

APPORT DU QIGONG DANS LES TROUBLES DE L'EQUILIBRE

DOCTEUR CLAUDE PERNICE

Taijiquan et qigong médical

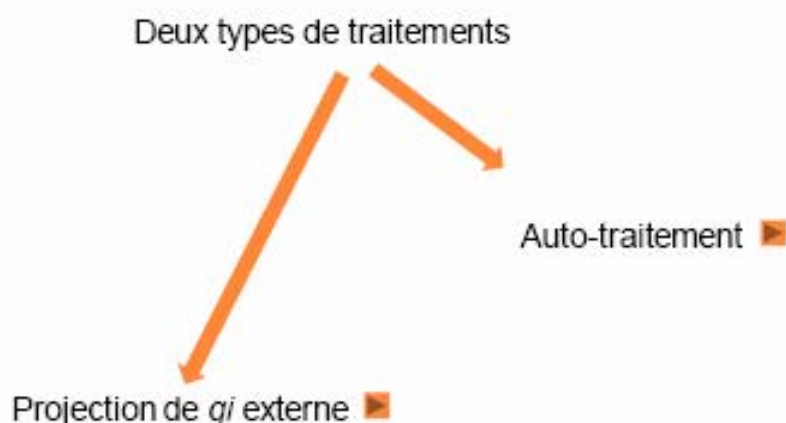
Aspects médicaux des pratiques corporelles chinoises

Veillesissement, arthrose et pratiques corporelles : à propos des lombalgies
Apport du qigong dans les troubles de l'équilibre



Claude Pemice
Rouen Novembre 2010

Les sources



Les problèmes posés

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010

Source : Zhang Enjin. Chinese Qigong. Shanghai: Publishing house of shanghai college of traditional chinese medicine; 1990.

Traitement des lombalgies

Pratique personnelle du *qigong*

Manœuvres de base

Pratiquer le *qigong* de la taille ¹ et le *qigong* des membres inférieurs ¹

Manœuvres auxiliaires

❑ Arthralgie vent-froid-humidité (bi)

Pratiquer les huit pièces de brocard ¹

❑ Déficience du foie et des reins

Méthode pour renforcer les reins et conduire l'énergie avec le *qigong* de régulation des reins ¹, ainsi que la méthode de calmer le foie et conduire l'énergie du *qigong* de régulation du foie.

❑ Obstruction des méridiens par choc

Qigong pour augmenter et abaisser Yin et Yang. ¹

Qigong de la taille

Fonctions :

renforcer les os et les muscles, la taille,
tonifier les reins
drainer les méridiens et collatéraux.

But : prévenir et soigner

les myalgies lombaires,
les hernies discales,
les lumbagos,
les douleurs de la taille
la lassitude des jambes.

Réalisation :

Tourner la taille pour renforcer les muscles :

tourner vers la gauche puis vers la droite 36 fois.

Marteler la région lombo-sacrée :

la région rénale, les deux côtés de la taille et la région sacrée
36 fois.

Frotter et masser

la région rénale et les deux côtés de la taille



Qigong des membres inférieurs



Fonctions :

renforcer la taille et les jambes,
drainer les trois méridiens yin et les trois
méridiens yang du pied,
détendre les muscles et les tendons
activer les méridiens et collatéraux.

But : Prévenir et traiter
sciatique,
arthrite,
lumbago,
gonalgies
engourdissement des membres
inférieurs.

Réalisation : Position assise

Tapoter les membres inférieurs :

mains ouvertes naturellement,
tapoter légèrement un côté de la jambe tendue avec la base des
paumes
depuis la racine de la cuisse jusqu'au pied 3 à 5 fois
puis tapoter l'autre côté de la même manière.

Drainer les trois méridiens yin et les trois méridiens yang du pied :

la main gauche devant la racine de la cuisse droite, et la main droite sur
la partie postéro-latérale de la racine de la cuisse droite,
en expirant, pousser et frotter, vers le pied, sur les trois méridiens yang
du pied.
tourner alors les deux mains sur la partie médiale du pied et les
pousser et
en inspirant les frotter les long des trois méridiens yin du pied, jusqu'à
la racine de la cuisse.
7 à 9 fois de chaque côté.



Claude Pemice
Rouen Novembre 2010



Bi vent-froid-humidité



Soulever le ciel
avec les deux
mains pour
réguler le triple
réchauffeur



Bander un arc
des deux côtés
comme pour
viser un aigle



Monter un bras
pour régulariser
la rate et
l'estomac



Regarder
derrière pour
traiter les cinq
excès et les sept
insuffisances



Tourner la tête
et les fesses
pour chasser le
feu-chaueur

Attraper les
orteils pour
renforcer les
reins et la taille



Serrer les poings
et ouvrir grands
les yeux pour
augmenter force
et endurance



Monter et
descendre sur
les orteils pour
chasser tous les
maux

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010



Qigong de régulation des organes

Reins

- 1) Méthode pour prendre l'énergie noire ▶
- 2) Méthode pour frotter l'abdomen et exercer l'énergie avec le mot « *Chui* » ▶
- 3) Méthode pour renforcer les reins et conduire l'énergie ▶

Foie

- 1) Méthode pour prendre l'énergie bleue
- 2) Méthode pour frotter la poitrine et exercer l'énergie avec le mot « *Xu* »
- 3) Méthode pour apaiser le foie et conduire l'énergie

Qigong de régulation des organes : Prendre l'énergie

Reins

Méthode pour prendre l'énergie noire

1. Préparation : Debout assis ou couché, respiration naturelle, se débarrasser des pensées parasites et placer la pointe de la langue contre le palais dur.
2. Frapper les dents 36 fois, remuer la salive dans la bouche avec la langue, l'avaler en trois fois et l'envoyer dans des deux côtés de la poitrine puis au *dantian* avec l'intention.
3. Imaginer alors une énergie **noire**. A l'inhalation respirez-la avec le nez et sentez-la remplir la bouche. A l'expiration, envoyez l'énergie noire doucement **vers les deux reins**, puis vers le *dantian*. Recommencer **6 à 12 fois**, puis revenir à la préparation et fermer l'exercice.

Foie

Méthode pour prendre l'énergie bleue

1. Préparation : Debout assis ou couché, respiration naturelle, se débarrasser des pensées parasites et placer la pointe de la langue contre le palais dur.
2. Frapper les dents 36 fois, remuer la salive dans la bouche avec la langue, l'avaler en trois fois et l'envoyer dans des deux côtés de la poitrine puis au *dantian*.
3. Imaginer alors une énergie **bleue**. A l'inhalation respirez-la avec le nez et sentez-la remplir la bouche. A l'expiration, envoyez l'énergie doucement **vers les deux rebords costaux**, puis vers le *dantian*. Recommencer **8 à 16 fois**, puis revenir à la préparation et fermer l'exercice.

Qigong des membres inférieurs



Fonctions :

renforcer la taille et les jambes,
drainer les trois méridiens yin et les trois
méridiens yang du pied,
détendre les muscles et les tendons
activer les méridiens et collatéraux.

But : Prévenir et traiter
sciatique,
arthrite,
lumbago,
gonalgies
engourdissement des membres
inférieurs.

Réalisation :

Position assise

Tapoter les membres inférieurs :

mains ouvertes naturellement,
tapoter légèrement un côté de la jambe tendue avec la base des
paumes
depuis la racine de la cuisse jusqu'au pied 3 à 5 fois
puis tapoter l'autre côté de la même manière.



Drainer les trois méridiens yin et les trois méridiens yang du pied :

la main gauche devant la racine de la cuisse droite, et la main droite sur
la partie postéro-latérale de la racine de la cuisse,
en expirant, pousser et frotter, vers le pied, sur les trois méridiens yang
du pied.
tourner alors les deux mains sur la partie médiale du pied et les
pousser et
en inspirant les frotter les long des trois méridiens yin du pied, jusqu'à
la racine de la cuisse.
7 à 9 fois de chaque côté.

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010



Bi vent-froid-humidité



Soulever le ciel
avec les deux
mains pour
réguler le triple
réchauffeur



Bander un arc
des deux côtés
comme pour
viser un aigle



Monter un bras
pour régulariser
la rate et
l'estomac



Regarder
derrière pour
traiter les cinq
excès et les sept
insuffisances



Tourner la tête
et les fesses
pour chasser le
feu-chaueur



Attraper les
orteils pour
renforcer les
reins et la taille



Serrer les poings
et ouvrir grands
les yeux pour
augmenter force
et endurance



Monter et
descendre sur
les orteils pour
chasser tous les
maux

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010



Qigong de régulation des organes

Reins

- 1) Méthode pour prendre l'énergie noire ▶
- 2) Méthode pour frotter l'abdomen et exercer l'énergie avec le mot « *Chui* » ▶
- 3) Méthode pour renforcer les reins et conduire l'énergie ▶

Foie

- 1) Méthode pour prendre l'énergie bleue
- 2) Méthode pour frotter la poitrine et exercer l'énergie avec le mot « *Xu* »
- 3) Méthode pour apaiser le foie et conduire l'énergie

Qigong de régulation des organes : Prendre l'énergie

Reins

Méthode pour prendre l'énergie noire

1. Préparation : Debout assis ou couché, respiration naturelle, se débarrasser des pensées parasites et placer la pointe de la langue contre le palais dur.
2. Frapper les dents 36 fois, remuer la salive dans la bouche avec la langue, l'avaler en trois fois et l'envoyer dans des deux côtés de la poitrine puis au *dantian* avec l'intention.
3. Imaginer alors une énergie **noire**. A l'inhalation respirez-la avec le nez et sentez-la remplir la bouche. A l'expiration, envoyez l'énergie noire doucement **vers les deux reins**, puis vers le *dantian*. Recommencer **6 à 12 fois**, puis revenir à la préparation et fermer l'exercice.

Foie

Méthode pour prendre l'énergie bleue

1. Préparation : Debout assis ou couché, respiration naturelle, se débarrasser des pensées parasites et placer la pointe de la langue contre le palais dur.
2. Frapper les dents 36 fois, remuer la salive dans la bouche avec la langue, l'avaler en trois fois et l'envoyer dans des deux côtés de la poitrine puis au *dantian*.
3. Imaginer alors une énergie **bleue**. A l'inhalation respirez-la avec le nez et sentez-la remplir la bouche. A l'expiration, envoyez l'énergie doucement **vers les deux rebords costaux**, puis vers le *dantian*. Recommencer **8 à 16 fois**, puis revenir à la préparation et fermer l'exercice.

Qigong de régulation des organes : Chui, Xu, etc.

Reins

② Méthode pour frotter l'abdomen et exercer l'énergie avec le mot « *Chui* ».

①

Prendre la position debout ou assise. Placez la main droite à plat sur le **bas de l'abdomen** et inhalez doucement. En expirant, prononcer le mot-formule « *Chui* » tandis que vous frottez doucement le bas de l'abdomen en un mouvement circulaire, avec les deux mains. Pratiquer 10 à 20 respirations.

Foie

② Méthode pour frotter la poitrine et exercer l'énergie avec le mot « *Xu* ».

①

Prendre la position debout ou assise. Placez les deux paumes à plat **sur les deux côtés de la poitrine** et inhalez doucement. En expirant, prononcer le mot-formule « *Xu* » tandis que vous frottez doucement les deux régions costales en un mouvement circulaire, avec les deux mains. Pratiquer 10 à 20 respirations.

Source : Zhang Enqin. Chinese Qigong. Shanghai: Publishing house of shanghai college of traditional chinese medicine; 1990

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010

Mouvement avec le mot « chui » et « Xu »



« Chui »



« Xu »

Source : Zhang Enqin. Chinese Qigong. Shanghai: Publishing house of shanghai college of traditional chinese medicine; 1990

Claude Pemice
Rouen Novembre 2010

Qigong de régulation des organes en conduisant l'énergie

Qigong des reins

Position debout. Fermer les poings et les placer de chaque côté sur les parties molles de lombes. Prenez la taille comme un axe et tourner vers la gauche 6 fois puis vers la droite 6 fois. Puis frotter des deux côtés des lombes, vers le haut et vers le bas 36 fois en concentrant l'esprit sur cette région. Puis rassembler la loge rénale en appuyant avec la main droite sur le scrotum et en pressant avec la main gauche sur la partie inférieure et médiane du pubis. Soutenir et rassembler le scrotum avec les deux mains simultanément 81 fois, changer de main et appuyer et rassembler le scrotum 81 fois.

Qigong du foie

Debout, les bras le long du corps, les paumes vers le sol, la pointe des doigts vers l'avant. Appuyer doucement vers le bas pour imaginez l'énergie qui arrive aux paumes (trois fois).

- 1 Monter les deux bras à la hauteur de la poitrine, les paumes vers l'avant. Concentrer votre esprit sur les deux mains pour pousser vers l'avant et ramener devant la poitrine (trois fois). Ecarter les mains de chaque côté, comme un oiseau qui écarte ses ailes, les paumes poussent vers l'extérieur et la pointe des doigts est vers le haut. L'énergie arrive aux paumes et monte jusqu'au bout des doigts. (trois fois).
- 2 Puis ramener les mains devant la poitrine pour embrasser un arbre et tourner les mains vers le sol et les pousser vers le pubis. Quand le qi arrive au dantian inférieur, tourner les paumes vers le haut pour envoyer le qi dans le dantian moyen (Shanzhong 17VC). Recommencer trois fois.
- 3 Puis placer les deux mains des deux côtés pour clore l'exercice.



Mouvements de régulation des organes en conduisant l'énergie



Stase des méridiens

Fonctions :

augmenter et diminuer le *Yin* et le *Yang*
conduire le *qi* des douze méridiens
Faire circuler le *qi* et le sang dans les douze méridiens
équilibrer le *yin* et le *yang* et ainsi à chasser les maladies et à prolonger la vie.

Réalisation : Grande circulation dans les méridiens

position debout, concentrer sur le *dantian*.
Guider mentalement l'énergie suivant le trajet suivant
À l'expiration et poings fermés, de la tête vers les pieds en suivant les méridiens *Yang* du Pied jusqu'au 1Rn.
Inspirer, ouvrir les paumes et faire remonter le long des méridiens *Yin* du pied jusqu'à la poitrine.
Expirer, fermer les poings pendant que l'énergie descend de la poitrine jusqu'aux paumes.
Faire passer l'énergie du *Laogong* interne au *Laogong* externe.
Inspirer, ouvrir les paumes et faire remonter l'énergie du dessus des mains jusqu'au visage par les méridiens *yang* de la main.
Renouveler ce circuit 36 fois.

Traitement par qi externe

Manœuvres de bases

Appuyer et pétrir **1**: 23V, 4VG, Ah Shih, 3VG, 30VB, 34VB, 40V, 57V, 60V, 3Rn.

Appliquer la main à plat, et utiliser les manipulations pousser, tirer et diriger **1** pour émettre le *qi* dans 4VG, 23V et Ah Shih, et conduire la sensation d'énergie dans le méridien de la vessie vers les membres inférieurs.

Appliquer la main à plat, et utiliser les manipulations pousser, tirer et diriger pour émettre le *qi* dans 30VB, et conduire la sensation d'énergie vers les membres inférieurs, pour équilibrer le *qi*.

Manœuvres auxiliaires

Arthralgie vent-froid-humidité (bi)

Ajouter la méthode conduire le *qi* dans le style chaleur **1**, appliquer la main à plat, utiliser les manipulations tirer et diriger pour tirer l'énergie perverse le long du méridien, hors du corps.

Appliquer la main à plat, utiliser les manœuvres tirer et tourner **1** pour émettre le *qi* dans 23V, 4VG et Dantian.

Obstruction des méridiens par choc

Appliquer la main à plat, utiliser les manœuvres tourner et diriger pour conduire l'énergie des méridiens le long des méridiens et servez-vous des manipulations arrachantes et basculantes.

Appuyer et pétrir

Appuyer (press) :

choisir la forme de main adaptée et la placer sur la région à traiter, exercer une pression verticale, en conduisant et émettant l'énergie simultanément.

Pétrir (knead) :

choisir la forme de main adaptée ou utiliser l'extrémité du pouce pour pétrir un acupoint ou appuyer avec un mouvement circulaire sur la région, En conduisant et émettant l'énergie dans le même temps.

Pousser, tirer et diriger

Pousser (push) :

choisir la forme de main adaptée, rester à 15 à 100 cm de la région traitée. conduire doucement l'énergie

Soit « tirer deux ou trois points en une ligne »,

Soit « former un cercle hors des trois points

Soit d'autres manipulations pour conduire l'énergie.

Quand il y a sensation d'énergie, exercer une force interne pour pousser légèrement et émettre le qi dans la zone traitée.

Tirer (pull) :

procéder comme précédemment.

quand il y a sensation d'énergie, exercer une force interne pour tirer légèrement et émettre le qi dans la zone traitée.

Diriger (lead) :

choisir la forme de main adaptée, rester à distance de la région traitée. Conduire doucement l'énergie.

quand il y a sensation d'énergie, émettre le qi dans la zone traitée et diriger l'énergie du méridien pour circuler dans le sens ou à contresens, vers la gauche ou vers la droite, vers le haut ou vers le bas, en accord avec les conditions de la pathologie.

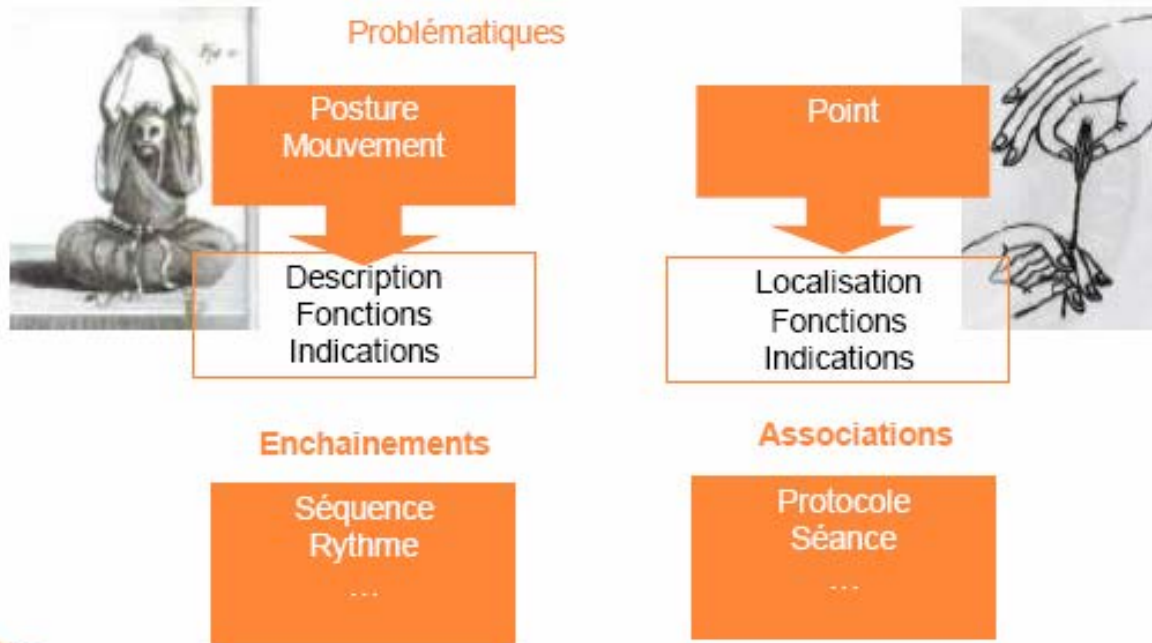
Conduire le qi-chaueur

s'installer dans une position confortable,
réguler la respiration pour l'équilibrer,
concentrer la pensée sur le dantian et imaginer que l'énergie du dantian est comme un soleil torride qui embrase tout le corps,
déplacer alors la pensée jusqu'aux paumes et imaginez que l'énergie brûle et envoie une forte chaleur aux paumes ou au bout des doigts.

Tourner

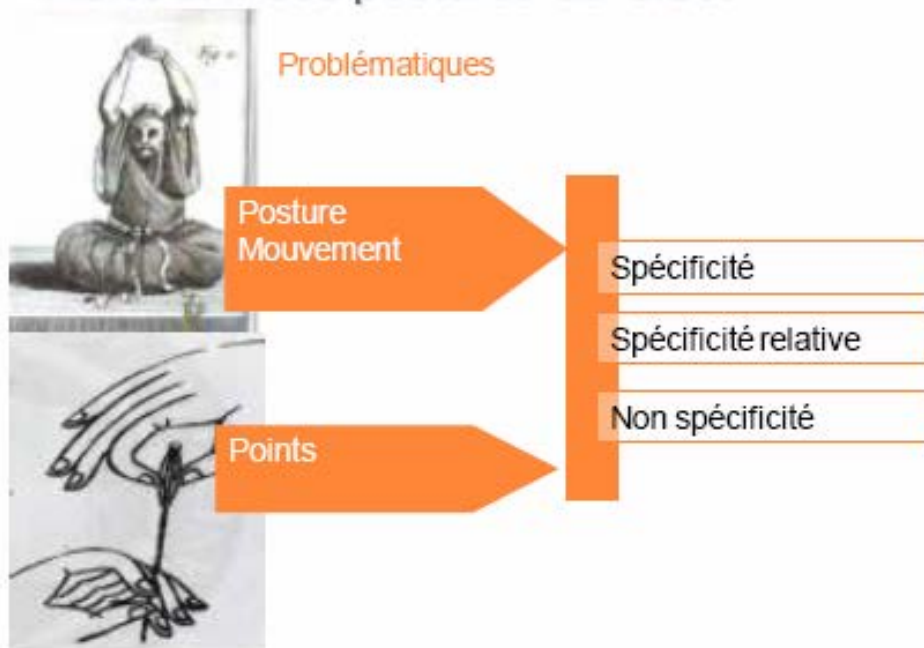
Choisir la forme de main adaptée, rester à distance de la région traitée.
Conduire doucement l'énergie dans une manœuvre de conduite de l'énergie de style spirale.
Quand il y a sensation d'énergie, tourner doucement la main vers la gauche ou vers la droite, conduire l'énergie pour la faire tourner dans votre forme de main et émettre le qi vers la zone traitée ou l'acupoint.
Vous pouvez aussi utiliser la manœuvre de conduite de l'énergie « former un cercle autour de trois points ». Quand il y a sensation d'énergie, exercer la force interne pour pousser doucement avec une main et tirer avec l'autre, en bougeant de façon circulaire et émettre le qi vers la région traitée.

Indication des postures de Cibot



Claude Pemice
Johan Nguyen
Rouen Novembre 2010

Indication des postures de Cibot



Claude Pemice
Johan Nguyen
Rouen Novembre 2010

traitement des lombalgies



Problématiques

Traitement de base

Traitement selon
les syndromes



Bi vent-froid-humidité
Déficiência du foie et des reins
Obstruction des méridiens par choc