

# Auto-massage taoïste pour la santé et la longévité

Dao Jia Yang Sheng Chang Shou Tuina dont la traduction approximative signifie un auto-massage taoïste pour nourrir la vie et atteindre la longévité est un héritage qui a été maintenu pendant des siècles par les moines taoïstes qui vivent dans la montagne sacrée de Hua Shan, près de la ville de Xian en Province du Shaanxi. Ses 5 sommets les plus saillants sont en forme de pétale, de sorte que la montagne rappelle une fleur (Hua, flor et Shan, montana).

Cette routine d'auto-massage taoïste a été transmise pendant des générations par les moines de l'école taoïste appelée la pleine réalité qui pratiquaient l'alchimie interne pour nourrir la vie et atteindre la longévité. Les exercices d'auto-massage taoïste se concentrent sur le raffinement de l'essence et la circulation du qi, en particulier les travaux inférieurs de Dantian et activent les reins et le système reproducteur. L'auto-massage taoïste comme celui du qigong se distingue en ralentissant le processus de vieillissement.

## Routine d'exercice

### Se frotter les mains



Évidé, pour se détendre et se concentrer qi dans le palais du travail ou laogong Mc8, jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur

### Auto-massage taoïste à la tête



#### Auto-massage sur le front

En alternant une main et une autre, active l'écoulement du qi dans les sinus frontaux, effets anti-rides

### Se laver le visage

Remonter au milieu et descendre les côtés, active le flux de qi dans le visage, tonifie les muscles, effets anti-rides



#### Auto-massage sur les lèvres

D'avant en arrière avec les indices, active l'écoulement du qi dans les lèvres, tonifie la traversée du yin ou du yinjiao Du28 et la réception des liquides ou chengjiang Ren24

### Frapper les gencives

Du bout des doigts, renforce les gencives et prévient les affections dentaires, tonifie le rein qi



### **Auto-massage dans le nez**

Avec les petits doigts, équilibre le qi du poumon, décongestionne le nez et affine l'odeur en appuyant sur la base du nez avec les pointes des index à la réception des parfums ou du yingxiang IG20, prévient toutes les affections des voies respiratoires supérieures

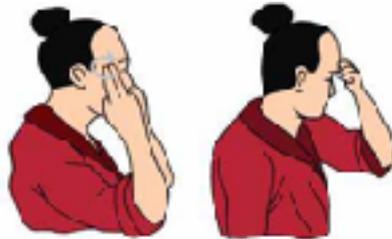


### **Pincer les oreilles**

Et les étirer, zone réflexe, active tous les organes internes et affine l'oreille

### **Frottez les côtés des oreilles**

Avec l'index et le majeur, tonifie et renforce le rein, prévient toutes les affections de l'oreille



### **Auto-massage aux tempes**

Circulaire extérieure, avec les pointes de l'index et demi pour endormir le grand yang ou taiyang Ex2, prévient les maux de tête et les migraines

### **Appuyez entre les sourcils**

Avec la jointure du cœur, active la trace du front ou le yintang Ex1, prévient toutes les affections nasales



### **Peigne**

Du bout des doigts, activez la centaine de réunions ou baihui Du20, apportez force et vitalité

### **Frapper la tête**

Du bout des doigts, active la circulation du sang et du qi dans le cuir chevelu, prévient l'alopecie



### **Jouer du tambour céleste**

Faire glisser l'index sur le cœur, frapper rythmiquement, clarifie l'esprit et apporte la clarté de l'esprit

### **Auto-massage à la nuque**

De bas en haut, améliore le flux de qi dans Du Mai et les principaux méridiens, soulage la douleur dans le col utérin

## Auto-massage sur le cou

De haut en bas, améliore le flux de qi dans Ren Mai et les principaux méridiens, harmonise le qi du poumon

## Auto-massage taoïste sur le corps



### Appuyez entre le pouce et l'index

Avec le pouce pour activer le fond de la vallée ou l'Ig4 hegu, prévenir la constipation et les maux de tête

### Appuyez sur l'avant-bras

Dans sa ligne médiane, 3 doigts du poignet avec le pouce, pour activer la porte intérieure ou Neiguan Mc6, équilibre les émotions et apporte le calme mental



### Tapoter la poitrine et l'abdomen

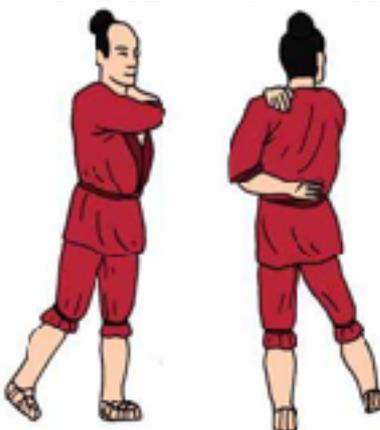
Avec paumes en coupe, active le qi du poumon, du foie, de la rate et de l'estomac

### Toucher la poitrine et le bas du dos

Les poings vides, l'élan vient de la taille. active le palais central ou zhonfu P1, porte des nuages ou yunmen P2 et confirmation du rein ou shensu V23, améliore les fonctions du poumon et du rein.

### Poitrine sangle et bas du dos

Avec les paumes en coupe, l'impulsion vient de la taille, active la porte de vie ou migrant Du4, améliore les fonctions du poumon et du rein



### Auto-massage dans la région lombaire

Avec les paumes dans un mouvement ferme vers le bas, renforce le rein et fournit de la chaleur à tout le corps

## Auto-massage de l'abdomen

Avec les paumes, en mouvements circulaires, dedans et dehors, améliore les fonctions gastriques, empêche la digestion lente et les ballonnements

## Sangle sous le genou

Active l'indifférence terrestre divine ou zusanli 36e et la source de yin ou yinlingquan choline 9rate, équilibre l'estomac et la rate qi

## Frapper l'arrière de la jambe



Le coup de pied et sa pointe, assaut suprême ou taichong H3 frappent et s'activent : le stockage moyen ou zhibian V54, le soutien-gorge des muscles ou chengjin V56, le soutien-gorge de montagne ou chengshan V57 et le yang de l'os du pied ou fuyang V59, prévient les lombalgies



## Auto-massage et applaudissez

Descendre à l'intérieur et monter à l'extérieur, active le flux de qi dans les 3 méridiens du yin: poumon, cœur, péricarde et yang: gros intestin ,triple réchauffeur et intestin grêle



## Auto-massage et tapoter les jambes

Descendre en arrière et monter en avant, active le flux de qi dans les 3 méridiens yin : rein, foie et rate et yang : vessie, vésicule biliaire et estomac

# Points d'énergie activés dans l'auto-massage

## Palais du travail ou lao gong MC8

Il se situe en fléchissant les doigts de la main, le point se situe entre le majeur et l'annulaire. On l'appelle le Work Palace car les agriculteurs l'ont activé lorsqu'ils ont pris l'outil par la poignée. C'est l'un des 13 points découverts par le Dr Sun Si Miao et surnommés "points fantômes".

Il est très efficace pour calmer le feu du cœur. C'est un point de courant et donc idéal pour évacuer la chaleur. Dans le dao yin nous l'activons pour soulager l'insomnie, l'agitation, l'anxiété et la peur. Il apporte calme et tranquillité.

Parmi ses nombreuses applications se distingue celle d'émettre ou de capturer l'énergie de la nature pour la rediriger et l'introduire dans le corps par un autre point.

## Traversée du yin ou du yinjiao Du28

Il est situé à l'intérieur de la lèvre supérieure, dans le pli entre le maxillaire et la lèvre.

Point de connexion avec l'estomac et les méridiens de Ren mai. Ventiler la chaleur du foie, de la vésicule biliaire, de la rate et de l'estomac. Il est massé pour calmer l'esprit.

## Réception liquide ou chengjiang Ren24

Il est situé au centre mentolabial, dans une dépression sous la lèvre.

Point de connexion avec l'intestin grêle, l'estomac et les méridiens de Dumai. Renforce et régule les fonctions hépatiques, calme le vent.

En utilisant l'auto-massage taoïste, les points Du28 et Ren24 sont massés et ouverts pour s'assurer que l'énergie tourne autour de Dumai et Ren mai.

## Réception de parfum ou yingxiang IG20

Il est situé dans une dépression à 2 mm du bord inférieur de l'aile nasale.

Point de croisement du méridien de l'estomac et du gros intestin. Il disperse le vent, évacue la chaleur et ouvre la narine. Il décongestionne efficacement le nez et est un point local pour prévenir toutes sortes de problèmes de nez : rhinite allergique, sinusite, perte d'odeur ...

## Grand yang ou taiyang Extra2

Il est situé dans la dépression des tempes. Éliminez le vent et aérez la chaleur. Améliore l'acuité visuelle. Dans le dao yin, nous l'activons pour soulager les maux de tête, la migraine, les affections oculaires, la névralgie du trijumeau, la paralysie faciale, les vertiges, la conjonctivite et l'hypertonie.

Le massage est effectué en douceur avec l'index et le majeur, en déplaçant la peau. Des cercles sont faits suivant la direction de l'orbite microcosmique, en remontant derrière et en descendant en avant. Il est très efficace pour soulager immédiatement les maux de tête.

### **Hall d'entrée ou yintang Extra1**

Situé entre les sourcils. Élimine le vent et la chaleur. Calmez le Shen.

En dao yin , il est pressé de calmer l'esprit et de soulager l'anxiété.

### **Cent réunions ou baihui Du20**

Il est situé sur le sommet 7 cun au-dessus du bord postérieur des cheveux, au centre de la ligne qui relie le sommet des oreilles.

C'est un point de passage de nombreux méridiens, c'est pourquoi on l'appelle 100 réunions. Selon Tuyi, le point traverse Zu Tai Yang (V), Zu Shao Yang (VB) et Zu Jue Yin (H).

Il draine le foie, élimine le vent, calme le shen, stimule le cerveau, nettoie la tête, dégage les yeux et monte le yang qi. C'est un point principal et habituel dans le traitement des troubles de Dumai.

En dao yin, Baihui est activé pour faire monter le yang et l'énergie purs. Dumai unit tous les méridiens yang et contrôle l'énergie yang du corps.

Le Dumai pénètre dans le cerveau qui est la mer de la moelle osseuse du Baihui, et est largement utilisé pour traiter les troubles de la tête et du cerveau, des organes des sens et des troubles mentaux. Éliminez le vent interne ou externe, dispersez la chaleur, nettoyez et calmez le Shen. Il a également une action spécifique sur l'oreille et l'odeur.

### **Jouer du tambour céleste**

La paume de chaque main recouvre et comprime les oreilles tandis que les doigts restent parallèles au sol et reposent à l'arrière de la tête. L'index glisse du majeur et frappe la zone du coussin Jade · Yu Zhen, sous la protubérance occipitale. Le coussin de jade est une zone comprenant les points Fengfu Du16, Fengchi VB20.

Il y a une prise de conscience de la réverbération de la percussion interne dans la tête qui modifie la conscience à un état intra-utérin.

### **Palais du vent ou fengfu Du16**

Frappez Fengfu Du16 pour disperser le vent, nettoyer la tête, nourrir la mer de moelle et calmer l'esprit.

Il est situé dans la ligne médiane du cou, juste en dessous de la protubérance occipitale. Fengfu est le point de passage de Dumai avec le Zu Tai Yang (vessie) et le point de passage de Yang Wei Mai. On l'appelle le palais du vent car c'est l'endroit préféré des attaques du vent maléfique. En médecine chinoise, le vent a de larges connotations. Il peut représenter à la fois le facteur pathogène et faire référence à certains symptômes et signes cliniques. Le vent a tendance à

attaquer la tête, par conséquent, Fengfu est un point habituel dans le traitement des troubles de la région céphalique faciale.

En qigong, ce point est frappé pour disperser le vent extérieur en cas d'attaque de vent-froid ou de vent-chaud qui provoque des symptômes tels que maux de tête, raideur de la nuque, rhume ou grippe accompagnée de frissons, ainsi que des douleurs dans le corps; Il peut également éliminer le vent interne dû à un excès de chaleur yang ou à un vide yin-xue qui entraîne des étourdissements, des maux de tête, des sensations d'instabilité, d'épilepsie et d'accident vasculaire cérébral.

Le Fengfu est considéré avec les points marins de la moelle Baihui car il a un effet spécifique sur le cerveau. En fait, le méridien Dumai pénètre deux fois dans le cerveau et c'est par ces deux points. Le Fengfu peut stimuler le cerveau et calmer l'esprit. C'est l'un des 13 points mentaux appelés Gui.

Le Fengfu est également un point habituel pour le traitement des 5 organes des sens.

### **Étang du vent ou fengchi VB20**

Frapper Fengchi disperse le vent, dégage la tête, calme le shen et débloque le méridien. Il est très efficace pour atténuer les maux de tête, les yeux, les oreilles et le nez, entre autres.

Selon certains classiques, Fengchi est un point de passage entre le Yang Wei Mai et le Yang Qiao Mai. Il est situé à l'arrière du cou, sous l'os occipital, dans la dépression située entre le muscle sternocléidomastoïde et le muscle trapèze. C'est l'un des grands points utilisés en qigong car il a de nombreuses fonctions et indications. Sa fonction principale est de disperser le vent extérieur et intérieur.

Dans le dao yin, nous le frappons principalement pour soulager les troubles de la tête, du cerveau, des yeux et des oreilles dus à un excès de feu hépatique, à une agitation interne du foie, à une perturbation de la chaleur perverse et à une attaque de vent perverse externe.

Il convient également de mentionner ses avantages dans les troubles oculaires : vision trouble, glaucome, atrophie du nerf optique, conjonctivite, myopie, larmoiement, ainsi que les troubles des paupières.

Dans le dao yin, nous activons également le Fengchi pour sa puissante action de déblocage du méridien de la vésicule biliaire, d'activation du qi et du xue et de soulagement de la douleur dans la nuque, les épaules et le haut du dos.

### **Fond de vallée ou hegu IG4**

Il est situé entre le premier et le deuxième métacarpien, du côté radial du deuxième métacarpien. Pointe Yuan, disperse le vent, ventile la chaleur, active le poumon, débloque le méridien, tonifie le qi et harmonise l'ascension et la chute d'énergie.

Hegu est un point efficace pour disperser le vent et libérer l'extérieur. Parmi ses nombreux avantages, la décongestion nasale et le soulagement des maux de gorge, de la toux et du nez qui coule se distinguent. Il facilite la fonction de diffusion et de descente du poumon lors d'attaques d'énergie perverse externe comme le vent-froid ou le vent-chaud.

Il est activé dans les pathologies d'origine externe et les maladies fébriles aiguës telles que l'hyperthermie, les convulsions dues à l'hyperthermie, la fièvre de bas grade.

Sa pression exerce un effet analgésique et s'applique dans de nombreuses pathologies douloureuses : maux de tête et douleurs générales dans les articulations et autres.

Il exerce une action directe sur la région céphalo-faciale et en dao yin il est activé pour traiter les troubles du visage dont la bouche, les joues, le nez et les yeux : rhinite, sinusite, allergies du nez et des yeux, névralgie faciale, dentaires, conjonctivite, maux de tête et autres.

Étant un point Yuan, il est lié à l'énergie originelle qui naît dans les reins et est distribuée aux organes, aux intestins et à tous les méridiens à travers le Sanjiao. Il fait partie de la liste des 9 points pour restaurer le Yang. C'est un point clé pour améliorer la capacité de guérison du corps grâce à la tonification du qi et est stimulé pour traiter tous les syndromes de vide. Parmi ses nombreuses applications, il tonifie le qi pour protéger la surface, également pour empêcher la fuite de liquides organiques, pour favoriser le Yang, pour contrôler, faire circuler et produire du xue.

### **Porte intérieure ou neiguan MC6**

Il est situé à 3 doigts au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles palmaires majeurs et mineurs. C'est un point de rencontre et de passage à Luo de Yin Wei Mai. Harmonise le cœur et apaise le Shen, dégage la poitrine et régule la montée et la chute d'énergie, soumet le reflux du qi et harmonise l'estomac.

Neiguan est un point clé dans la régulation du débit de qi dans les 3 radiateurs.

Dans le Jiao supérieur, il soulage toutes sortes de problèmes thoraciques car il harmonise le qi et le xue du poumon et du cœur. Il est indiqué en cas de douleur thoracique, douleur thoracique, toux et asthme bronchique. C'est l'un des points efficaces pour réguler l'estomac car il élimine les nausées et les vomissements.

Il est également efficace pour harmoniser le qi dans le radiateur inférieur, en particulier chez les femmes en raison de sa relation avec le foie et de sa capacité à mobiliser le sang, il est également lié à l'utérus et son massage offre des avantages évidents dans les pathologies menstruelles.

En Dao yin nous le massons principalement pour le traitement des troubles mentaux car il calme et harmonise le shen en cas de dépression, d'anxiété, de nervosité, d'irritabilité et de colère. La principale cause de ces symptômes est le déséquilibre des 7 émotions qui produit une perte de fonction de drainage et d'évacuation du foie avec une stagnation du qi hépatique qui peut se transformer en feu et produire une humidité qui dérange et agite le cœur.

### **Porte de vie ou mingmen Du4**

Il est situé en dessous du processus épineux de la 2e vertèbre lombaire, entre les deux reins, c'est un feu entouré d'eau et sa fonction vitale est de chauffer l'eau des reins et de transformer le Jing, l'essence, en Yuan Qi, la vie. C'est l'étincelle qui enflamme le moteur énergétique humain.

Mai Jing considère les Mingmen, en particulier le feu, comme le début des 5 organes et 6 entrailles, la racine des 12 méridiens, la porte du souffle et l'essence de Sanjiao.

Chen Shi Jun explique dans son livre Shi Shi Mi Lu ( Notes secrètes de la chambre de pierre ): le cœur reçoit le feu des Mingmen, le shen suit son cours et réagit; le foie reçoit le feu des Mingmen et possède la capacité de stratagème; la vésicule biliaire reçoit le feu des Mingmen et contrôle la décision; l'estomac reçoit le feu des Mingmen et peut assumer la fonction de recevoir de la nourriture; la rate reçoit le feu des Mingmen et peut se transformer et se transporter; Le poumon reçoit le feu des Mingmen et peut contrôler et réguler ses fonctions ; le gros intestin reçoit le feu des Mingmen et peut transporter et évacuer ; l'intestin grêle reçoit le feu des Mingmen et peut se transformer et se séparer ; le rein reçoit le feu des Mingmen et devient plus fort ; le Sanjiao reçoit le feu des Mingmen et peut contrôler les cours d'eau ; la vessie reçoit le feu des Mingmen et peut se transformer et réserver.

Ce texte nous confirme clairement comment toutes les fonctions des organes et des entrailles doivent être propulsées par le feu des Mingmen. Un excès ou un déficit de feu peut générer de la chaleur ou du froid dans l'organisme, affectant les fonctions des organes et des intestins.

### **Avantages des Mingmen**

Dans le dao yin , nous activons les Mingmen pour tonifier le yang du rein et le feu des Mingmen. La faiblesse du vrai Yang peut provoquer un hypofonctionnement dans différentes parties du corps, telles que l'appareil génital, l'utérus, le cerveau, le cœur, la rate-estomac et les poumons, entre autres.

Mingmen disperse la chaleur des organes. Un excès de feu Mingmen, provenant généralement d'un vide de vrai yin, de rein yin, peut générer une série de symptômes et de signes de chaleur dans le corps, par exemple, une chaleur brûlante dans tout le corps, des suffocations, une fièvre de bas grade et autres. Cette manière d'associer les Mingmen correspond au principe thérapeutique de rechercher le yin dans le yang. Selon plusieurs textes classiques de la médecine chinoise, ce point est particulièrement indiqué dans les maux de tête avec une sensation qui explose la tête, la chaleur dans le corps comme si elle brûlait comme le feu.

Enfin, La Puerta de la Vida est un point local utilisé dans le traitement des lombalgies causées par un vide rénal.

### **Palais central ou zhongfu P1**

Il est situé à la hauteur du premier espace intercostal 6 cun de Renmai. C'est un point Mu, de concentration énergétique du poumon, point de croisement avec le méridien de la rate.

Ses principales fonctions sont de faciliter la diffusion-distribution du poumon ; stimuler la descente-purification du poumon, disperser la chaleur et dissoudre le bronzage, il calme la toux, régule le Qi du poumon, élimine l'accumulation et calme la douleur.

Dans le Dao yin , nous activons le Zhongfu pour calmer la toux, la dyspnée et l'asthme, causés par un reflux de Qi du poumon et causé par des causes externes : vent froid, vent chaud, vent sec ; et pour des causes internes : déséquilibre dans l'une des 7 émotions. Également dérivé de causes nutritionnelles telles que l'apport excessif d'aliments gras, hyperprotéiques, alcooliques et autres.

Zhongfu est également activé pour soulager les douleurs à la poitrine, aux épaules et au dos, lorsque l'énergie des poumons est bloquée, le méridien est obstrué et implique ses zones voisines.

## **Porte des nuages ou yunmen P2**

Il est situé au-dessus de P1 mais en dessous de la clavicule.

Renforce le qi du poumon et de la rate, refroidit la chaleur, abaisse le qi pulmonaire et arrête la toux.

## **Confirmation rénale ou shenshu V23**

Il est situé à 2 doigts en dehors de l'apophyse épineuse de la 2e vertèbre lombaire. Renforce le rein et le bas du dos, tonifie le Jing, nourrit le yin et le yang. Régule les voies navigables. Il réchauffe et profite à l'utérus.

Ce point agit sur l'ensemble du système urogénital et gynécologique. Les reins sont le début du ciel antérieur, ils sont la source de la reproduction et du développement humains. Tous les troubles dus à un vide rénal liés à la grossesse, la fécondation, les menstruations et les fonctions urinaires et génitales peuvent être traités en activant ce point.

Il est utilisé pour traiter les troubles des yeux, des oreilles, des dents, du cerveau, de la moelle osseuse et des os causés par un déséquilibre du rein. Le rein préserve l'essence jing, produit la moelle et contrôle les os. La moelle nourrit le cerveau qui est considéré comme la mer de moelle et nourrit les os et les dents qui sont le surplus des os. Le rein contrôle l'oreille et le rein jing qi peut les affecter en provoquant des troubles : acouphènes, vision trouble, paralysie due au vide rate-estomac et vide foie-rein, amnésie due au vide du coeur du rein jing-xue et somnolence léthargique. Par vide rein-rate.

Dans le dao yin , le shenshu est activé pour traiter les troubles des organes et des structures liés au rein, par exemple, le rein est lié au cœur, au foie, aux poumons, à la rate, à la région dorso-lombo-sacrée, à la gorge et méridiens curieux. Le rein a le vrai yin et le vrai yang qui sont les racines du yin et du yang de tout le corps. Les troubles chroniques finissent par consommer et déséquilibrer le yin et le yang du rein. Shenshu est souvent massé dans les maladies de longue durée pour mobiliser l'énergie essentielle qui stimule la vitalité et lutte contre l'énergie mauvaise.

## **. Masser l'abdomen**

Ce massage simple à effectuer est essentiel pour sa puissance énergétique car il renforce l'énergie congénitale, la base de la vie, qui est alimentée par l'énergie acquise et distribuée dans tout le corps à travers le Sanjiao pour propulser les fonctions physiologiques des organes, les méridiens et toutes les structures du corps. C'est la force motrice des activités vitales de l'organisme humain. Si l'énergie congénitale est affaiblie, tous les organes sont également affaiblis.

Le massage tonifie les points :

## **Centre épigastrique ou zhongwan Ren12**

Situé dans la ligne médiane antérieure au milieu de la ligne du nombril à la pointe du sternum. Le massage Zhongwan tonifie l'énergie acquise, harmonise l'estomac et renforce la rate, tonifie tous les organes yang, permettant à l'énergie de descendre.

### **Axe céleste ou tianshu E25**

Situé à 2 cun de chaque côté du nombril est le point mu du gros intestin. Su Wen dit : Au-dessus de l'axe céleste est régi par le qi céleste ; la zone en dessous de l'axe céleste est régie par le qi terrestre. C'est le lieu où les deux qi se rencontrent, c'est l'origine de l'homme et des dix mille choses.

### **Porte d'énergie congénitale ou guanyuan Ren4**

Situé à 3 cun sous le nombril, son nom indique une passerelle vers l'énergie congénitale. Le terme met en évidence son caractère et ses fonctions par rapport au dantian inférieur. Masser le point Guanyuan tonifie l'énergie congénitale et les reins, consolide l'essence, tonifie le yang, nourrit le yin, réchauffe et régule le sang, nourrit le sang et élimine l'humidité.

Le massage régule le mouvement de montée et de descente entre le ciel et la terre, reliant ainsi l'énergie tardive ou acquise à l'énergie précédente ou innée. Il apporte force et vitalité et prédit une longue durée de vie.

### **Sangle sous le genou**

#### **À trois miles du pied ou zusanli E36**

Il est situé à 3 Cun en dessous du Dubi E35 et un Cun à l'extérieur

Régule l'estomac et la rate, tonifie le qi et le sang, élimine le froid, le vent et l'humidité, diminue le reflux énergétique et élimine l'accumulation, tonifie le Zheng Qi, renforce le système immunitaire et protège la santé.

C'est l'un des 9 points pour restaurer le Yang (Hui Yang Jiu Zheng). En qigong santé, c'est l'un des points activés les plus importants, car il fait un tonus énergétique général et est particulièrement stimulé en cas de troubles abdominaux.

Zusanli rétablit la fonction de monter et descendre la rate-estomac et la fonction de distinguer entre le pur et l'impur. C'est l'un des "4 points globaux" de l'abdomen, son action thérapeutique s'étend du diaphragme au bas de l'abdomen.

Il est important de tonifier l'énergie-sang. Il tonifie la rate et l'estomac et donc l'énergie acquise et est compris comme une « mer de nourriture » car en harmonisant l'énergie, il harmonise le sang, c'est pourquoi c'est un point clé en cas de vide chronique et d'épuisement physique et mental.

De plus, il stimule et active la circulation de l'énergie, il a les fonctions de propulsion, de chauffage, de transformation, de défense et d'homéostasie. Il est responsable des 4 membres, c'est-à-dire que la pure transformée par la rate-estomac est transportée vers les bras et les

jambes pour leur donner force et tonus. En qigong, Zunsanli à un point qui préserve la santé et prévient les maladies.

### **Source de yin hill ou yinlingquan B9**

Situé en dessous du genou, sur sa face interne, dans une dépression, entre le bord postérieur du tibia et le mollet interne. Renforce la rate, élimine l'humidité qui se transforme en feu ou en chaleur. Régule le qi dans le chauffage inférieur.

Yinlingquan est le point He-eau du méridien Zu Tai Yin de la rate. Il est lié au rein qui appartient à l'élément eau et a pour effet de réguler la fonction de transformation énergétique du liquide. C'est un point important dans le traitement de toutes les conditions cliniques liées à l'accumulation de liquide avec des symptômes tels que miction difficile, rétention d'urine, incontinence urinaire, leucorrhée, mucus, œdème dans les jambes et l'abdomen.

En dao yin, nous activons le Yinlingquan pour renforcer la rate dans sa fonction de transport-transformation et d'élimination de l'humidité.

En dao yin, il est également stimulé pour le traitement du syndrome de Bi ou de l'obstruction douloureuse et du syndrome de Wei ou de l'atrophie et de la paralysie des membres inférieurs. Il peut éliminer le colmatage, l'humidité et favoriser la circulation du Qi-Xue.

### **Fraper l'arrière du genou**

#### **Grand assaut ou taichong H3**

Il est situé dans la dépression devant la jonction des premier et deuxième métatarsiens. Il draine le foie, régule la montée et la chute du qi, soumet le Yang, élimine le vent, régule le sang, profite aux yeux.

Taichong est un point Shu et Yuan du foie. Comme l'explique Suwen, traiter Zang en recherchant Shu est le point important pour réguler les troubles hépatiques. Il est indiqué pour traiter les maladies hépatobiliaires, les troubles mentaux, les troubles neurovégétatifs et les pathologies ophtalmiques.

Dans le qigong, nous activons le Taichong pour éliminer la stagnation du qi hépatique. Le foie est l'organe qui correspond au vent et au bois à caractère d'ascension: mobilité et expansion. Harmonise la circulation du Qi dans le corps et améliore les mouvements d'extension et de flexion des tendons et des articulations. Le foie contrôle le drainage et l'évacuation et déteste l'inhibition et la suppression.

#### **Rétablit l'équilibre émotionnel**

L'anxiété, l'irritabilité et le stress augmentent le qi et endommagent le foie. Les états nerveux déclenchent une stagnation du qi hépatique qui à son tour produit un excès de yang du foie. En dao yin, nous activons le Taichong pour son action puissante pour calmer le shen. En plus d'exercer un effet palliatif sur l'émotion colère-irritabilité, réglez tous les troubles émotionnels et mentaux dus au stress qui se manifeste par des tensions généralisées.

Lorsque le foie perd sa fonction de drainage, d'évacuation, la stagnation du qi se produit, il peut alors attaquer la rate / l'estomac, provoquant le blocage de l'élévation / chute du Jiao moyen, provoquant des douleurs à l'estomac, des vomissements, de la diarrhée et autres.

Taichong est déprimé pour réguler les règles lorsque les troubles menstruels sont causés par la perte de la fonction de drainage, l'évacuation du foie et de son approvisionnement en sang. La dispersion de Taichong peut activer l'énergie et le sang et éliminer la stagnation et la stase et soulager la douleur. La tonification du Taichong peut nourrir le xue et réguler les règles. Il est combiné, dans les deux cas, avec le point Sanyinjiao.

Selon la physiologie et les voies méridiennes, le foie est étroitement lié aux yeux, aux sinus, à la gorge, au cou, aux oreilles, au nez, aux joues, en anglais, aux organes génitaux, à l'abdomen, à l'hypochondre, aux lèvres et au sommet. Taichong est un point Shu et Yuan et a une action sur les propres fonctions du foie en tant qu'organe et également sur les zones du corps et des organes sensoriels que son chemin parcourt ou est liée à la physiologie du foie.

Taichong ventile la chaleur et nourrit le xue et exerce un effet bénéfique dans le traitement des pathologies ophtalmiques : conjonctivite, vision trouble, vue fatiguée, perte de vision, hypertension oculaire, douleur ophtalmique provoquée par un excès de yang ou un vide de yin. xue du foie.

Le foie contrôle l'augmentation / la baisse d'énergie dans tout le corps grâce à sa fonction de drainage-évacuation. Taichong a un effet bénéfique sur la fonction des tendons et des articulations.

### **Centre d'aide ou weizhong V40**

Frapper Weizhong ou Aid to the Center disperse la chaleur et l'humidité, refroidit le sang et élimine la stase, détend les tendons et harmonise le méridien de la vessie.

Il est situé au centre de l'alvéole poplitée, au milieu de la ligne de flexion du genou.

Frappez les deux points doucement mais fermement et rythmiquement avec le coup de pied, en alternant la gauche avec la droite, 36 fois au total.

Dans le dao yin , il est particulièrement activé pour les douleurs lombaires, les douleurs lombaires, les hanches, les douleurs rhumatismales aux genoux et aux jambes, les contractures douloureuses du genou et des lombaires, la faiblesse des jambes, l'hémiplégie, les crampes, les mictions difficiles, énurésie, hémorroïdes, diarrhée entre autres.

Il a une action puissante pour éliminer la stagnation et l'obstruction du méridien qui provoque des maux de tête, dans le dos, le lombaire, le sacrum, les fesses, la cavité poplitée, les mollets et le talon. En fait, les deux voies du méridien de la vessie qui partent de Tianzhu V10, situées à la base du cou, couvrent largement toute la région cervico-dorsale-lombo-sacrocoxigea, traversent les fesses, la cuisse et se rencontrent au Weizhong V40. Selon : "où le méridien passe est le traitement" Weizhong est un point fréquent pour calmer les maux de dos, en particulier les douleurs lombaires.

Weizhong est le point inférieur He et He de la vessie. Comme tous les points He inférieurs qui traitent les pathologies des intestins, le Weizhong V40 comme le Weiyang V39 en dao yin sont stimulés pour prévenir les troubles de la vessie et du sanjiao. Il peut éliminer la chaleur, le froid et l'humidité accumulés dans la vessie et libérer les cours d'eau.

### **Soutien-gorge musculaire ou chengjin V56**

Situé entre les jumeaux à mi-chemin entre les V55 et V57.

Renforce le foie, élimine le vent, dérive la chaleur et l'humidité

Empêche les contractures des muscles lombaires.

### **Support montagne ou chengshan V57**

Il est situé juste en dessous des muscles gastrocnémiens, 8 cun sous le Weizhong sur la ligne reliant le Weizhong et le tendon d'Achille.

Élimine la chaleur, l'humidité, tonifie le sang, détend les tendons.

Chengshan est un point important dans le traitement des lombalgies et de la sciatique. C'est avant tout un point empirique dans le traitement des hémorroïdes. C'est un point local qui permet aux tendons et aux muscles de se détendre en cas de crampes et de contractures dans les jambes.

### **Coup de pied yang ou fuyang V59**

Il est situé derrière le bord postérieur du péroné, 3 cun au-dessus de la malléole externe. C'est un point de passage entre le méridien de la vessie et Yang Qiao Mai et le point de fente Xi du Yang Qiao Mai. Le qi descend. Il atténue les douleurs lombaires, tonifie le dos et les jambes.