres lombaires sont bien étirées tout au long de la routine, on peut dire que le Yi Jin Jing solidifie le point d'encrage du corps.

Le Qigong fait un travail global et donne accès à des structures du corps moins faciles à atteindre en acupuncture. Par exemple, plusieurs mouvements du Yi Jin Jing massent plus spécifiquement la région entre les omoplates, notamment les points Gaohuangshu (43 V), très profonds, à la hauteur de D4.

Synonyme de Yi Jin Jing : Xi Sui Jing = purification des moelles (Sui)

\*Caractéristiques du Yi Jin Jing:

**1) Mouvements d'extension permettant le renforcement des tendons et des os**  
En étirant muscles, tendons et ligaments, on active la circulation sanguine et le métabolisme des tissus (muscles, tendons, ligaments, enveloppes musculaires, aponévroses, etc.), ce qui permet de les assouplir. On renforce aussi la mobilité des os, articulations et muscles.

**2) Mouvements souples et harmonieux pour un charme coordonné**

Les mouvements des membres sont naturels (doux, souples, fluides et bien équilibrés) et axés sur les articulations (points de pivot).

Force requise : douce et souple (muscles relâchés).

Les mouvements doivent être esthétiquement beaux, agréables à regarder.

**3) Importance du pivotement, du fléchissement et de l'étirement de la colonne vertébrale (prenant pour axe la taille)**

Ces mouvements de l'épine dorsale stimulent moelle épinière et racines nerveuses.

Les mouvements sont très profonds : connexion avec les organes à travers les points shu (méridien de la vessie) et Hua Tuo Jiaji.

Les mouvements vont dans toutes les directions (gauche/droite/avant/arrière).

\*Exigences de la pratique:

**1) Intégration du mental et du mouvement physique dans un esprit relâché**

Dans certains mouvements, concentrer l'esprit sur Mingmen (4) ou sur les paumes (3, 9); dans d'autres, utiliser l'imagination pour se figurer la pesanteur de ce que l'on pousse ou tire (5, 6, 8). L'esprit doit néanmoins demeurer relâché. Pas d'ajout de processus mental complexe : c'est le mouvement du corps qui guide le Qi. L'esprit suit le corps dans les mouvements : le Qi suit l'esprit, la concentration. Pas besoin de penser au Qi.

**2) Respiration naturelle : fine, fluide, régulière (sans halètement), profonde.**

**3) Souplesse dans la force, alternance du vide et du plein :** mouvements forts et souples sans exagération, c'est-à-dire que les muscles doivent être détendus et la mise en tension légère (une main de fer dans un gant de velours!)

Excès de force (usage de la force brute)= mouvements raides et maladroits

Souplesse excessive= mollesse et effets négatifs

À travers la stabilité, il y a du mouvement; à travers le mouvement, il y a de la stabilité. Et dans cette recherche de l'équilibre entre force et douceur, la vitesse d'exécution des mouvements doit être lente, continue, constante, régulière.

**4) Progresser par étapes, des mouvements les plus faciles aux plus difficiles**

### III- La routine

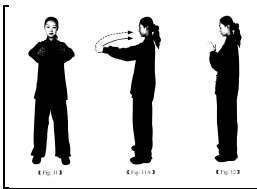
#### **Préparation**

- Pieds joints et bras pendants le long du corps.
- Menton rentré, comme tiré par une corde par le sommet de la tête (point Baihui).  
Pour trouver Baihui, mettre le bout des majeurs sur le dessus des oreilles et monter jusqu'au sommet de la tête.
- Bout de la langue touche le palais.
- Regardez droit devant vous mais en gardant l'attention à l'intérieur du corps.

Ouverture des pieds largeur des épaules :

- 1) Pliez le genou droit pour mettre le poids sur cette jambe-là.
- 2) En même temps, soulever le talon du pied gauche comme si le genou gauche était suspendu par une corde.
- 3) Déposer le pied gauche largeur des épaules, le bout du pied en premier. Notez que le poids du corps est encore sur la jambe droite.
- 4) Lorsque tout le pied gauche touche le sol, mettre le poids de façon égale sur les deux jambes et enfin, déplier les genoux.

#### 1- Wei Tuo offre le pilon (I)



#### **Éléments essentiels**

- Quand on monte les bras au début, les paumes se font fassent : elles ne sont ni yin (vers le bas) ni yang (vers le haut), mais plutôt en équilibre yin-yang.
- Pour aller se placer dans le mudra de prière les mains devant le cœur, on commence par détendre les coudes et les laisser plier de façon souple dès que les bras sont montés à la hauteur des épaules. Le mouvement doit être fluide et circulaire.
- Aisselles dégagées, coudes ouverts, omoplates dégagées, ce qui permet d'ouvrir les points Dabao (21 Rate, grande enveloppe) et de détendre ainsi les méridiens collatéraux.
- Position des mains :
  - 1) angle de 30 degrés vers l'avant;
  - 2) bout des doigts collés mais petit espace au niveau des paumes;

- 3) bases des paumes devant Shanzhong (17 VC, milieu poitrine, entre mamelons).
- Regard : en avant vers le sol, incluant le bout des doigts.
  - Maintenez cette position quelques instants (environ 2 respirations).
- Respirer en gonflant le ventre à l'inspiration et en le dégonflant à l'expiration.

#### **Fonctions et effets**

- Stimule les méridiens qui passent dans les doigts.
- Les mains jointes, on unifie la gauche et la droite et les champs d'énergie des deux mains et par le fait même de tous les organes qui y sont représentés, de tout le corps.
- Active la circulation sanguine.
- Pallie la fatigue.
- Améliore le système nerveux et réajuste l'humeur. Calme le mental.

Toutes les émotions passent éventuellement par le cœur.

Le point 17 VC est :

- 1) le point Mu du péricarde, rattaché à l'aspect physique de l'organe;
  - 2) le point Hui (réunion) du Qi et il a pour fonction d'harmoniser le Qi du cœur, du poumon et plus globalement de la poitrine.
- Favorise l'humilité, l'intériorité. Donne une apparence sobre et révérencieuse.

## **2- Wei Tuo offre le pilon (II)**

#### **Éléments essentiels**

- Regard : en avant vers le sol. Les yeux sont grands ouverts quand on pousse.
- Concentrer la force à la base des paumes quand elles sont poussées sur les côtés.
- Les orteils s'agrippent au sol quand les poignets sont fléchis et les paumes dressées.

De cette façon, on stimule tout le corps de bas en haut.

- Les bras doivent être bien placés à l'horizontale.

- Respirer naturellement et calmer l'esprit.

- Pour les pratiquants plus expérimentés :

Quand on avance les mains pour aller se placer dans cette posture, on peut pencher très légèrement le corps vers l'avant. Le mouvement part de l'intérieur.

#### **Fonctions et effets**

- Débloque les méridiens des membres supérieurs (les méridiens yin et yang des bras) en poussant la circulation du Qi et du sang dans les extrémités.

Ce qui se passe : l'énergie bloque au niveau des poignets, comme un barrage, et quand on relâche, l'énergie est drainée jusqu'à la poitrine.

- Aide à réguler le Qi du cœur et des poumons.

On stimule ainsi le système immunitaire puisque les poumons jouent un rôle essentiel dans la production et la diffusion du Wei Qi (Qi protecteur).

- Facilite la respiration.

Approprié dans les cas d'oppression thoracique.

- Renforce les muscles et les tendons des épaules et des bras, et améliore la mobilité articulaire au niveau des épaules.

Bon mouvement entre autres pour les tendinites.

- Débloque les points Shu qui se trouvent dans le dos.



### 3- Wei Tuo offre le pilon (III)

#### **Éléments essentiels**

- Regard : en avant vers le sol.

- Concentrez la force dans les bras en montant comme si elles soulevaient le ciel. Concentrez la force dans les jambes en descendant.

- Lorsque les bras sont en haut :

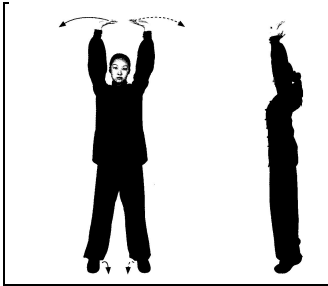
- étirer l'épine dorsale en rentrant les fesses et le menton.
- étirer la poitrine;
- ouvrir les aisselles;
- dents serrées.

- Visualisation : imaginer regarder les paumes à travers le centre du sinciput (région Xinmen ou Tianmen : porte du ciel, qui correspond à peu près au chakra couronne). Cela permet à l'esprit de se connecter à l'énergie yang et favorise entre autres l'intuition.



- Attendre que les bras soient à mi-chemin dans leur montée avant de se dresser sur la pointe des pieds.

- Attention de ne pas incliner la tête vers le haut pour regarder les mains.  
Garder la tête bien droite en rentrant légèrement le menton comme si la tête était tirée par une ficelle à partir du point Baihui.



### **Fonctions et effets**

- Réguler et mobiliser le Qi des Trois foyers.

Le triple réchauffeur a un rôle important dans la régulation de la température du corps et du système nerveux para-sympathique. Il joue un rôle majeur dans la régulation des liquides dont il coordonne les transformations.

- Améliore la mobilité articulaire des épaules.

- Renforce les muscles des membres inférieurs.

- Active la circulation sanguine.

- Le mouvement fait appel à une respiration inversée, c'est-à-dire qu'on inspire en contractant le ventre et on expire en relâchant le ventre.

Effet bénéfique de cette respiration :

- 1) Développe beaucoup de puissance dans le corps. Bon exercice à faire à répétition avant un combat (arts martiaux).
- 2) Masse les organes.
- 3) Stimule le système lymphatique.

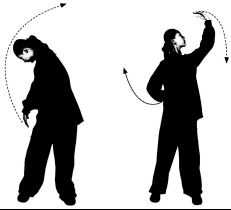
- Bon exercice à faire le matin pour stimuler l'énergie yang.

- Étirement de l'axe Tai Yang (vessie-intestin grêle) : voir partie théorique.

#### 4- Cueillir les étoiles (une fois de chaque côté)

*Transition* : serrer les poings (pouces à l'extérieur) en descendant du dernier mouvement et les desserrer quand les talons touchent au sol.

Plier à peine les coudes en descendant les bras et relâcher les poings à la hauteur des épaules, bras en croix.



#### **Éléments essentiels**

##### *En bas*

- Les hanches restent bien en face.
- En descendant : faire d'abord tourner la taille, puis les épaules et le bras.

Notez que les épaules restent assez droites, c'est-à-dire à la même hauteur.

- La main vient se placer vis-à-vis le point 30 Vésicule biliaire, dans le creux de la fesse. Les doigts pointent vers le bas, la main en diagonal et détendue.
- Regard vers le bas.

##### *En haut*

- En remontant : faire d'abord tourner le corps avec la taille, puis les épaules et le bras. Par contre, il ne faut pas lever l'épaule.

Il y a un déroulement de la colonne vertébrale qui part du bas du dos : notre main qui est sur Mingmen (vis-à-vis le nombril) devrait sentir un léger gonflement de cette partie du dos au départ du mouvement puis le bras se déroule en traînant le poignet et la main. On utilise donc tout le corps pour monter la main.

- Suivre du regard la main qui monte.
- Rentrer le ventre lorsque la main est en haut.
- La paume de la main en haut est tournée vers le sol, détendue.
- La hauteur de la main peut varier en cas de problèmes de nuque ou d'épaules.
- Le bout du majeur est vis-à-vis le **point Jianyu** : dans l'articulation de l'épaule, dans la dépression en avant et en dessous de l'acromion.



- Lorsque la main est en haut, regarder le centre de la main (point 8 péricarde (enveloppe du cœur) : Laogong) mais concentrer son attention sur Mingmen.

Dans la transition entre les deux côtés, les bras forment un peu le signe du taiji.

### **Fonctions et effets**

- En portant l'attention sur Mingmen (point entre les reins, entre L2 et L3), on tonifie les reins.

Ce mouvement favorise la prise de conscience de cette connexion importante avec le point Mingmen, c'est-à-dire : la force part des pieds et se transfère aux lombaires, qui sont le pilier du corps à partir duquel on déploie la force, comme un ressort qu'on comprime et qui explose.

Mingmen : Ming = vie, destinée et Men = porte. Cette porte de la destinée joue un rôle essentiel dans le système rein/vessie et le système reproducteur.

Quand on parle du feu de Mingmen, on fait référence au yang des reins qui stimule et réchauffe tout l'organisme et qui distribue le Qi originel vers les organes. On dit que plus le corps est souple au niveau des lombaires, plus grande est la vitalité.

- Ce mouvement d'ouverture (extension) et de fermeture (flexion) favorise la connexion entre le haut (cœur) et le bas (reins). Quand ces échanges ne sont pas bons, après un choc nerveux par exemple, cela génère de l'insomnie, des palpitations, etc.

- Renforce la mobilité de la nuque, des épaules et de la taille.

- La rotation de la tête pour regarder la main en haut stimule le point 14 VG sous la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Ce point de jonction de tous les méridiens yang est un point important pour le système immunitaire.

### **5- Tirer à l'envers la queue des neufs bœufs (trois fois de chaque côté)**

*Transition :*

- Tourner le pied droit vers l'extérieur (angle de 45 degrés);

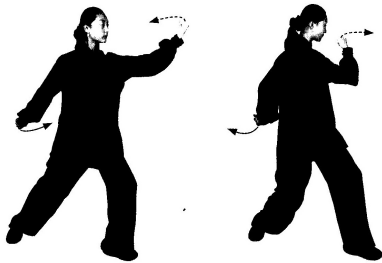
- Mettre le poids du corps sur la jambe droite, fléchir le genou et prendre la position de l'arc, jambes écartées.

- Notez que la main gauche, qui était en haut pour replacer les étoiles, descend en formant un grand cercle jusqu'à se placer à l'arrière du corps, paume vers le ciel, coude vers le haut. La main droite, qui était derrière le dos, monte à l'avant, paume vers le ciel. C'est dans cette position que l'on ferme les poings doigts par doigts en commençant par les auriculaires et en terminant par le pouce. La première phalange du pouce vient couvrir la deuxième phalange de l'index et du majeur.

- On tourne ensuite les poings : l'œil du poings de la main devant est vers le haut et celui à l'arrière, vers le bas.

### **Éléments essentiels**

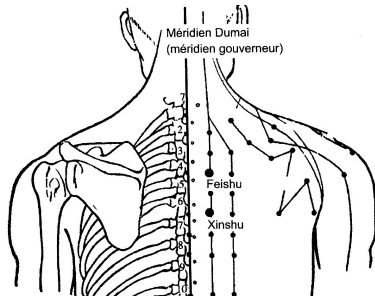
- Regarder le poing de devant, même quand on tire le poing vers soi.
- Tourner le bras à l'avant vers l'extérieur et le bras à l'arrière vers l'intérieur.
- Concentrer la force dans les bras.
- Quand le poing est en haut :
  - le poids du corps est sur la jambe avant;
  - le genou de la jambe avant ne dépasse pas le bout du pied.
- Quand le poing avant est près de soi :
  - le poids du corps est sur la jambe arrière;
  - le poignet n'est pas cassé;
  - le poing n'est pas plus haut que les épaules;
  - on rentre le bassin et les épines iliaques.
  - les épaules sont à la même hauteur et on creuse un peu la poitrine : de cette façon, on condense l'énergie yin à l'avant et l'énergie yang à l'arrière, au niveau des omoplates.
- Quand on tire, épaule et coude sont connectés avec le mouvement de la hanche.
- Utiliser le Yi (l'intention) plutôt que la force brute (li) pour mobiliser plus de Qi : imaginer qu'on tire quelque chose de lourd. Utiliser une force égale de chaque côté. L'esprit est intimement lié au corps et le Qi bouge de façon naturelle avec les mouvements.



\*Dans la version traditionnelle, il y avait moins de mouvement de torsion et plus de tension dans les bras. La version actuelle est plus souple, plus accessible.

### **Fonctions et effets**

- Faire pivoter la taille et le haut du dos permet de stimuler des points situés entre les omoplates et ainsi réguler les fonctions du cœur et des poumons :
  - Jiaji (point barrière, hors méridien, à l'endroit où se touchent les omoplates)
  - 13 vessie : point Shu du poumon (directement rattaché aux poumons)
  - 14 vessie : point Shu du péricarde (directement rattaché au péricarde)
  - 15 vessie : point Shu du cœur (directement rattaché au cœur)



- La coordination des mouvements peut améliorer la circulation sanguine et améliorer la force et la mobilité des muscles des quatre membres.

- Bon pour la santé de la colonne vertébrale.

### 6- Montrer les griffes et déployer les ailes (3 fois)

*Transition :*

- Ramener le pied gauche vers l'avant.

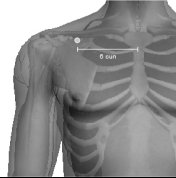
- Déplacer le poids du corps sur le pied gauche et ramener le pied droit pour que les deux pieds soient à la largeur des épaules.

- déplacer latéralement les bras au niveau des épaules, paumes vers l'avant;

- courber les bras devant la poitrine, comme si on allait tenir une sphère de Qi au bout des bras;

- ramener cette sphère près de la poitrine;

- transformer les mains en paumes de feuille de saule (doigts collés) tout en pointant les doigts vers le ciel, paumes face-à-face, les mains devant les points Yun Men (2 P).



### Éléments essentiels

- Redresser les paumes de lotus (doigts écartés) en les poussant en avant et les transformer en paumes de feuilles de saule en reculant.

- Bien rapprocher les omoplates avant de pousser les mains vers l'avant.

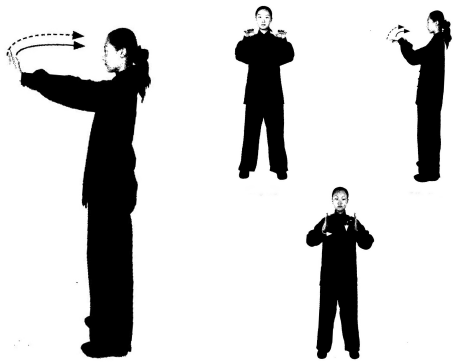
- Visualisation : en poussant, appliquer une énergie interne croissante, comme s'il fallait ouvrir une fenêtre, puis pousser une montagne.

- Ramener les mains comme une marée qui se retire, de façon très détendue.

- Inspirer naturellement en reculant les paumes et expirer en poussant les paumes vers l'avant.

- Regarder droit devant, au-dessus des mains qui sont à la hauteur des épaules.

- Quand on pousse avec les mains en feuilles de lotus, ouvrir grand les yeux, ce qui agrandit aussi le champ d'énergie.



### **Fonctions et effets**

- Le fait d'ouvrir grand les yeux mobilise l'énergie du foie et amène ainsi plus d'énergie dans les muscles et les tendons, qui sont gérés par cet organe.
- Les mouvements des bras, des mains, des épaules et de la poitrine aident à ouvrir et fermer les points Yunmen (2 poumon) et Zhongfu (juste au-dessous, 1 poumon), ce qui permet d'améliorer la fonction respiratoire et la circulation du Qi et du sang.
- Renforce les muscles de la poitrine, du dos et des membres supérieurs.
- Renforce les mains et les doigts.
- Stimule les méridiens yin et yang des mains.
- Masse les omoplates et les points Shu entre les omoplates : le mouvement est donc bon pour les poumons, le péricarde et le cœur (voir illustration du mouvement précédent et théorie p. 24).  
Et puisque le poumon (métal) est la mère du rein (eau), le mouvement est donc bénéfique aussi pour les reins. En effet, quand on travaille sur un organe, on travaille aussi sur l'organe qui suit dans le cycle d'engendrement (théorie p. 29). Ainsi, quand la respiration est lente et profonde, cela a un impact aussi sur le foyer inférieur.
- L'alternance entre mise en tension et la détente produit l'effet suivant :
  - quand on pousse avec les mains vers l'avant, doigts relevés, on amène le Qi jusqu'au bout des doigts;
  - quand on ramène les mains de façon détendue, le Qi et le sang remontent dans les bras et dans la poitrine, jusqu'au cœur et aux poumons, et défont les blocages. Ce travail sur la mise en circulation du sang et du Qi relâche également les structures et les adhérences, libérant du même coup les toxines.

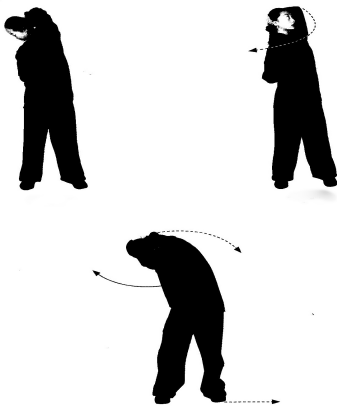
## 7 - Neuf diables tirent le sabre du fourreau (3 fois de chaque côté)

*Transition :*

- Déplacer la main gauche au-dessus de la main droite, les paumes se faisant face mais les doigts ne pointant pas dans la même direction. Comme si l'on tenait un ballon d'énergie.
- La main droite se plie pour se frayer un chemin par le bas du dos et les deux bras partent en même temps vers la gauche, comme un avion.
- La main gauche vient se placer sur Mingmen (dans le dos, vis-à-vis du nombril) et la main droite fait le tour de la tête.

### **Éléments essentiels**

- Position de la main derrière la tête : le majeur sur la pavillon de l'oreille et la paume de la main sur le point Yuzhen, l'oreiller de Jade (zone de l'occiput derrière la tête).
- Regarder le coude en haut lorsque le corps est redressé et le talon de la jambe opposée quand le corps est penché.
- Bien écarter les deux coudes quand on regarde le coude en haut et rapprocher les coudes quand on est penché. Les deux épaules sont alors parallèles au sol.
- Faire les mouvements d'extension avec force, courber et tourner le corps dans un mouvement coordonné et naturel.
- Expirer en pliant le corps, inspirer en se dépliant.
- Le centre de gravité doit être stable durant tout l'exercice : ne pas mettre son poids plus sur un côté que sur un autre.
- Garder les hanches bien en face : elles tournent très légèrement à la fin du mouvement.
- Quand on installe la main derrière la tête, doigts sur l'oreille, le regard est à 45 degrés vers le bas, et quand on se tourne vers le coude, le regard est à 45 degrés vers le haut.
- Les personnes âgées et faibles et les personnes souffrant d'hypertension et de cervicalgie doivent faire pivoter la tête dans un mouvement doux et léger.



### **Fonctions et effets**

- Le mouvement d'ouverture et de fermeture aide à masser la rate et l'estomac, et tonifie les reins en amenant le Qi (le Jing) à s'insérer dans les os, les moelles.
- Les mouvements peuvent aussi déboucher des points barrières où l'énergie circule plus difficilement, soit Yuzhen (derrière la tête) et Jiaji (entre les omoplates).
- Renforce les muscles de la nuque, des épaules, de la taille et du dos.
- Améliore la mobilité des articulations.
- Quand le regard est vers le haut, on amène le Qi dans le cerveau, ce qui est bénéfique pour tous les orifices des sens (yeux, nez, bouche, oreilles).
- Bon pour les lombaires et les cervicales.
- En stimulant les oreilles, on travaille sur l'énergie du rein et aussi l'intestin grêle, puisque son méridien passe près des oreilles.
- Bon pour les problèmes respiratoires parce que l'exercice augmente la capacité pulmonaire.

### **8- Trois plateaux tombent à terre (3 fois, de plus en plus bas)**

#### *Transition :*

Déployer les mains pour venir placer les bras à la hauteur des épaules.

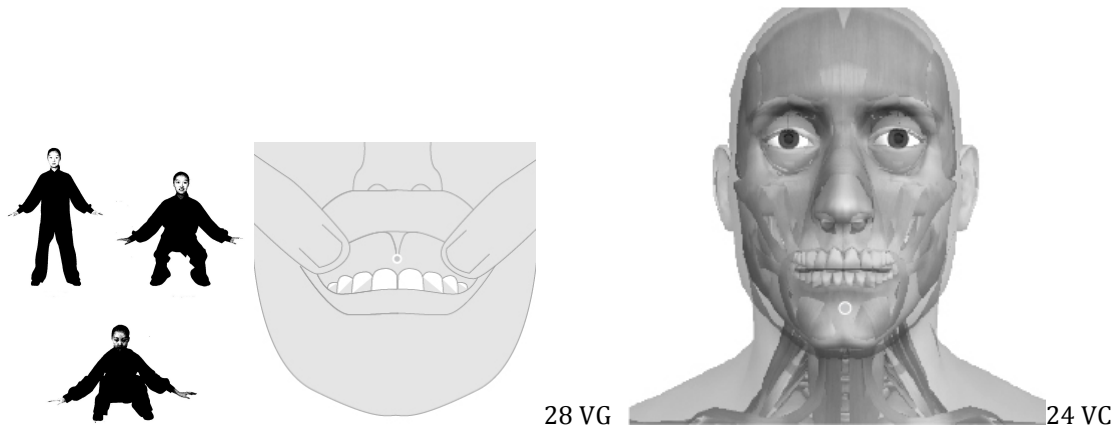
De façon naturelle, la paume de la main droite, qui était tournée vers l'arrière dans le bas du dos, se retrouve vers la terre à la hauteur des épaules. L'autre main, qui était derrière la tête, arrive paume vers le ciel et doit se tourner une fois à la hauteur des épaules pour que les deux mains soient prêtes à descendre lors du mouvement.

### **Éléments essentiels**

- Regard en avant vers le sol.
- Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des pieds.
- Les mains semblent déplacer quelque chose de lourd, en descendant et en montant.
- Les épaules descendent en premier et les mains descendent jusqu'à la taille.
- L'amplitude de l'accroupissement veut varier selon les capacités du pratiquant.
- Garder le buste droit : éviter les balancements en s'accroupissant et en se relevant.
- Inspirer en montant et expirer en descendant.
- À l'expiration, émettre le son « Hai » à partir de la gorge (son grave, profond, lent et vibratoire), en ouvrant légèrement la bouche. Presser le point Yin Jiao avec la lèvre



supérieure (tendue) et relâcher la lèvre inférieure (au niveau du point 24 VC). Le point Yin Jiao (28 VG) est le point de connexion du méridien Du Mai (vaisseau gouverneur) et Ren Mai (vaisseau conception).



### **Fonctions et effets**

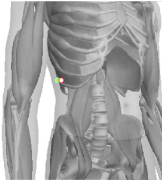
- Aide à monter et descendre le Qi dans la poitrine et le ventre, permettant ainsi les échanges de fluides dans le cœur et les reins et leur interaction. (Le mouvement favorise la descente de l'énergie yang et la montée de l'énergie yin.)
- Renforce la mobilité de la taille, du ventre et des membres inférieurs.
- Fortifie le Qi dans le Dantian et tonifie les reins.
- Le son Hai aide à ancrer l'énergie vers le bas et contribue à l'effet mentionné précédemment.

\*Pour réussir ce mouvement, il est bon de pratiquer régulièrement la posture du cavalier, qui régularise la montée et la descente du Qi, une meilleure communication entre le feu du cœur et l'eau des reins. (Noter qu'une des fonctions des reins est de recevoir le Qi du poumon : si les reins sont moins en santé, le souffle est plus court.)

### **9- Le dragon vert tend ses pattes (une fois de chaque côté)**

*Transition :*

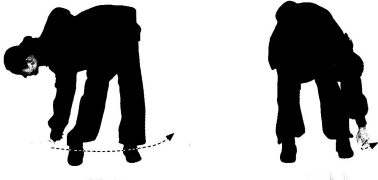
- Ramener le pied gauche vers le pied droit pour que les deux pieds soient largeur des épaules.
- Fermer les poings (doigt par doigt en commençant par les pouces à l'intérieur) : commencer lorsque les mains sont en croix et continuer en ramenant progressivement les poings sous les côtes, sur les points Zhang Men (13 foie, au-dessous de l'extrémité de la 11<sup>e</sup> côte, première côte flottante).



13 Foie est le point Mu de la rate et le point Hui (réunion) des organes.

### **Éléments essentiels**

- Fixer les yeux et l'esprit sur le centre de la main : la patte du dragon.
- En appuyant la main à plat vers le sol, l'inclinaison et la force peuvent varier selon l'âge et l'état de santé du pratiquant.
- Les genoux ne devraient pas plier durant l'exercice.
- Courber le corps avant de descendre la main dans le long de la cuisse.
- Remonter vertèbre par vertèbre en commençant par le coccyx et en terminant par les cervicales.



### **Fonctions et effets**

- Renforce la mobilité des muscles de la taille et des membres inférieurs.
- Le pivotement du corps, l'extension des mains et l'inclinaison du corps permettent d'ouvrir et de fermer les côtés de la taille (les points Zhang Men), de débloquent le méridien du foie... et de se calmer, se centrer.  
Le dragon vert est associé traditionnellement à l'est, au printemps, au bois et au foie. Son mouvement est yang puisqu'il s'envole dans le ciel en tourbillonnant.
- Quand les poings sont fermés, pouce (poumon) à l'intérieur à la base de l'annulaire (VB) et du majeur (foie), il s'agit du mudra Wo Gu, qui protège le poumon (pour

stimuler le Wei Qi (Qi protecteur), donc le système immunitaire) et qui unit le Po (poumon/corps physique) et le Hun (foie/âme éthérée).

- Stimule les reins parce qu'il y a un étirement en profondeur des lombaires.
- Favorise la relation foie (bois)/reins (eau) parce que l'eau (yin) crée le bois (yang). Il faut toujours accompagner le travail sur le foie d'un travail de tonification des reins : autrement, c'est comme prendre soin d'un arbre sans veiller à la solidité de ses racines.

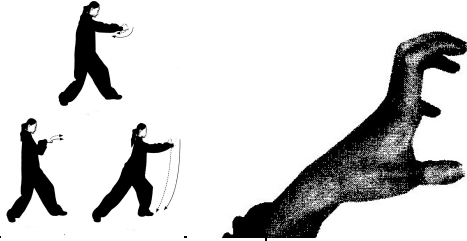
### **10- Le tigre affamé se jette sur sa proie** (une fois de chaque côté)

*Transition* : placer le pied droit à 45 degrés vers l'intérieur, à environ un pied de distance du pied gauche, largeur des épaules. Tourner simultanément le corps à 90 degrés vers la gauche. Les poings sont encore aux points Zhang Men, à la base des côtes.

#### **Éléments essentiels**

- Regard vers l'avant.
- Déplacer le buste en faisant avec les mains les mouvements de se jeter et de décrire un cercle.
- Avant de se jeter sur la proie :
  - les poings remontent d'abord face à soi puis se tournent vers l'avant à la hauteur des poings Yun Men (2 poumon) à la base des épaules (voir plus haut dans l'exercice « Montrer les griffes et déployer les ailes ») avant de déployer les mains en forme de pattes de tigre.
  - bien dérouler la colonne vertébrale. Même chose la deuxième fois.
- Quand les bras se déploient vers l'avant, écarter les coudes pour que le mouvement soit ample.
- Quand les bras arrivent à l'avant (sur la proie) :
  - le genou à l'avant ne dépasse pas le bout des orteils;
  - les poignets arrivent de façon souple puis se redressent à la dernière seconde comme si on venait griffer la proie;
  - les bras sont alors presque en extension, les coudes sont vers le bas et sont environ à la largeur des épaules.

- Les pattes de tigre : séparer les doigts avec les deux premières articulations courbées. La partie entre le pouce et l'index est arrondie, le pouce en bas et les autres doigts en haut. Les pattes doivent être bien solides.
- Dans la deuxième partie du mouvement, descendre les mains au niveau des genoux plutôt que par terre pour les pratiquants plus âgés ou ayant des restrictions physiques.
- Quand on plante les griffes dans le sol ou à la hauteur des genoux: concentrer la force au bout des doigts, fléchir la taille vers l'arrière en écarquillant les yeux.



### **Fonctions et effets**

- L'inclinaison du corps vers l'arrière aide à débloquer Ren Mai (Vaisseau conception) qui passe vis-à-vis la colonne vertébrale sur le devant du corps, du périnée à la lèvre supérieure. Et quand on déroule la colonne à partir des lombaires avant de bondir, on ouvre aussi le Vaisseau gouverneur (Du Mai). Le mouvement favorise donc la petite circulation et la régularisation du yin et du yang.
- Améliore la mobilité des muscles du dos et des jambes.
- Tonifie les reins et les jambes.
- Bon pour le foie par le travail sur les muscles et tendons, gérés par cet organe. L'alternance entre mise en tension et relaxation est aussi associée au foie, qui permet ce passage d'un état à un autre. Comme le tigre qui court après sa proie (départ subit, rapidité) et qui soudain abandonne la poursuite de sa proie et s'étend au sol en totale détente.
- Travaille les points jing quand les doigts sont au sol, de même que la force des tendons des mains et des doigts.
- La posture au sol étire également les méridiens de la rate et de l'estomac, qui parcourent l'avant de la jambe. Comme le méridien de l'estomac monte jusqu'au visage, il est d'autant plus étiré puisqu'on monte le menton à la fin du mouvement.

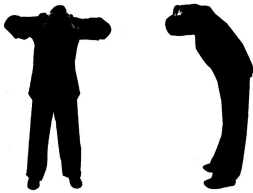
## 11- Profonde inclinaison (3 fois, de plus en plus bas)

*Transition :*

- Redresser le corps en déplaçant le poids du corps vers l'arrière, sur la jambe gauche;
- Incurver le pied droit pour que les orteils pointent vers l'avant;
- Ramener le pied gauche vers le pied droit pour avoir les deux jambes de la largeur des épaules.
- Lever latéralement les mains, paumes vers l'avant, à la hauteur des épaules;
- Plier les coudes pour aller déposer les mains derrière la tête et couvrir les oreilles avec les paumes.
- Donner 3 à 7 chiquenaudes sur la nuque avec les deux index en regardant en avant vers le bas.

### **Éléments essentiels**

- Tendre les genoux, tourner les coudes vers l'extérieur en se penchant en avant.
- Fléchir l'épine dorsale en avant pour que la tête et la nuque forment un croc, puis tendre le corps progressivement depuis les vertèbres coccygiennes jusqu'à la tête. Noter qu'avec les auriculaires, on peut pousser à l'arrière de la tête pour amener le menton un peu plus proche du thorax, pour un étirement plus en profondeur des vertèbres cervicales. Visualiser le déroulement vertèbre par vertèbre.
- La flexion du corps peut être réajustée selon les conditions individuelles. Pour les personnes sans limitation physique particulière, pencher le buste à un angle inférieur à 90 degrés la première fois, à 90 degrés la deuxième fois et à plus de 90 degrés la troisième fois.



### **Fonctions et effets**

- Aide à renforcer la fonction du vaisseau Du Mai, qui passe le long de la colonne vertébrale sur la face postérieure du corps. Ceci aide à mobiliser l'énergie yang du corps et à fortifier la santé.
- Renforce la mobilité de la taille, du dos et des membres inférieurs.
- Tonifie les jambes et étire le méridien de la vessie derrière les jambes.
- Bon pour la vitalité des reins grâce à l'étirement des lombaires.
- Aide à faire pénétrer le Qi dans les os et les moelles en déliant la colonne.
- Donner des chiquenaudes à l'arrière de la tête (exercice appelé « tambour céleste ») aide à rafraîchir le cerveau (masse le cervelet), à renforcer l'acuité auditive et à dissiper la fatigue mentale.

## 12- Remuer la queue (3 fois de chaque côté)

*Transition :*

- Redresser le corps;
- Séparer rapidement les mains des oreilles;
- Tendre les bras vers l'avant et croiser les doigts, paumes vers l'intérieur;
- Fléchir les coudes et tourner les paumes vers l'avant;
- Fléchir les coudes et tourner les paumes vers le sol.

### **Éléments essentiels**

- Tourner la tête et les fesses dans la même direction.
- Regarder alors en direction du coccyx.
- Les mouvements de la tête doivent être légers et l'amplitude doit être réduite pour les pratiquants âgés ou faibles, atteints d'hypertension ou de problèmes cervicaux. Il leur faut aussi ajuster l'amplitude et la fréquence des mouvements du corps et des fesses. Par exemple, descendre à la hauteur des genoux.
- Laisser les mains toujours au centre.
- Lever d'abord la tête vers l'avant (légèrement) avant de tourner la tête vers le côté.
- Coordonner les mouvements avec une respiration naturelle, et concentrer l'esprit.



### **Fonctions et effets**

- Aide à réguler le Qi du corps, notamment dans les vaisseaux conception (Ren Mai) et gouverneur (Du Mai). En déliant le coccyx, on facilite la petite circulation. En effet, au niveau du coccyx il y a la barrière de Wèi Lu (dans la région du point 1 VG), un endroit où la circulation de l'énergie a tendance à être entravée. (Wèi = queue et Lu = porte)
- Masse les points Shu (dans le dos, sur le méridien de la vessie), ce qui est bon pour la santé des organes qui leur sont rattachés.
- Étire le méridien de la vessie en général, puisqu'il passe derrière les jambes.
- Étire l'axe Tai yang.
- Renforce les muscles de la taille et du dos.
- Améliore la mobilité des articulations et des muscles le long de l'épine dorsale.

## **Fermeture**

- 1) Plier les genoux pour remonter et monter les bras latéralement (en inspirant).
- 2) Redescendre les mains paumes vers la terre, devant le visage puis jusqu'en bas du ventre. (3 fois)
- 3) Ramener le pied gauche à côté du pied droit. Pour ce faire : plier le genou droit pour amener le poids du corps sur la jambe droite. En même temps, le pied gauche monte sur la pointe du pied. Lorsque le pied gauche est collé sur le droit, déplier les genoux.
- 4) Les paumes partent ensuite vers l'arrière et reviennent vers l'avant quand les bras sont de chaque côté du corps.
- 5) Pliez les coudes et mettre la main gauche sur la main droite (pour les femmes), pouces croisés.
- 6) Faire un salué en descendant à 45 degrés, regard vers le bas.

## **Points essentiels**

En abaissant les mains devant le ventre, dans un mouvement «lent et uniforme» :

- deux premières fois : suivez dans l'esprit le mouvement descendant jusqu'au sol en passant par le point Yongquan (1 rein, source jaillissante).
- la troisième fois : suivez mentalement le mouvement jusqu'au ventre, et gardez l'immobilité un moment.

## **Fonctions et effets**

Amener le Qi au Dantian.

Détendre les muscles et les articulations du corps.

## **III- Théorie associée**

### **Huit merveilleux vaisseaux ou méridiens curieux**

Mission : faire circuler l'énergie dans les organes « curieux » : moelle osseuse, moelle épinière et cerveau, utérus et ovaire, testicules, glandes endocrines, une partie des vaisseaux et de la vésicule biliaire, l'axe cérébro-spinal et le système endocrinien.

Les vaisseaux qui passent entre autres dans les jambes :

- Yin Qiao Mai (Vaisseau Yin de talon) passe à l'intérieur de la jambe jusqu'au coin interne de l'œil : relaxation musculaire, équilibre, etc.
- Yang Qiao Mai (Vaisseau Yang de talon) passe à l'extérieur de la jambe jusqu'à la tête (visage et derrière la tête) : tonicité musculaire, équilibre, etc.
- Yin Wei Mai (Vaisseau Yin de liaison) part du mollet (à l'intérieur) jusqu'à la gorge : régule le flux du Qi dans les 6 méridiens yin.
- Yang Wei Mai (Vaisseau Yang de liaison) part de l'extérieur du pied jusque derrière la tête : régule le flux du Qi dans les 6 méridiens yang.

- Chong Mai (Vaisseau de l'Action ou d'Assault) de la plante du pied jusqu'aux yeux : effet régulateur sur les 12 méridiens primaires.

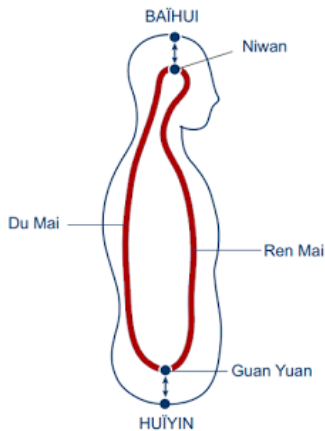
Fait le tour de la taille :

- Dai Mai (Vaisseau ceinture) : régule le flux du Qi dans les vaisseaux et méridiens qui ont des trajets verticaux.

Les vaisseaux responsables de la petite circulation :

- Ren Mai (Vaisseau conception⇒VC) part du périnée jusqu'au visage : gouverne tous les méridiens yin. Étroitement associé au foie, aux reins et à l'utérus.

- Du Mai (Vaisseau gouverneur⇒VG) Du périnée jusqu'au-dessus de la lèvre supérieure, en passant dans le dos : gouverne tous les méridiens yang qui se réunissent à 14 VG, sous la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Étroitement associé cerveau, colonne vertébrale et organes reproducteurs.



Référence : [http://lesouffledumenhir.blogspot.ca/2015\\_10\\_01\\_archive.html](http://lesouffledumenhir.blogspot.ca/2015_10_01_archive.html)

## 12 méridiens :

*Organes (Zang) = Yin (organes pleins, sauf poumons) : contiennent énergie vitale*

*Viscères (Fu, entrailles) = Yang (organes creux) : aspect dynamique, font circuler*

*Poumon (P⇒yin) et Gros intestin (GI⇒yang)*

*Rate-pancréas (RP⇒yin) et estomac (E⇒yang)*

*Cœur (C⇒yin) et intestin grêle (IG⇒yang)*

*Maître Cœur ou Péricarde (MC⇒yin) et Trois foyers ou Triple réchauffeur (TR⇒yang)*

*Rein (R⇒yin) et vessie (V⇒yang)*

*Foie (F⇒yin) et vésicule biliaire (VB⇒yang)*



### **Chaque méridien a différentes composantes :**

1) Une zone plus superficielle : zone cutanée (pi bu) affectée par les facteurs climatiques (froid, chaud, humidité, sécheresse). Cette zone, qui se trouve vis-à-vis le méridien principal, est l'aspect le plus yang du système des méridiens.

2) Les méridiens tendino-musculaires (jin jing) se trouvent près des muscles, tendons et articulations.

3) Les méridiens collatéraux (luo). Il y a en a différentes sortes, notamment ceux qui font le lien entre les méridiens, entre les différentes parties du corps. Ce sont de petites ramifications, comme les plus petites branches d'un arbre (par rapport au tronc qui serait le méridien principal). Les méridiens collatéraux aident à distribuer l'énergie dans les différentes parties de l'organisme.

4) Les méridiens distincts (jing bie) sont les branches qui se relient aux organes et aux viscères, qui font le lien entre les méridiens yin et yang (exemple : foie/VB)

5) Les méridiens principaux (jing zheng) sont plus profonds parce qu'ils sont reliés aux organes.

### **Associations entre les organes et le visage :**

- Foie ⇒ yeux
- Reins ⇒ oreilles
- Poumon ⇒ nez / gorge
- Rate ⇒ bouche / lèvres
- Cœur ⇒ langue

### **Les trois barrières**

Durant la routine, différents mouvements contribuent à l'ouverture des trois points barrière où la circulation de l'énergie a tendance à être ralentie sur le trajet de la petite circulation (Vaisseau gouverneur/vaisseau conception) :

- 1) Wèi Lu (coccyx) : « Remuer la queue »
- 2) Jiaji (entre les omoplates) :
  - « Tirer à l'envers la queue des neufs bœufs »
  - « Montrer les griffes et déployer les ailes »
  - « Neuf diables tirent le sabre du fourreau »
- 3) Yu Zhen (occiput) :
  - « Neuf diables tirent le sabre du fourreau »
  - « Profonde inclination »

## Les points Hui (réunion)

Sur le site «[www.lesbonnesmains.com](http://www.lesbonnesmains.com)», on dit de ces points : «Indiqués dans les cas de Chaleur perverse provoquant des maladies aux Organes, aux Entrailles, au Qi, au Sang, aux Tendons, aux Vaisseaux, aux Os ou aux Moelles. Points d'usage fréquent, chacun d'entre eux concernant les affections de certains tissus.»

Point Hui du Qi : 17 VC

Point Hui du sang : 17 V

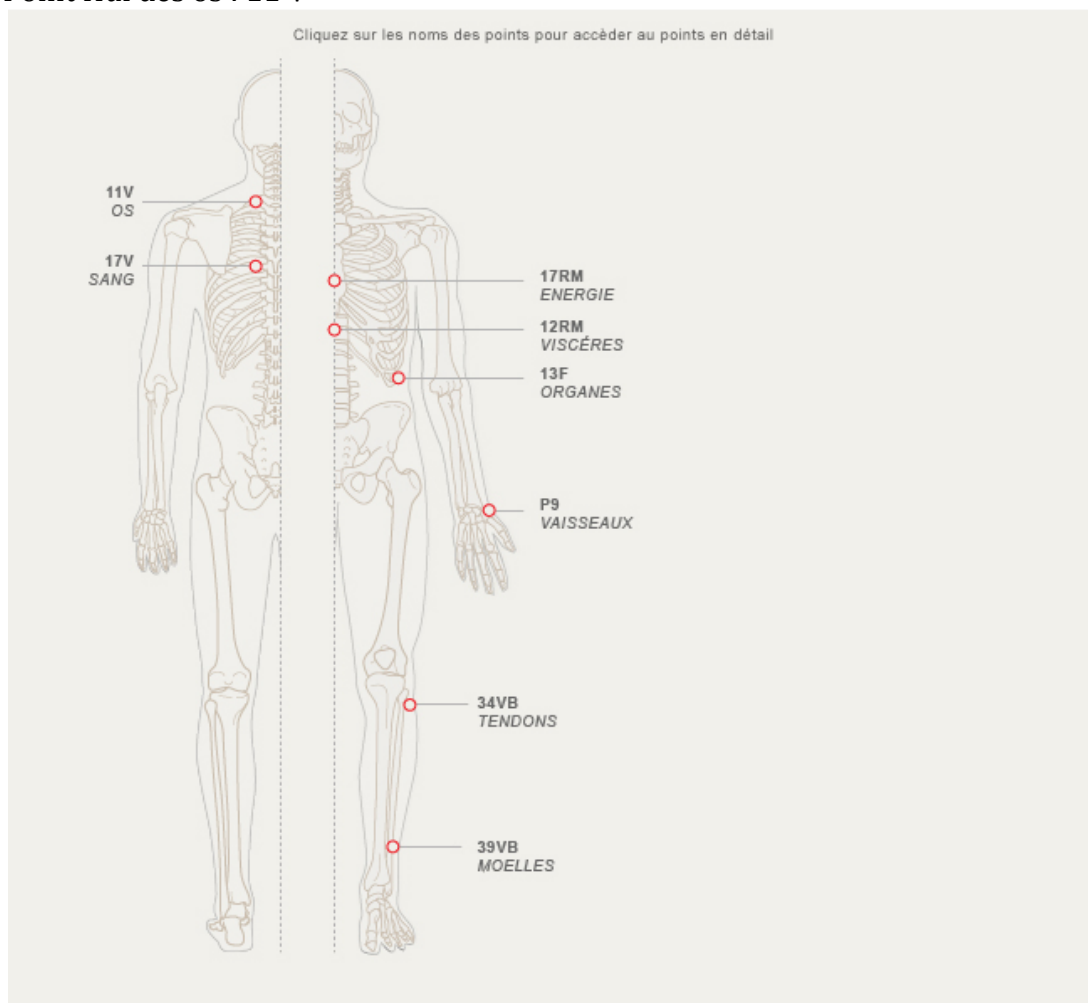
Point Hui de la moelle : 39 VB

Point Hui des tendons (jing): 34 VB

Point Hui des viscères : 12 VC

Point Hui des vaisseaux : 9 P

Point Hui des os : 11 V



Référence : <http://www.lesbonnesmains.com>

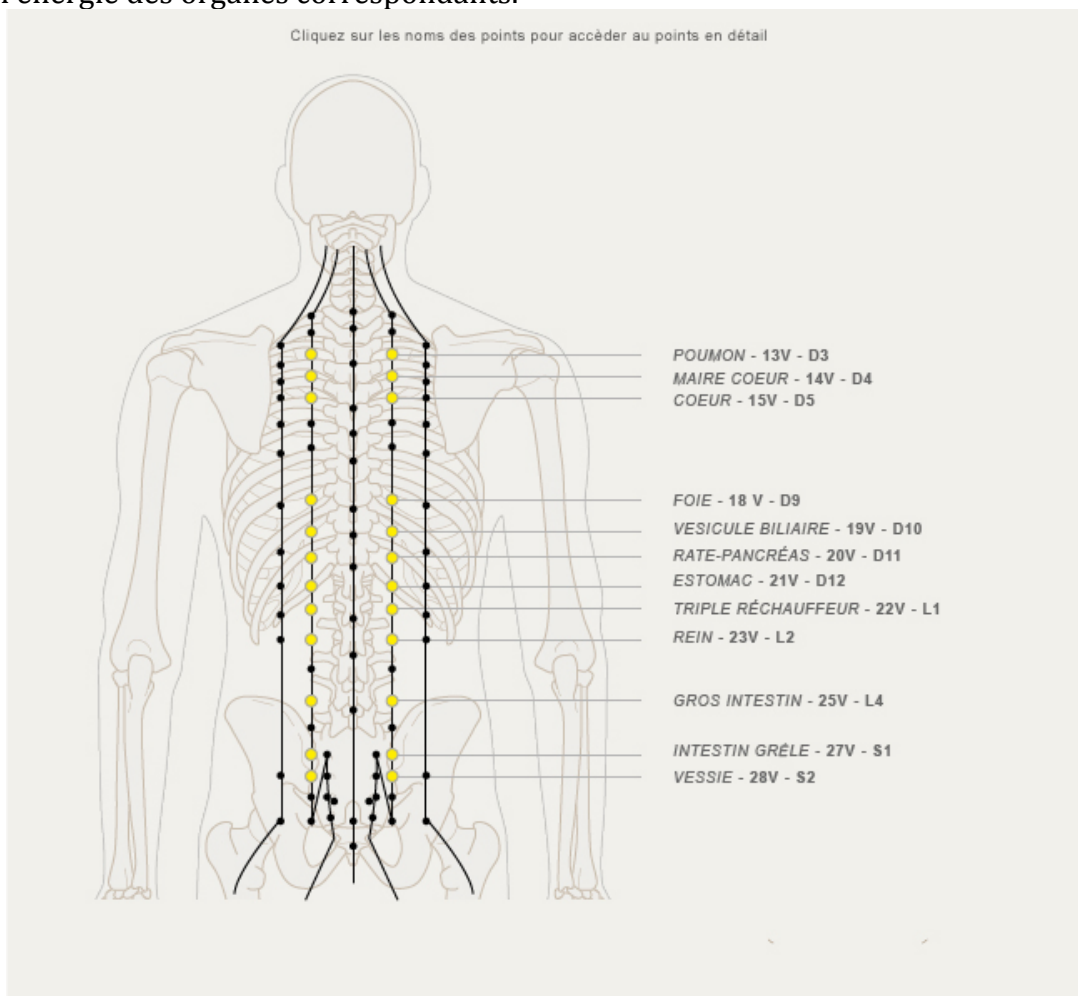
### **Les points shu (dans le dos, à 4 doigts de la colonne vertébrale, de chaque côté)**

Les points shu transportent le Qi aux organes et aux viscères qui se trouvent à la hauteur de ces points sur le méridien de la vessie (le plus long et celui qui comporte le plus de points).

Les points Shu auxquels on se réfère dans le Yi Jin Jing :

- Le point 13 V : lié au poumon à la hauteur de D3.
- Le point 14 V : lié au péricarde à la hauteur de D4.
- Le point 15 V : lié au cœur à la hauteur de D5.

Le fait de rapprocher et d'éloigner les omoplates l'une de l'autre stimule ces points et l'énergie des organes correspondants.



Référence : <http://www.lesbonnesmains.com>

## Les autres chaînes de points le long de la colonne vertébrale

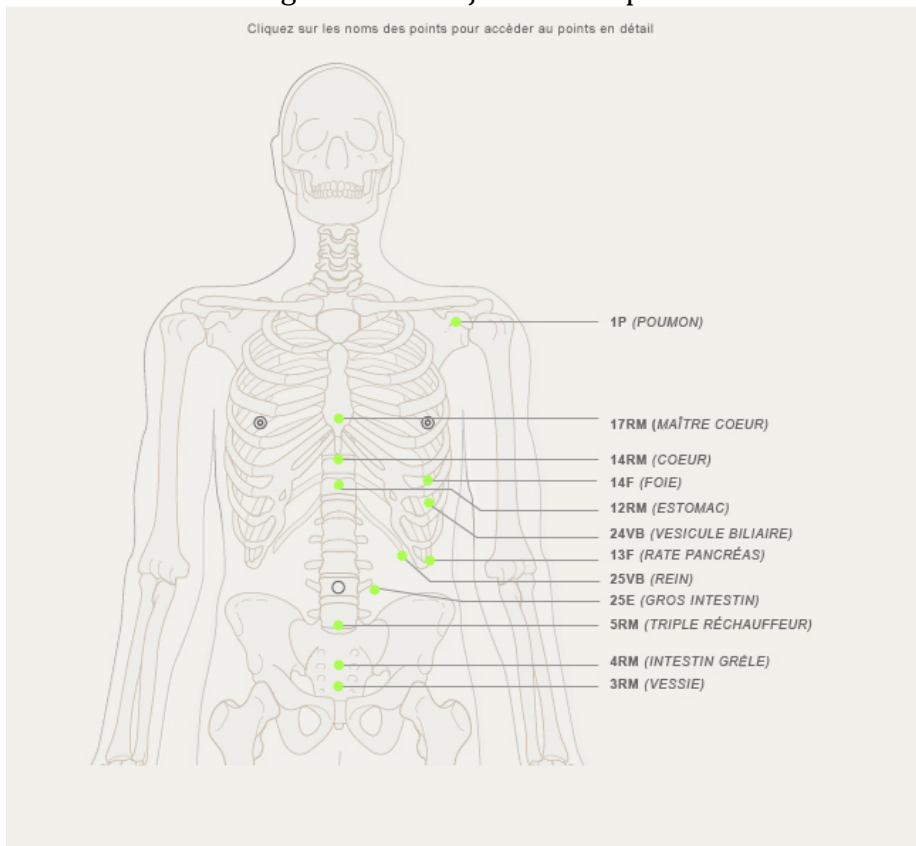
- 1) Tout près de la colonne vertébrale, il y a les points Hua Tuo Jiaji, qui sont hors méridiens.
- 2) À deux doigts des points Shu, vers l'extérieur, on trouve la 2<sup>e</sup> chaîne de la vessie liée à l'aspect psychologie des organes.

## Les points Mu (à l'avant)

Donne un accès direct aux organes yin et peuvent être sensibles au toucher et servir d'outil pour les diagnostics.

Les points Mu auxquels on se réfère dans le Yi Jin Jing :

- Le point Mu de la rate (13 foie) dans « Le dragon vert tend ses pattes »
- Le point Mu du poumon (1 poumon) dans « Montrer les griffes et déployer les ailes » et dans « Le tigre affamé se jette sur sa proie »



Référence : <http://www.lesbonnesmains.com>

## Les trois Dan tian

Dan⇒cinabre (minéral, pierre alchimique rouge d'aspect yang) Les taoïstes s'en servaient pour transformer le corps.

Tian⇒champ

Dan tian supérieur⇒shén⇒intellect, imaginaire, intuition, spiritualité

Dan tian moyen⇒Qi⇒respiration, sang, digestion, émotions

Dan tian inférieur⇒jing⇒corps physique, énergie sexuelle, reproductrice

Le jing est responsable des moelles, des os, des cheveux (excédent du jing à l'extérieur). Les dents, excédents du jing des os. Les ongles⇒des tendons, du foie

Donc, santé des cheveux, des dents et des ongles, indice de l'état du jing, énergie vitale du corps.

Il faut tonifier le jing pour transformer le jing en shén. Ainsi, l'énergie spirituelle dépend en grande partie de notre énergie vitale emmagasiner dans le ventre.

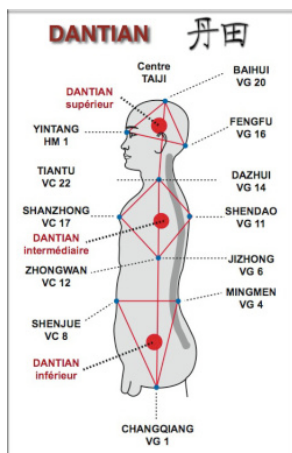
Comment tonifier le jing? Par une bonne hygiène de vie (discipline)

Alimentation (herbes)

Bon dosage exercice et repos

Qigong/méditation

Conserver le plus possible notre énergie (éviter excès de relations sexuelles)



Référence : <https://energiecoeurpresence.wordpress.com/travail/dan-tien/>

## Les axes

Chaque axe a deux méridiens.

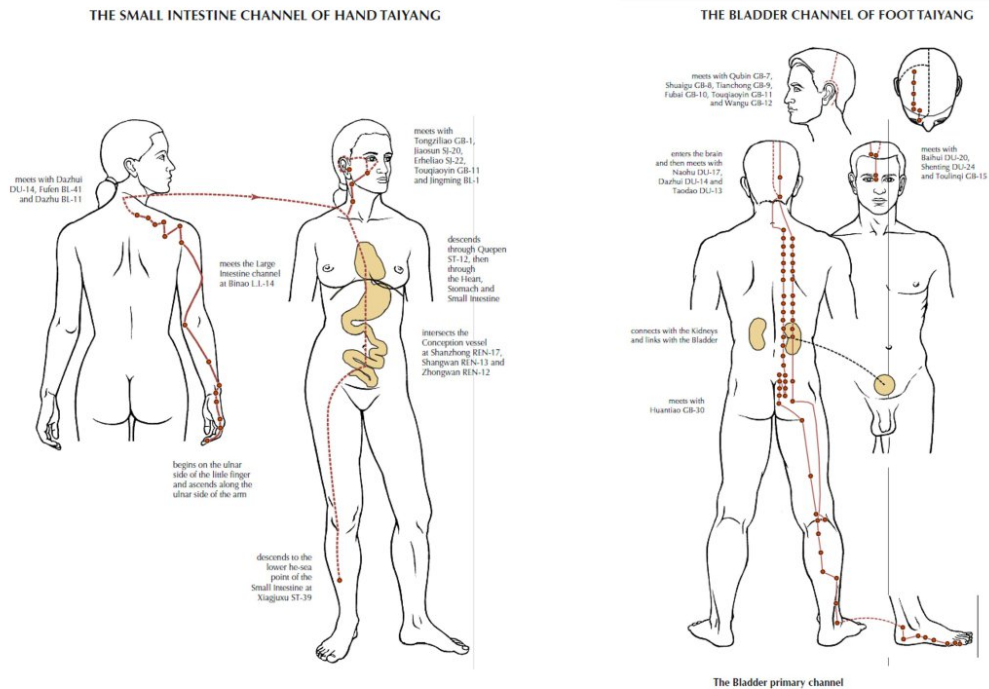
- 1) Tai Yin : poumon et rate
- 2) Jue Yin : foie et péricarde
- 3) Shao Yin : reins et cœur
- 4) Yang ming : estomac et gros intestin

### 5) Tai Yang : vessie et intestin grêle

Cet axe, par la colonne et les muscles postérieurs, soutient notre verticalité.

Il véhicule l'énergie défensive (Wei Qi), alimente le cerveau et la colonne, stimule les fonctions viscérales et psychiques.

## Tai Yang - Greater Yang



Référence : <https://rixonology.wordpress.com>

Cet axe est étiré dans :

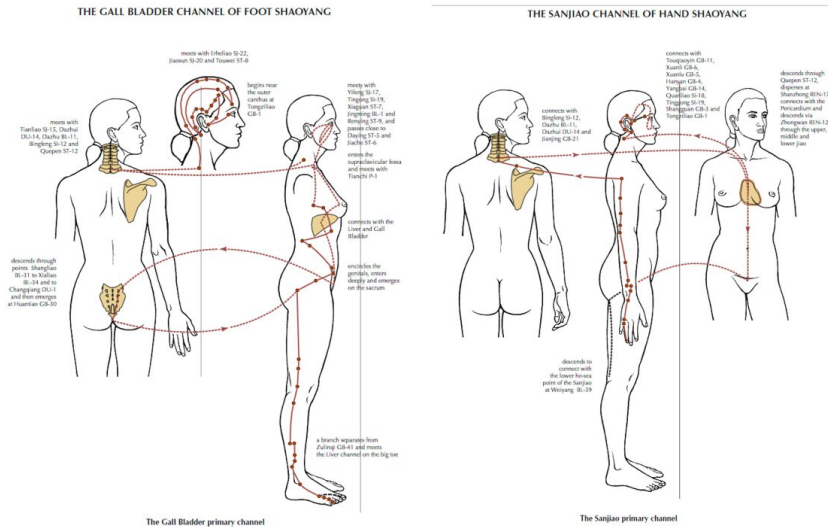
« Wei Tuo offre le pilon III »

« Profonde inclination »

« Remuer la queue »

6) **Shao Yang** : vésicule biliaire et triple réchauffeur (axe latéral du corps) et triple réchauffeur (associé à la gestion des toxines, englobe tous les organes et gère les échanges d'énergie entre les organes : aspect harmonisateur important)

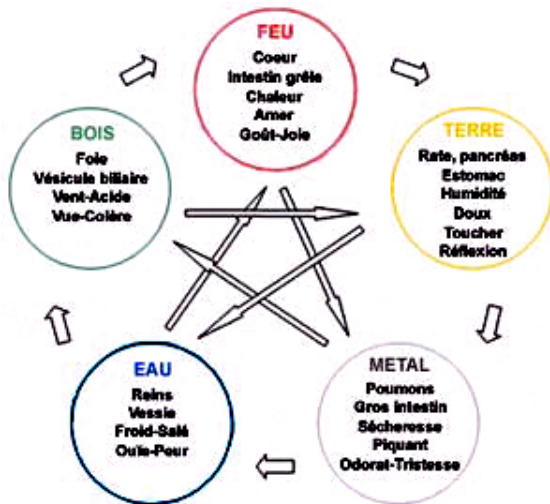
### Shao Yang - Lesser Yang



Référence : <https://rixonology.wordpress.com>

Cet axe est étiré dans « Le dragon vert tend ses pattes ».

### Le cycle d'engendrement des 5 éléments



Référence : <http://lefengshui.free.fr/prestations.htm>

### **Les points jing (au bout des doigts et des orteils)**

Ils sont très importants parce que par les extrémités, on a un impact sur le flux dans les méridiens, donc sur l'énergie des organes. Lieux d'échanges entre l'énergie du ciel et de la terre.