

## Un introduction

Cette méthode intègre des techniques spéciales de rééducation recommandées dans le cadre de la prévention et du traitement de la pneumonie à coronavirus. Elle a été conçue par le Docteur Zhang Wenchun sur la base de la Médecine Traditionnelle Chinoise et des principes associé du qigong.

En invitant à combiner la conscience avec les mouvements du corps, cette méthode peut produire les effets d'ouverture des poumons, de renforcement de la rate/pancréas et des reins ainsi que de l'étirement et de la désobstruction des méridiens.

Cette méthode cible plus particulièrement la période de récupération de la nouvelle pneumonie à coronavirus. Cette méthode est simple et facile à apprendre et peut être pratiquée à tout moment et n'importe où.

Les exercices font références aux livres "Réadaptation de la santé par la médecine chinoise" (Maison d'édition médicale du peuple, 13e matériel pédagogique de normalisation quinquennale des collèges et universités nationaux) et "Examen du syndrome interne de médecine chinoise" (Maison d'édition médicale du peuple, Matériel pédagogique innovant de l'enseignement supérieur national) ainsi qu'aux méthodes de Qi Gong : Pang Qi Guan Ding Fa, Xing Shen Zhuangn et Wu Yuan Zhuang et autres exercices.

## Deux Description de L'enchaînement

### Ouverture

1. Pieds joints, corps droit, Bai Hui 20 VG dirigé vers le haut. Vos bras tombent naturellement le long du corps. Vos yeux se ferment doucement (vous pouvez les garder mi-clos). Vous êtes calmes et détendus.

Les bras s'élèvent devant vous avec un angle de 90 degrés jusqu'au dessus de la tête. Tournez les paumes vers le sommet du crâne, puis, épaules et coudes détendus, laissez les mains descendre doucement devant le corps en imaginant qu'entre vos bras et dans vos mains, vous tenez un ballon de Qi (le Yang Qi pur du ciel et le Qi de la terre) et vous y immergez tout le corps de la tête aux pieds. Réalisez 3 fois. (Photos 1 et 2)

2. Une quatrième fois, au dessus de la tête, joignez les mains et descendez les par la ligne médiane du corps jusque devant la poitrine en position « Heshi ». Les avant-bras forment un angle de 45 ° avec le corps, ils sont alignés et à l'horizontale, les bouts des doigts vers le ciel, la racine des pouces face au point d'acupuncture Tanzhong 17 VC. Portez votre attention sur le corps, installez-vous dans la posture, ressentez le calme du cœur. (Photo 3)

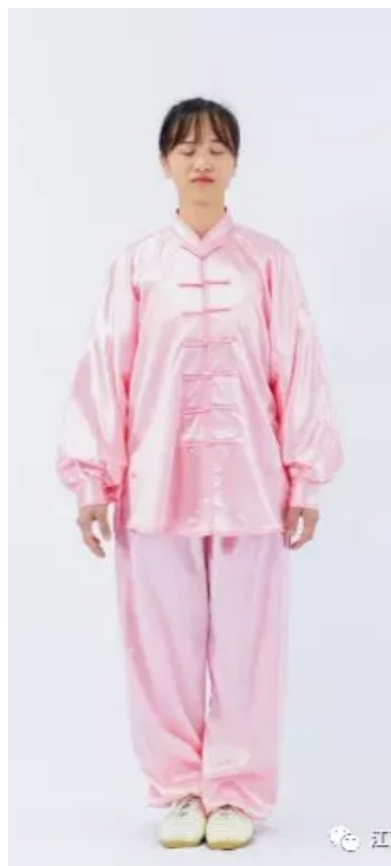
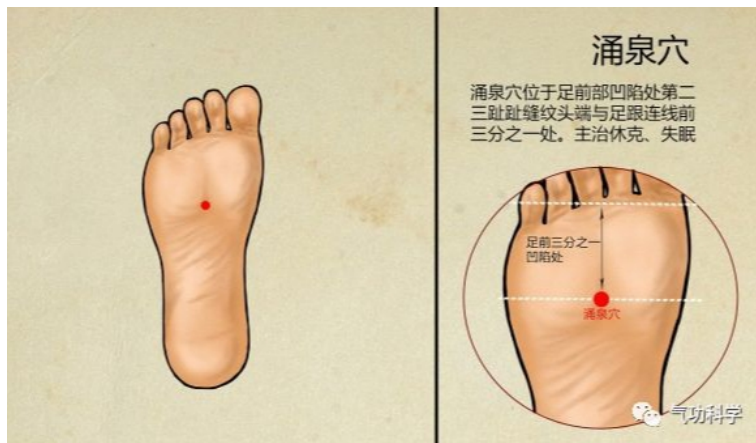
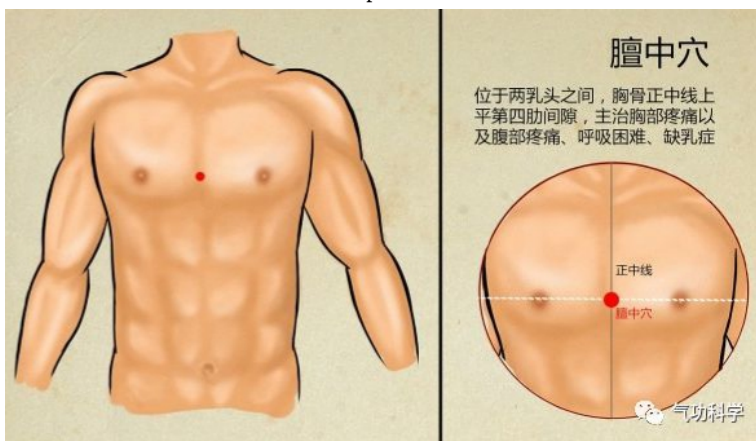


Photo 1



**Image 1** : Le point d’acupuncture Yongquan 1 R est situé sous le pied dans l’axe de l’interligne entre les 2ème et 3ème orteils dans la dépression qui se forme entre les deux points d’appui quand on fléchit les orteils, au premier tiers antérieur de la plante du pied



**Image 2** : Le point d’acupuncture Shanzhong 17 VC est situé sur la ligne médiane antérieure dans le quatrième espace intercostal (entre les deux mamelons chez l’homme).



Photo 2

Photo 3



## Section 2 : Monter le Qi du Dantian au Hunyanqiao pour ensuite nourrir le poumon et ouvrir la poitrine

### Description du mouvement

1. Dans la posture de la photo 1 (mais avec les pieds écartés), les mains « s'ouvrent et se ferment » au niveau du nombril en mobilisant le Qi du Dantian 9 fois. Soulevez le Qi avec les mains au niveau de Zhongwan (coudes à la même hauteur). Ramenez le Qi dans le Hun Yuan Qiao (« palais de Hun Yuan » derrière Zhongwan). Le Qi du Dantian monte et se joint avec le Qi de Hun Yuan Qiao. Avec les mains devant Zhongwan en mobilisant le Qi, « ouvrez et fermez » 9 fois.
2. Les mains connectées au Qi du Dantian et du Hun Yuan Qiao montent le Qi aux poumons. Levez les bras devant la poitrine ; les paumes orientées vers la poitrine se connectent au Qi des Poumons. Les coudes sont au niveau des épaules, tournez les épaules avec le Qi (en gardant les coudes le plus haut possible) dans le sens en haut, en arrière, en bas devant, 9 fois, puis avec le Qi tournez 9 fois dans le sens inverse.
3. Tout en gardant les mains connectées au Qi des poumons relâchez les coudes et placez les mains devant les épaules, paumes vers l'avant. Poussez (les paumes) et tirez 6 fois. Les épaules dessinent comme un cercle et mènent le mouvement. Vous poussez et tirez le Qi.
4. Poussez une dernière fois et tournez les paumes face à face pour soulever le Qi vers le haut, jusqu'au dessus de la tête. Les paumes dirigent le Qi vers la tête et le corps tout entier. Les mains descendent doucement, les paumes vers le bas passent le visage, puis, face au corps, passent la poitrine et l'abdomen et par un petit mouvement arrondi rassemblent le Qi au Dantian.

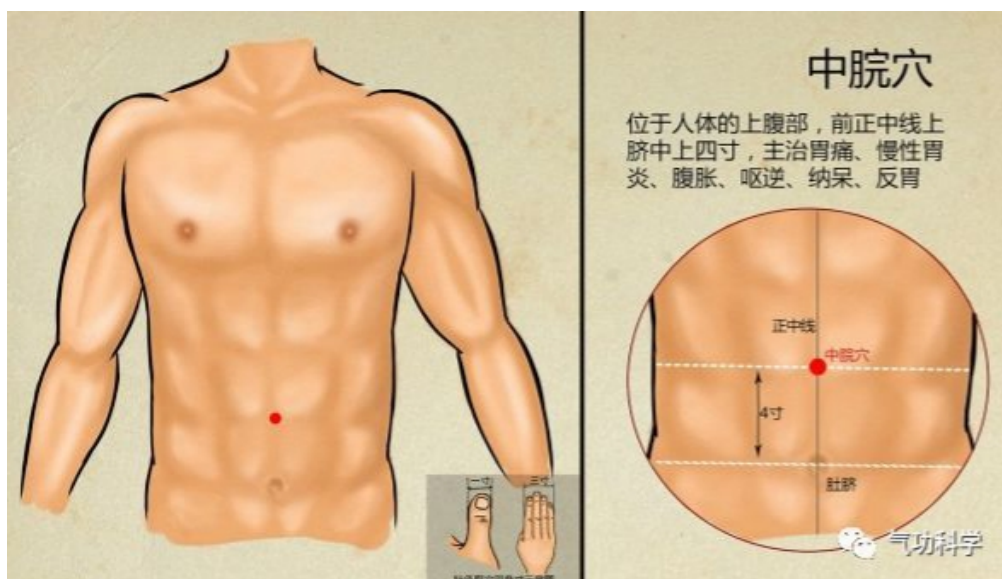


Image 4 : Le point d'acupuncture Zhongwan 12 VC, est sur la ligne médiane de l'abdomen, quatre « cun » au-dessus du nombril. C'est à dire en dessous de la pointe du sternum.

## Section 3 Renforcer et protéger les poumons avec les sons

### Description du mouvement

1. Dans la posture de la photo n° 1 (mais pieds écartés), superposez vos mains sur le nombril et par la pensée connectez les au Qi du Dantian. Les paumes collées au nombril, massez dans le sens horaire : à gauche, en bas, à droite, en haut 9 fois.

2. Toujours en connexion avec le Qi, montez les mains dans l'axe du corps jusqu'à Zhongwan et Hun Yuan Qiao puis massez Zhongwan dans le sens horaire : gauche, bas, droite, haut 9 fois.
3. Montez, et croisez les bras. Posez le bout des doigts de la main gauche sur le point d'acupuncture Yunmen 2 P droit et le bout des doigts de la main droite sur le point d'acupuncture Yunmen 2 P gauche. Les mains contactent le Qi des poumons. Coudes et avant-bras légèrement décollés du corps
4. Avec calme prononcez sur une expiration : « Sāng, sī, sōng » 6 fois (sons du poumon 3 ème méthode)
5. Les mains descendent. Au niveau du nombril, par un petit mouvement arrondi, rassemblez le Qi au Dantian.

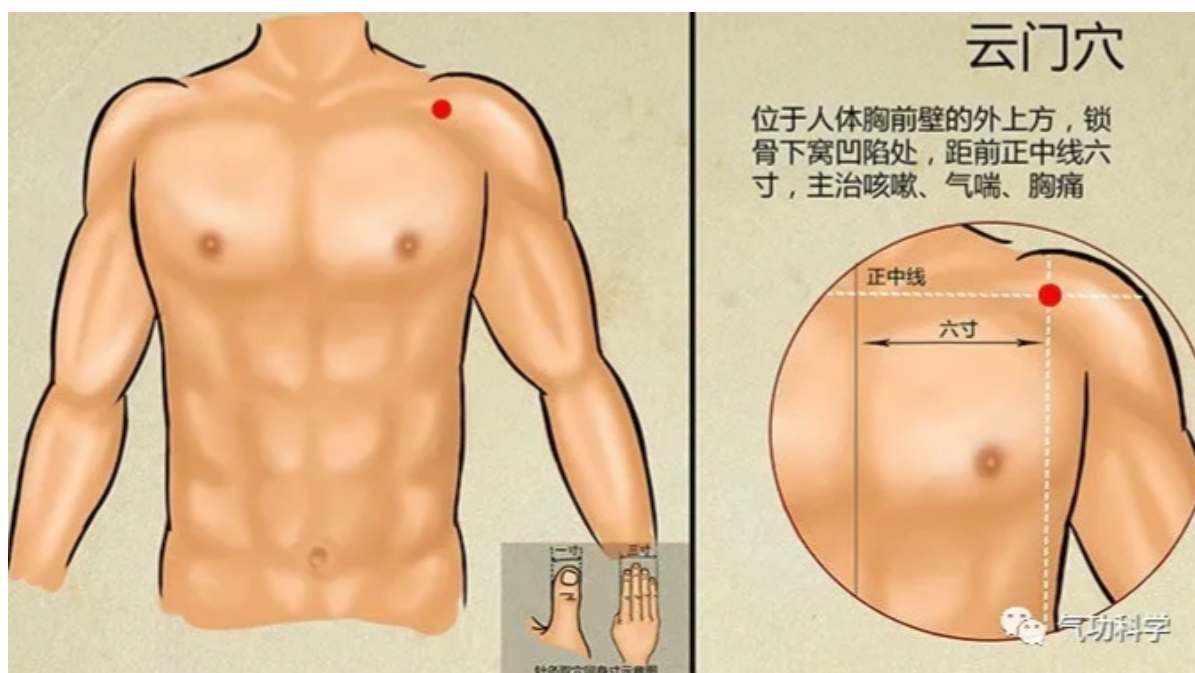


IMAGE 5 Le point d'acupuncture Yunmen 2 P est situé sur la poitrine, sous le bord inférieur de l'extrémité externe de la clavicule. A 6 « cun » de la ligne médiane antérieure, au centre du creux sous-claviculaire.

## Section 4: La respiration connecte le Qi des poumons et des reins

### Description du mouvement

1. Dans la posture de la photo n°1 (mais pieds écartés), les paumes face au corps, expirez en levant les bras devant vous à la hauteur et largeur des épaules. Montez par la pensée le Qi du Dantian jusqu'au niveau de la gorge.
2. Inspirez en ramenant les mains vers les poumons puis en les descendant au niveau du Dantian paumes toujours face au corps. Inspirez jusqu'en bas, dans le Dantian. Par la pensée vous ramenez le Qi Au Dantian

Réalisez les actions ci-dessus 9 fois. Puis par un petit mouvement arrondi des mains, rassemblez le Qi au Dantian. Superposez les mains sur le Dantian.

### Fermeture

1. Relâchez les mains, laissez les redescendre naturellement le long du corps.

2. Soulevez les bras à 90 ° devant vous à l'oblique. Les mains s'élèvent doucement jusqu'au dessus de la tête, les paumes se tournent vers la tête, imaginez le Qi pénétrer par le sommet de la tête. Les mains descendent lentement, devant le visage, la poitrine et l'abdomen. Par un petit mouvement arrondi, rassemblez le Qi au Dantian.

Réalisez ce mouvement trois fois puis, rassemblez les pieds, les mains se superposent sur le nombril. Pendant un moment cultiver le Qi en silence. Calme du cœur.

Les mains se séparent sur les côtés. Les yeux s'ouvrent doucement

### Trois : Points clefs nécessitant une attention particulière

1. Cette méthode d'exercice est conçue pour le traitement et la réadaptation des patients atteints par la «nouvelle pneumonie à coronavirus». Elle peut être utilisée comme l'un des protocoles de traitement complémentaire à la Médecine Traditionnelle Chinoise.

2. Cette méthode est simple et facile à apprendre. Elle peut être pratiquée n'importe où.

3. En fonction de vos conditions, vous pouvez pratiquer pendant une plus longue période l'ensemble des exercices, ou choisir un des exercices et le pratiquer de façon intensive. **(1) Pour ceux qui souffrent d'oppression et d'inconfort thoracique, vous pouvez pratiquer la section 2 "Monter le Qi du Dantian au Hunyanqiao pour ensuite nourrir le poumon et ouvrir la poitrine". (2) Pour ceux qui ont le souffle court, vous pouvez pratiquer la section 4 "La respiration connecte le Qi des poumons et des reins". (3) Pour ceux qui sont fatigués pratiquez la section 1 "Renforcer le Qi dans le Dantian".**

4. Choisissez un endroit silencieux afin de pouvoir vous concentrer sur la pratique et obtenir ainsi l'effet souhaité.

Si vous diffusez cet article, veuillez indiquer son origine.

### Origines et utilisation du document

Le document original a été publié le 5 Mars 2020 sur le mur We Chat de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de la Province du Jiangxi, par le Docteur Zhang Wenchun avec une vidéo de démonstration. Les images sont issues de cette publication et tirées d'internet.

Pour guider le lecteur, des photos tirées d'une publication précédente ont été ajoutées.

L'adaptation de la traduction internet a été réalisée conjointement par :

- Marie Christine Granger – Association « Aujourd'hui, Deux Mains » - Tournettes sur Loup
- Soazic Le Tallec – Mulhouse
- Etienne Deliry – Association « Ressources » – Aix les Bains - Chambéry

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs d'interprétation.

Gratitude envers le Docteur Zhang Wenchun

Remerciements à celles et ceux qui au Portugal ou en France nous ont permis de connaître son travail.