

Conserver la jeunesse et la santé grâce aux vieilles méthodes chinoise

MTC Su Dongo dynastie des Song 10^e siècle & Chun Shen sous le règne de Qing Guangxu 17^esiècle

Chaque soir, à la nuit tombante, s'asseoir en tailleur, le torse nu sous des couvertures, en faisant face à l'Est ou au Sud. Serrer les dents, serrer les poings, bloquer sa respiration, concentrer sa vue sur les 5 organes pour qu'ils apparaissent :

« Poumon-blanc-foie-vert-rate-jaune-cœur-rouge-reins-noir », remplir d'air les poumons et l'intestin et soufflé doucement, régulièrement. Avec le bout de la langue passé sur les dents devant et l'intérieur du palais, récolté et avalé. Se frotter les mains, frotter le visage pour communiquer la chaleur.

Le « PAO TSIEN FA »

Se pratique : assis ou couché

Ⓢ Action préventive :

Prémunir notre organisme contre la rupture d'équilibre. Observation d'un art de vivre physique et mental appelé en chinois : **WEI SHENG** (protection de la vie) ou hygiène.

Les règles d'hygiène touchent le respect de l'ordre naturel et moral de notre existence au quotidien avec des pratiques corporelles simples.

Ⓢ Action curative :

Dans l'application avec MTC, en théorie comme en pratique, avec des massages, des mouvements de santé, du soleil et de l'eau. L'humain puisera dans l'univers les éléments jugés apte : **YANG SHENG** (nourrir sa vie) avec sagesse inspiré du tao. Se servir de son corps sans l'usé, dans l'harmonie intérieure avec le ciel et la terre.



La philosophie repose sur trois notions spécifiques :

Le YIN (énergie lunaire), YANG (énergie solaire) la dynamique des contraires

Le QI (énergie) manifestation abstraite

Le JING (méridiens) base d'une théorie relative aux échanges énergétiques entre l'humain

et l'univers.

La toilette du corps

Stimule la circulation du sang, harmonise l'activité des jing, des nerfs, des vaisseaux sanguins, assoupli les articulations, favorise les fonctions gastro-intestinales.

Ⓢ Les mains (point de départ des Jing, yin & yang):



- 1) Echauffement des mains en les frottent, maintenir fortement le côté dorsale avec une main.
- 2) Mouvements de frictions d'une main à l'autre (l'harmonie de la circulation du Qi & sang)

Ⓢ Les bras (assoupli les articulations, stimule le Qi dans les jing, accélère le passage des influx nerveux, évite les courbatures articulaires)

- 1) Poser la main sur le poignet fortement, maintenir la pression en montant face interne, continuer l'action en redescendant au niveau de l'épaule côté externe.



La tête

Considéré comme élément directeur de notre corps, le siège de nos Yang, elle doit être nourrie et protégée avec soin.



- 1) Poser les mains sur le visage, glisser les au-dessus des oreilles jusqu' à la nuque.
- 2) Masser le cuir chevelu, en lissant avec les doigts dans les cheveux.

⊙ **Le contour des yeux** (la friction des paupières active le Qi de l'œil, préserve et retarde la chute des paupières, agit sur la presbytie ou la myopie- le massage des fosses temporales stimule l'intérieur des capillaires sanguins, protège du froid, maux de tête, vertiges)



- 1) Masser les paupières avec le dos du pouce avec douceur et lenteur et circulaire
- 2) Masser les tempes avec le dos du pouce dans les 2 sens
- 3) Simultanément masser la paupière et la tempe avec le dos du pouce dans les 2 sens
- 4) Pétrir les sourcils avec les doigts du creux de l'œil vers les temps (préventif des affections)
- 5) Frictionner avec les mains de la base du crâne au cou dans les 2 sens

L'état des yeux est lié aux viscères et les paupières sont en rapport avec les affections de la rate, la canthus (coin de l'œil) interne avec le cœur, le blanc de l'œil avec les poumons, l'iris avec le foie, la pupille avec les reins. (reins fatigués/pupilles très ternes)



⊙ **Le nez** (ouvre la cavité nasale, réchauffe l'air, diminue les risque de toux)

- 1) Frictionner la base du nez avec le dos des pouces
- 2) Frictionner le long du nez

1



2



⊙ **la base du crâne & les oreilles** (la tapotement stimule l'activité cérébrale, la vibration du tympan est favorable pour l'ouïe)

- 1) Masser les creux du crâne, lisser les cheveux, tapoter la base du crâne avec les bouts des doigts et les 2 doigts, masser l'occiput
- 2) Placer les index sur les tympans, appuyés en massant dans les 2 sens, ensuite avec les paumes recouvrir les oreilles en faisant une pression, puis masser les contours.

⊙ **La rotation des yeux** (lorsque le foie est faible et les reins déficients la vue est menacée)

- 1) Garder la tête droite, effectuer une rotation avec les yeux, 6 tours à gauche et à droite en marquant un temps d'arrêt avec le regard vers l'avant.
- 2) Inspiré en fermant les yeux, expiré en les ouvrants brusquement



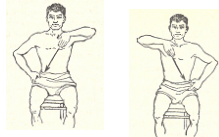


⊗ **le claquement des dents** (les dents sont liées à l'activité de l'estomac, reins, intestin, rate, etc..)

- 1) Frapper les dents les unes contre les autres verticalement
- 2) Frotter les dents les unes autres (dents du tigre)

Rinçage de la bouche (l'effet aide à la sécrétion salivaire, aide à la digestion « la vie »)

- 1) Frotter avec la langue les gencives pour former peu à peu une quantité de salive
- 2) Déglutiner lentement



⊗ **La cage thoracique**

- 1) Placer la paume droite au-dessous de la clavicule, presser fortement en diagonal jusqu'à la cuisse gauche et inversement en croisant



⊗ **Les cuisses** (favorise la souplesse articulaire, renforce les muscles, accroît la capacité de la marche)

- 1) Saisir avec sa main droite le bas de la cuisse gauche, presser le genou avec sa main gauche et glisser le long de la jambe jusqu'à la cheville sans relâché, de haut en bas et de bas en haut sur les deux jambes.

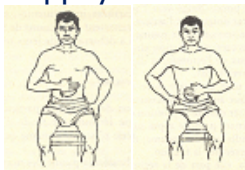
⊗ **Les genoux** (favorise la circulation, la fatigue, l'humidité, le froid)

- 1) Frictionner les genoux en tournant les paumes



⊗ **Friction des lombes** (l'échauffement intense, apporte une chaleur renforçant les fonctions rénales et vasculaire de la ceinture. Maintient la taille droite, évite les affections lombaires)

- 1) S'échauffer les mains, l'une contre l'autre, les faire glisser fortement vers le bas
- 2) Remonter en gardant les mains appuyées



⊗ **Friction de l'abdomen** (aide à la paresse gastro intestinale, troubles digestifs)

- 1) Pour les hommes : être assis, appuyé sur le haut de la cuisse gauche, main et jambe, avec la main droite faire une friction sur le ventre vers la gauche
- 2) Même exercice avec la main et la cuisse droite saisie, rotation de la main à droite
Pour les femmes :



⊗ **Friction de la voûte plantaire** (c'est le point d'origine du jing yin des reins)

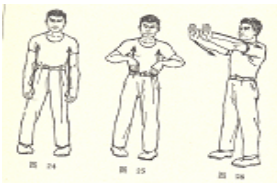
- 1) Masser chaque plante de pieds avec les doigts avec des mouvements circulaires

les « six exercices » position debout

Respiration naturel, langue sur le palais, à la fin des séries avaler la salive

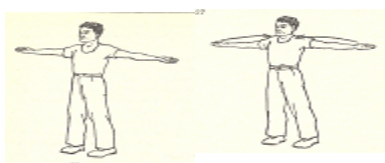
Position debout, jambes à largeur des épaules, regard devant sans fixé, dos droit être concentré sur dantien inférieur (l'esprit du nombril) pour toutes les séries ci-dessous. Faire totalement le vide de l'esprit en écartant les pensées, garder les yeux et les oreilles insensibles, se détendre, se sentir léger, agir en douceur en liant bien tous ses gestes.

N°1 active la circulation du Qi et du sang dans les bras et les mains et des yeux



Lever les bras devant soi en fléchissant les coudes à hauteur du plexus,
Allonger les bras devant soi, paume vers l'extérieures x10

N°2 effet sur l'activité cérébrale, et sur les poumons augmente la capacité vitale



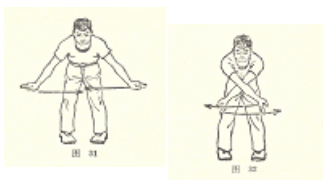
Placer les bras sur les côtés, paume vers le ciel,
faire x 10 flexions

N°3 extension totale des bras avec un mouvement énergétiques ! –muscles extenseurs



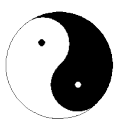
Placer ses à hauteur des épaules,
redescendre les bras le long du tronc et cuisses doigts joints

N°4 mouvement doux au rythme d'une respiration naturelle,(comme cherché un objet dans le noir)
Cette série renforce la musculature de la taille et favorise le fonctionnement de reins



S'incliné devant soi, les bras allongés, poignets en extensions,
les mains face au sol.
Ecarté les bras simultanément sur les côtés, les faires croisés, dos Droit.

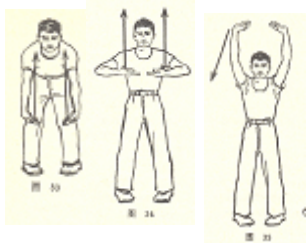
Nota : ne pas oublier d'avalier la salive après chaque série



Association art martial interne
feng men 06 34 55 22 68

les six exercices debout suite...

N°5 agit sur les jing de l'estomac (sup), l'intestin (moy), la vessie (inf) pour une meilleur absorption et digestion, ainsi que sur les trois foyers.



A partir de la précédent série, fléchir les poignets, paumes vers le haut. (comme pour soutenir une charge)
se redresser lentement en plaçant les paumes le long du tronc, à hauteur des clavicules, inversé les paumes vers le ciel, bras tendus (comme repousser le ciel)
faire 10 plussions énergétiques avec les bras tendus
refaire 10 séries

N°6 tonifie l'ensemble de la musculature des membres supérieurs et la rate



A partir de la précédente série, sans crispation, abaisser un bras tendu, en serrant le poing très fort, puis l'autre main que l'on ramène vers le torse. Poursuivre en alternance avec chaque bras avec une main qui se relâche et l'autre qui serre.

Nota : ne pas oublier d'avaler la salive après chaque série

Les 100 pas de marche lent avec mouvements de bras

mettre de l'intensité dans les mouvements



Se placer debout, les bras le long du corps, pieds écartés, regard devant soi, respiration naturelle, garder la langue sur le palais.
Levé les deux bras en arc de cercle à hauteur du nez, en même temps qu'une jambe, cuisse à l'horizontale, pied pointé vers le bas.
Faire le même mouvement 25 fois à la suite, passé à l'autre jambe



Même exercice,
Placer ses mains aux hanches, sauf que l'on monte la main opposée au pied en même temps.

Faire le même mouvement en alternance 25 fois

Nota : varier la nourriture, adapter la quantité au besoin, » mange pour calmer ta faim, mais cesse avant d'être rassasié ». boire et manger aux heures fixes, avaler lentement, la mastication lente favorise la sécrétion salivaire qui aide la digestion. La marche est recommandée après 40 ans, lorsque le Qi et le sang commencent à moins circuler avec moins de vigueur.