

YI SHEN JIU DUAN JIN

Les 9 brocards pour nourrir la santé

GENERALITES :

Les mots yi shen signifient nourrir la vie. jiu signifie 9.

« yi shen jiu duan jin » est un enchaînement fait par maître Zhang Guangde en 2005, au moment où l'épidémie de SRAS faisait ravage en Chine. Le SRAS est un syndrome respiratoire aigu sévère qui se présente en forme de pneumopathie atypique. Entre 2002 et 2005 ce syndrome a fait plus d'un millier de morts en Chine. L'université de sports de Pékin, étant fermé, maître Zhang Guangde s'est consacré à faire un enchaînement avec des mouvements simples qui pourraient aider les gens à contrer cette épidémie. C'est un enchaînement que tout le monde peut faire. La préparation est différente selon la situation du moment, et il a changé le poème de préparation. Très peu connu, cet enchaînement est destiné au système respiratoire, il n'est pas fait seulement pour prévenir et aider les personnes souffrant de maladies respiratoires mais aussi pour améliorer les fonctions des organes internes et renforcer le système immunitaire. Il est très similaire à la méthode du Qi Gong 99 pour se régénérer, mais en plus simple, et avec moins de mouvements.

On a des recettes pour nourrir la santé et pour l'antivieillesse. On cherche dans la nature le yin et le yang. Le nez inspire l'air pur et on avale le liquide de jade, ainsi on a assez d'énergie pour avoir la longévité et la bonne santé.

Pendant la préparation avec la poésie il faut faire un mouvement de succion pour produire de la salive. Maintenant en automne, c'est la sécheresse et le temps est instable; on attrape des rhumes et des bronchites.

TITRES:

1. La douche seche sur ying xiang
2. Masser dan tian
3. Prendre kun lun avec les mains
4. Soutenir le Ciel avec les 2 mains
5. Masser he gu
6. Frapper le point chi ze
7. Trois yang offrent la paix
8. L'énergie retourne à la source
9. Avaler la salive

MOUVEMENTS :

1. « gan yu ying xiang » La douche seche sur « ying xiang ».

La douche sèche sur ying xiang

Monter du 20GI jusqu'au 1V.

A l'inspiration relever la pointe des pieds. A l'expiration on relâche la pointe des pieds.

Le nez est la première étape de la respiration, toutes les maladies du poumon commencent par le nez. Si on protège le nez, on protège le Poumon.

Le massage ici stimule le 20GI et le 1V.

Le méridien GI est couplé avec le méridien P donc en travaillant le méridien GI on travaille aussi le méridien P. Masser le nez fait monter la température à l'intérieur du nez et cela empêche à l'air de l'extérieur qui est trop froid de refroidir le nez. Si l'air est trop froid on tousse.

Le nez produit du mucus en le massant et cela évite que les microbes rentrent dans le Poumon.

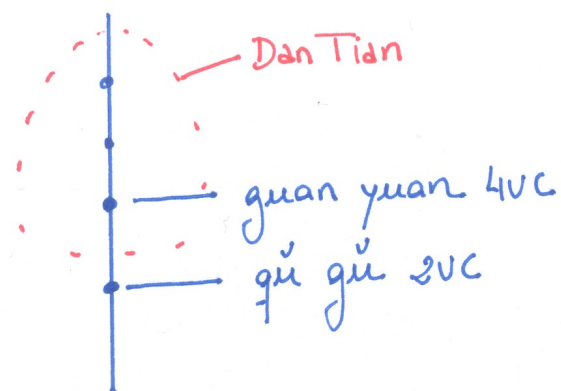
Le SRAS allait vite, il passait par le nez. Tous les problèmes de Poumon commencent par le nez.

On soulève la pointe du pied pour tonifier les Reins mais aussi les Poumons parce qu'ils sont très liés et aussi la défense immunitaire. On masse la Terre pour tonifier le Métal. Le Poumon contrôle l'énergie, le Qi, mais la source du Qi c'est les Reins.

Les Reins dominant l'inspiration.

Les Poumons contrôlent l'expiration.

2. « mo yun dan tian » Masser Dan Tian.



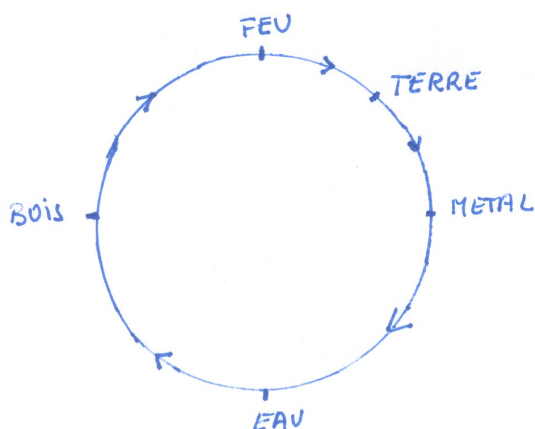
Dans ce mouvement on masse de « qu gu » (2VC) jusqu'au nombril (8VC).

« guan yuan » (4VC) c'est le point de réunion des 3 méridiens yin des membres inférieurs. Barrière, source Les trois méridiens yin des membres inférieurs : F, Rte et R.

Il est aussi le point Mu du méridien IG

Cela augmente la racine du Ciel Postérieur et aussi la défense immunitaire. On masse la Terre pour tonifier le Métal. Si on veut améliorer la fonction du Métal (P) il faut tonifier aussi la Terre (Rte).

On soulève la pointe des pieds pour tonifier le méridien Rn parce qu'il doit tonifier sa mère le Poumon. Si la mère est forte le fils est fort.



3. « zhang bao kun lun » Prendre kun lun avec les mains.

Ici « kun lun » est la tête. Le fait de pencher la tête permet de travailler

« da zhui », 14VG, (entre la septième cervicale et la première dorsale). Quand on tourne la tête on travaille sur ce point. Ce point est la réunion des 6 méridiens yang (ils se réunissent sur le 14 VG). Les méridiens yang favorisent les fonctions du corps. En stimulant « da zhui » (14VG) on stimule tous les méridiens. Ce point disperse et stoppe la chaleur. Pour les petits enfants qui ont de la fièvre on frotte et on masse « da zhui ». Ce point favorise le Poumon et améliore l'asthme. Il favorise également l'énergie et fait circuler le yang.

Ce point augmente la quantité de globules blancs, gardiens du corps. Pour beaucoup de problèmes de cancer il convient de tourner la tête pour augmenter la capacité immunitaires (notamment, cancer du sang) en prévention et en curation. Ce point calme aussi l'esprit et améliore le système du cerveau. Tourner la tête prévient les maladies.

Notes personnelles :

LA SYMBOLIQUE DE KUN LUN

"KUN LUN" est la montagne axiale la plus connue de Chine qui se situe aux confins du Tibet. Dans l'univers symbolique, la montagne, quelle que soit la civilisation, représente la rencontre du ciel et de la terre ; elle est demeure des dieux et permet dans la plupart des traditions d'entrer en rapport avec la divinité... Les Immortels Taoïstes s'élevaient au sommet d'une montagne et les messages destinés au Ciel étaient disposés à ce sommet.

Dans la mythologie taoïste, les Immortels allaient vivre sur le KUN LUN, qui était dite la Montagne du Milieu du Monde, autour de laquelle tournaient le soleil et la lune. Au sommet de cette montagne ils avaient placé les Jardins de la Reine d'Occident, où poussait le pêcher, dont les fruits conféraient l'immortalité. On dit que Lao-tseu s'y serait retiré, après avoir quitté l'Empire.

Chouang-tseu, dans son chapitre XII, rapporte que "le Souverain Jaune se promenait au nord de la rivière couleur de feu. Il gravit le mont Kun Lun, et comme il se préparait à revenir vers le sud, il constata qu'il avait perdu "Perle Sombre". Il la fit chercher par Intelligence qui ne la trouva pas ; puis par Perspicacité qui ne la trouva pas ; enfin par Analyse qui ne la trouva pas davantage. Ce fut finalement Sans Image qui la trouva. Le Souverain Jaune se dit : n'est-il pas étrange que ce soit Sans Image qui ait pu la trouver ?".

Le mont KUN LUN symbolise chez les Maîtres Célestes Taoïstes le séjour de l'immortalité, un peu comme notre paradis terrestre. Sa renommée vient de ce que Tchang Tao-Ling, Maître Céleste, était allé y chercher deux épées qui chassaient les mauvais esprits. C'est de cette montagne que buvant la drogue d'immortalité - qu'aurait découverte un de ses aïeux - il monta au Ciel sur un dragon de cinq couleurs.

Le mont KUN LUN des médecins acupuncteurs chinois correspond à la tête, et son sommet touche au point où s'effectue la sortie du cosmos. Le KUN LUN est aussi une pagode à neuf étages représentant les 9 degrés de l'ascension céleste.

Mais, la montagne est initiatique ; les taoïstes signalent la difficulté, voire les dangers, d'une ascension, qui ne serait pas préparée par les méthodes spirituelles. La montagne est parfois peuplée d'entités redoutables, qui défendent l'approche du sommet. L'ascension est évidemment de nature spirituelle, l'élévation est un progrès vers la connaissance.

Dans la peinture chinoise classique, la montagne est indissociable de l'eau, comme le yang l'eau est du yin, l'immuabilité de l'impermanence. La première est le plus souvent figurée par le rocher, la seconde par la cascade.

4. « shuang shou tuo tian » Soutenir le Ciel avec les 2 mains.

Le point « ru gen » (18E), se trouve sous le mamelon (point situé juste au-dessous du mamelon dans le 5ème espace intercostal) on appuie avec la racine de la main avant de monter.

On soulève la pointe des pieds à l'inspiration et on relâche à l'expiration.

Le trajet du méridien TR part des doigts et en levant les bras on fait descendre l'énergie. On casse le poignet et on appuie sur les points, cela stimule le point yuan « yang chi » 4TR qui est profond.

Bien casser le poignet et étendre bien les doigts. On travaille aussi sur les autres points yuan (pour la constipation, nourrit le poumon et débloque l'intestin, et il est important pour les allergies).

5. « an dian he gu » Masser « he gu ».

On appuie aussi sur « hou xi » 3IG. Il faut sentir la douleur sur « hou xi » et « he gu » 4GI.

Pour le rhume, si l'énergie vitale est insuffisante, l'énergie perverse rente. « he gu » permet de renforcer cette énergie vitale. C'est un point très important parce qu'il se trouve sur le méridien GI et ce méridien a beaucoup d'énergie et de sang, beaucoup plus que les autres méridiens en plus est le point yuan du méridien GI.

Si le Gros Intestin est malade la douleur se manifeste sur « he gu ». En MTC, « he gu » sert à renforcer tout le corps. Si on masse ou pince « he gu » on n'aura pas besoin de médecin.

D'abord main droite sur la main gauche.

6. « pai ji chi ze » Frapper le point « chi ze ».

« chi ze » 5P se trouve sur le trajet du pouce, au niveau du pli du coude (point He du méridien P). Le point He c'est le point où l'énergie rentre il est très profond et il se bloque facilement.

Si l'énergie perverse du Cœur et du Poumon se bloque au niveau du coude il faut la disperser en tapant ce point. Sur la cuisse on frappe le 32E « fu tu » (lapin couché). Ainsi on travaille sur la racine du Ciel Postérieur.

7. « san yang kai tai » Trois yang offrent la paix.

Ici « san » est le 36E « zu san li » qui se trouve sur le yang ming du pied.

Ici yang signifie le méridien de l'Estomac.

36E est la point he du méridien E, c'est un point avec des grands effets comme le 4GI.

Tous les points sur le yang ming (pieds et mains) ont plus de sang et d'énergie. Si on manque d'énergie et de sang on tombe malades.

Sur le membre supérieur on a le 4GI et sur les membres inférieurs on a le 36E. Tous les deux permettant de renforcer l'énergie interne.

Proverbe: frapper, taper sur « zu san li » est meilleur que manger un poulet. Le poulet servant à tonifier.

On est malade parce que l'énergie vitale est faible, si cette énergie est forte, on est en bonne santé.

8. « qi xi gui yuan » L'énergie retourne à la source.

On ramasse l'énergie du Ciel, du Soleil et de la Lune pour l'amener au Dan Tian. On cueille l'énergie de la Terre et du Ciel.

On embrasse tout.

8MC « lao gong » capte l'énergie du ciel quand les « lao gong » regardent le Ciel.

On capte l'énergie de la Terre.

On renforce l'énergie yuan.

9. « tun jin yan ye » Avaler la salive.

Avec ce mouvement on conserve l'énergie au Dan Tian.

A faire 8 rythmes et on claque les dents 9 fois pour chaque rythme.

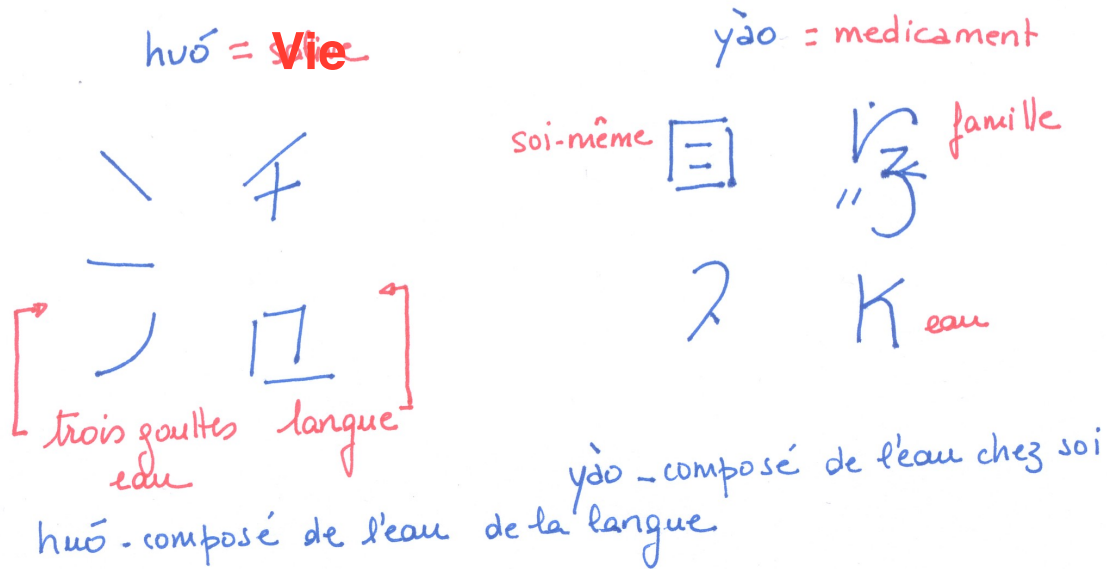
Les dents sont liées aux Reins, ils sont l'expression des os. Les Reins gouvernent les os. Les personnes âgées perdent les dents par manque d'énergie innée (elle diminue avec l'âge).

Tourner la langue 8 rythmes.

1 rythme se fait 1 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, 1 fois dans le sens contraire.

8 rythmes en tout

On avale la salive en trois fois



Le mot LA VIE se compose du mot eau et langue et signifie l'eau à côté de la langue.

La salive est la source de la vie et si on n'a pas de salive c'est très mauvais.

A l'époque des 3 Royaumes Combattants (481-221 av. J.C) il avait un grand monsieur spécialisé en Nourrir la Vie "huan fun long", un général lui demande un jour comment avoir la longévité et il lui répondit qu'en avalant la source de jade tous les matins (salive).

Avaler la salive renforce la santé et donne bonne mine.

Fabriquer l'essence (jing) équivaut à fabriquer la salive.

Dans la dynastie des Ming il avait l'spécialité pour nourrir la sante: si on avale sa salive, on bénéficie au Cœur, en produisant le sang; au Poumon, on favorise l'énergie; à la Rate, on nourrit l'esprit; au Foie, on clarifie les yeux et aux Reins, on produit l'essence.

在心化血 zai xin hua xue - Cœur, en produisant le sang

在肺组气 zai fei zu qi - Poumon ; on favorise l'énergie

在脾养神 zai pi yang shen - Rate ; nourrit l'esprit

在肝明目 zai gan ming mu - Foie ; on clarifie les yeux

在肾生精 zai shen sheng jing - Reins ; l'essence.

Dans la salive il y a des enzymes, protéines, anti microbes, des éléments immunitaires, des éléments alcalins (basiques parce qu'ils diminuent l'acidité de l'estomac), des aminoacides, des oligoéléments, la salive améliore le taux du diabète (sucre dans le sang).

Les japonais ont prouvé que la salive soignait le cancer.

En avalant la salive dans le dernier mouvement on garde tous les acquis de l'enchaînement dans le Dan Tian.

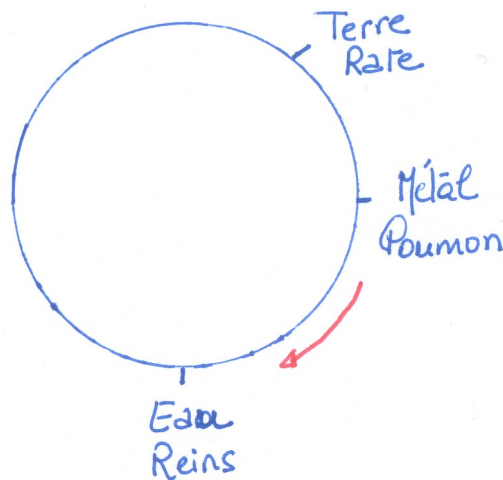
Quand on a une piqûre de moustique on met de la salive de suite, pour une coupure on fait de même pour stopper le saignement. Avant les mamans mâchaient les aliments avant de les donner à leurs bébés, c'était une façon de protéger l'enfant.

La salive est comme un médicament pour prévenir la sante.

L'idéogramme « huo » (vie) est composé du mot « eau » et du mot « langue ».

L'idéogramme « yao » (médicament) est composé du mot « eau » et du mot « soi-même ».

La salive protège aussi le système respiratoire.



La relation Métal et Eau: le Métal est la mère de L'Eau, on soulève la pointe de pieds pour tonifier les Reins.

Si on a une maladie des Reins on se protège et les Reins prennent l'énergie de sa mère. Si le fils a pris l'énergie de la mère et la mère est déjà malade cela aggrave encore la mère. Pour éviter qu'il prenne l'énergie de la mère il faut tonifier le fils.

Le Cœur est l'empereur et le Poumon est le ministre. L'empereur est protégé par son ministre, le Poumon. Si l'énergie du Poumon est forte, l'énergie du Cœur sera forte. Mais le Poumon est un organe très fragile, parce qu'il est lié directement à l'extérieur. Les microbes pervers attaquent en premier le Poumon. C'est important de protéger le Poumon.

Le but des 9 Brocards est d'améliorer les fonctions du Poumon cela évite les rhumes, bronchites. Si les fonctions du Poumon sont bonnes l'empereur sera mieux protégé et si l'empereur est en bonne santé les autres organes se bénéficient aussi. L'automne est le meilleur moment pour faire cet enchaînement, c'est la saison du métal. Quand on pratique les 9 brocards il est préférable de le faire face à l'ouest. La meilleure heure est de 3 à 5 heures du matin, sinon on peut prendre l'heure de son couple (Gros Intestin) de 5 à 7 et sinon on a encore la possibilité de le faire de 9 à 11 heures, l'heure de sa mere, l'heure de la Rate.

