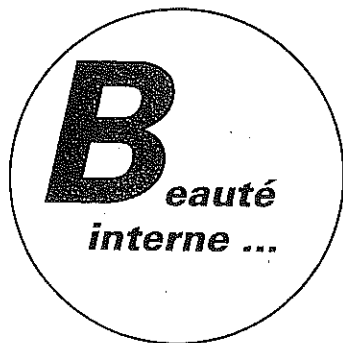




Ouvrez-un oeil et «réveillez-vous»



Un article d'Alain GABRIEL
Professeur de Qi Gong



Après une nuit de sommeil pendant laquelle le Qi s'est rendu au fond de son logis pour nourrir les Zang Fu (organes-entrailles) et se régénérer, nous allons pouvoir l'aider à regagner plus rapidement notre environnement corporel et nous préparer à être plus actifs, plus dynamiques, plus optimistes.

Prenons 10 à 15 mn de notre «précieux temps» et retrouvons-nous dans notre Unité corporelle, dans notre présence consciente à nous-mêmes. Pour les plus hardis, ce réveil se fera debout, tournés vers l'Est ; pour les «Oh! Encore deux minutes de plus à rester sous la couette», la séance peut commencer dans la position P.P.A.P. (position parallèle au plafond) mais il faudra se lever pour agir sur les Reins, la Vessie et les méridiens des jambes.

MASSAGE ENERGETIQUE

- Frotter les mains, l'une contre l'autre, doucement, poignets relâchés,

doigts écartés jusqu'au réchauffement des paumes, puis :

1) Mains à plat sur le visage :

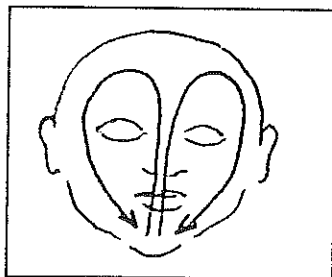
le frotter en montant par le centre, en tournant vers les tempes et en descendant le long des joues et du menton (épaules, coudes, poignets, mâchoires et langue relâchés)

Frotter les mains

EFFETS :

Stimule tous les méridiens du visage.

Fait descendre le Qi Yang dans l'ensemble du corps. Active la circulation sanguine.



2) Cuir chevelu (ou pas) :

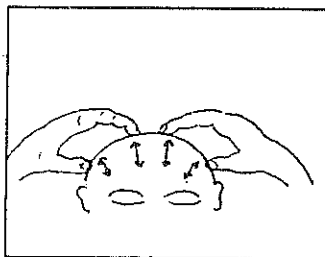
Doigts en griffes, frotter l'ensemble du cuir chevelu, comme avec un gros peigne, avec le bout des doigts et en appuyant fortement (du front à la nuque, des tempes à l'arrière des oreilles). «Ouvre l'esprit, dissipe l'endormissement». En voiture, je pratique une main sur le volant, l'autre sur le crâne. Alternier les mains. Très efficace.

Frotter les mains.

EFFETS :

Active Vessie, Vaisseau

Gouverneur, Vésicule Biliaire, Triple Réchauffeur, circulation sanguine.



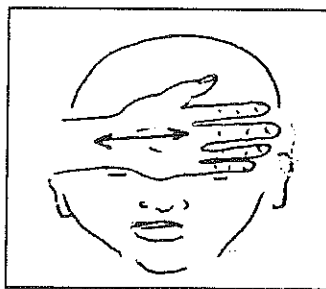
3) Masser le front d'une tempe à l'autre :

Avec la pulpe des doigts et la paume d'une main puis de l'autre, masser profondément le front, d'une tempe à l'autre.

Frotter les mains.

EFFETS :

Vaisseau Gouverneur, Vessie, Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire.



4) Masser les yeux, de la racine du nez aux tempes :

Paumes sur les yeux, en appuyant légèrement, masser de la racine du nez vers chaque tempe.

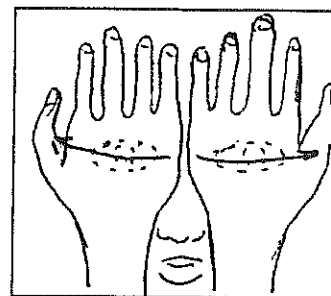
Frotter les mains.

EFFETS :

Foie, Vésicule Biliaire, Estomac.

5) Masser les ailes du nez :

Poings à demi fermés, index se rejoignant au

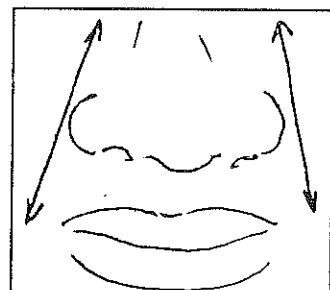


Yin-Tang (3e oeil), masser les côtés du nez, de haut en bas, de Yin-Tang en passant par le 20 GI de chaque côté des narines et aller jusqu'à la commissure des lèvres.

Frotter les mains.

EFFETS :

Poumons, Gros Intestin, Sinus, Estomac.



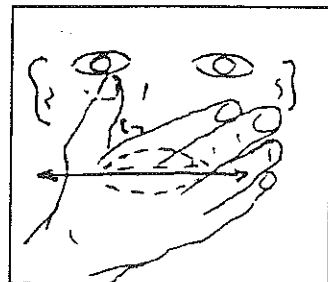
6) Masser la bouche :

Alternativement, d'une main puis de l'autre, paume sur la bouche, masser horizontalement les lèvres détendues.

Frotter les mains.

EFFETS :

Rate, Pancréas, Estomac.



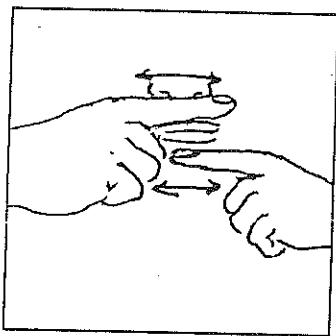
7) Masser les gencives

(langue contre le palais) : Index horizontaux, l'un sur la lèvre supérieure, l'autre sur l'inférieure, appuyer un peu pour que les lèvres ne soient pas frottées mais entraînées dans un mouvement de va-et-vient des index ; il s'agit de masser le 24 VC (Chen Jiang) sous la lèvre inférieure et le 28 VG (Yin Jiao) sous la lèvre supérieure. (Intervertir la position des doigts).

Frotter les mains.

EFFETS :

Désobstruction des points de sortie des deux méridiens concernés. Activation sanguine des gencives



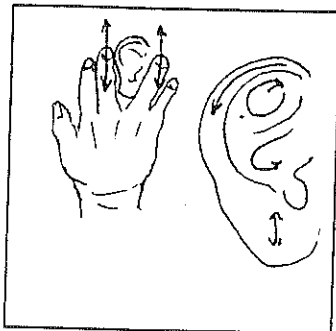
8) Massage avant et arrière des oreilles :

Majeur et annulaire de chaque main en fourche, l'oreille dans ce V, masser profondément avec la pulpe des doigts en avant et en arrière de l'oreille, sur toute sa hauteur.

Frotter les mains.

EFFETS :

Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire, Intestin Grêle.



9) Massage des oreilles (roulage) :

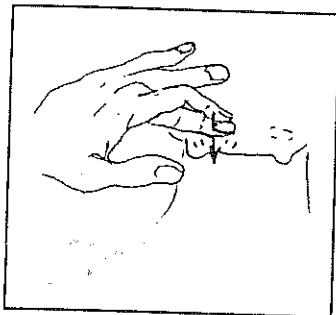
Paumes sur les oreilles, doigts vers l'arrière de la tête, frotter horizontalement les oreilles pour qu'elles roulent sous les paumes.

On peut ajouter un massage plus fin avec les pouces et index de tout le pavillon, conque, hélix, anthélix, fossette, lobule en recherchant et en massant plus profondément chaque zone sensible.

Frotter les mains.

EFFETS :

Généraux sur tout le corps, zones musculaires, ostéo-articulaires, organes-entrailles,...



10) Percussion de la base du crâne :

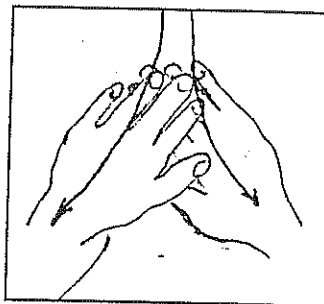
10-1: Majeurs posés horizontalement sur les bosses occipitales, index en crochet sur les majeurs, frotter les majeurs avec le bout des index qui, par un temps de ressort vont venir percuter la base du crâne, créant ainsi des vibrations dans l'oreille moyenne et interne.

10-2 : On peut ensuite, masser la région sous-occipitale : Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire (20 VB, 17 TR, 16 TR), 10 Vessie, 7, 8 et 9 hors méridiens.

EFFETS :

10-1 : Mobilise la chaîne des osselets, sensibilise le tympan. Agit sur la surdité.

10-2 : Libère les tensions dans la nuque et du mal de tête.



11) Massage de la nuque :

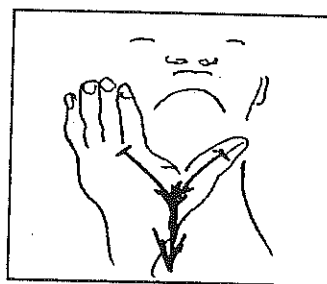
Bras, épaules, poignets détendus, main gauche sur main droite pour les femmes, main droite sur main gauche pour les hommes, derrière la tête, masser en appuyant de la nuque au thorax et rejeter par les doigts qui fouettent vers les côtés en fin de mouvement.

Le massage profond se fait comme lorsqu'on veut se délasser, en enfonçant la pulpe des doigts dans les masses musculaires.

Frotter les mains.

EFFETS :

Détend les muscles du cou: trapèze, petits et grands droits postérieurs, petits et grands obliques postérieurs, les splénus, les angulaires. Tendinomusculaires, Gros Intestin, Rein, Vessie.



12) Masser la gorge

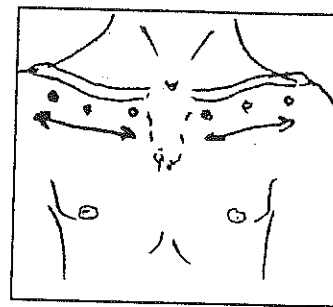
Alternativement, d'une main puis de l'autre entre pouce et index tendus et écartés sous le maxillaire, descendre en fermant progressivement cette pince jusqu'à la fourchette sternale (base de la gorge, échancrure du sternum).

* Se fait la tête renversée en arrière, gorge ouverte, menton vers le haut. Frotter les mains.

EFFETS :

Déspasme les droits latéraux, scalènes sterno-cléido-mastoïdiens, thyroïde et agit sur Gros Intestin (17-18 GI), Estomac (9-10-11 E), Vaisseau Conception (21-22VC), Intestin Grêle (16-17 IG)

13) Massage sous-claviculaire

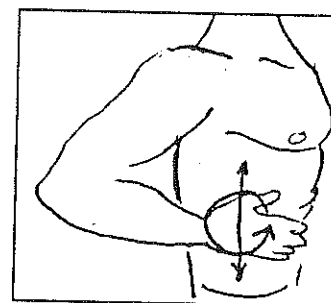


Avec la base de la 1° phalange du pouce repliée vers la paume, masser en profondeur toute la longueur du dessous de la clavicule, du creux de l'épaule à l'articulation sterno-claviculaire *Le pouce D pour la clavicule gauche et vice-versa.

Frotter les mains.

EFFETS :

Points du Rein (27 R), du Poumon (2P), et Estomac (13E)



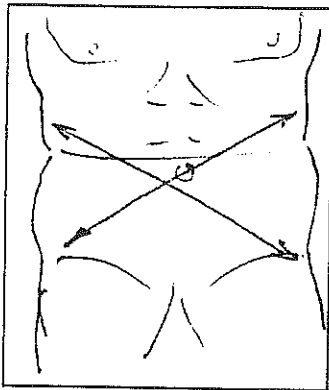
14) Massage des côtes

Paume des mains à part sur les côtes de la cage thoracique, 5° - 6° - 7° côte, à l'aplomb de l'aisselle masser en cercle jusqu'à réchauffement des côtes du thorax.

Frotter les mains

EFFETS :

Action régulatrice générale des méridiens 21 Rate. (Dabao)



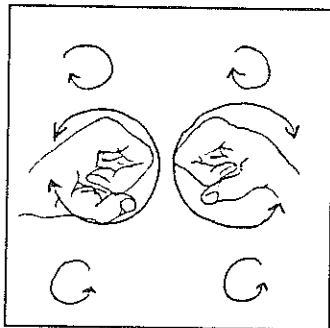
15) Massage du Dan Tian (3 travers de doigts sous nombril)

Mains à plat sur le ventre, masser alternativement et vigoureusement jusqu'à réchauffement, d'une crête iliaque à l'aîne opposée en X la zone sous le nombril.

Frotter les mains

EFFETS :

Réchauffe, régularise, active le Qi dans le Dan Tian (6VC) et les organes internes.



16) Massage des Reins

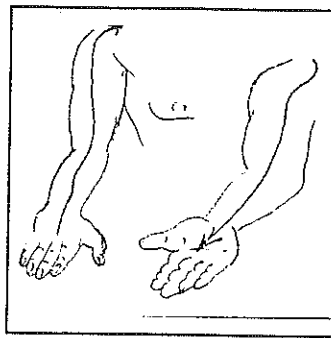
Poings à demi fermés, rond des pouces index sur les dernières côtes, masser en cercles concentriques, excentriques, à gauche, à droite cette région abritant les Reins, jusqu'à réchauffement, puis tapoter alternativement * Hauteur des 2° et 3° lombaires.

Réchauffer les mains.

EFFETS :

Dynamise, réchauffe, renforce le Qi des Reins (23 Vessie)

Diarrhées, règles irrégulières - impuissance ou frigidity. Surdité. Faiblesse du Rein.



17) Massage des bras :

1 bras allongé devant soi, paume de la main vers le haut, l'autre main à plat en avant de l'épaule du côté bras allongé, paume vers le sol, empaumer, masser en remontant vers l'épaule en inspirant. Contourner l'épaule et redescendre.

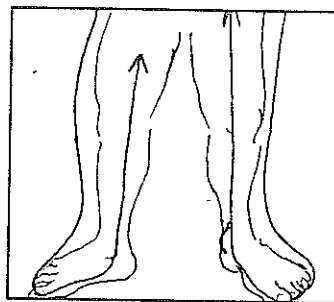
*Descendre face interne du bras. Remonter face externe, dans le sens de l'Energie.

Réchauffer les mains.

EFFETS :

Interne : méridiens Yin du bras, Poumon, Maître du Cœur.

Externe : Gros Intestin, Triple Réchauffeur, Intestin Grêle.



18) Massage des jambes :

a) idem que pour les bras, mains à plat sur les hanches, masser en descendant face externe des jambes en soufflant, jusqu'à la malléole externe (cheville), contourner les pieds par la pointe, masser en remontant face interne des jambes jusqu'aux organes génitaux qu'il faut contourner pour rejoindre le nombril puis les côtes, en inspirant et

recommencer.

b) Du nombril, passer vers les Reins, masser fessiers, sacrum, arrière des jambes en descendant et en soufflant vers les talons, rejoindre la pointe des pieds et masser en remontant sur la face avant des jambes en inspirant, jusqu'au Dan Tian. Revenir aux Reins et recommencer.

EFFETS :

Ouvre les méridiens, dissipe la fatigue des membres inférieurs, agit sur les organes internes.

Interne : Rein, Foie, Rate.

Externe : Vésicule Biliaire.

Avant : Estomac.

Arrière : Vessie.

Terminer par la posture de l'Arbre durant 10 à 15 mn avec respiration au Dan Tian. Lao Gongs face au nombril, épaules basses, coudes avancés, langue au palais

Effets généraux de ce massage

- Stimule la circulation du Sang et du Qi par le réchauffement des mains et des zones concernées.

- Le massage du visage déride, détend et fait descendre l'énergie Yang du visage vers le corps.

- Le massage du cuir chevelu relance la circulation énergétique dans le méridien Vessie et de la Vésicule biliaire. Prévient la chute des cheveux ou la ralentit. Réveille et éclaircit l'Esprit.

- Le massage des oreilles peut rétablir la souplesse des trompes d'Eustache, traite les problèmes de

surdité et de Rein. Stimule le corps tout entier.

- Le massage du nez aère les voies respiratoires, évite l'accumulation de mucus et «décongestionne les narines».

- Le massage des lèvres ramène une meilleure communication entre Vaisseau Gouverneur et Vaisseau Conception. Ramène la clarté de l'esprit.

- Le massage de la nuque draine les vaisseaux lymphatiques de cette région et défatigue considérablement.

- Le massage des membres active la circulation du sang et le l'Energie dans le sens des méridiens. Il perméabilise les méridiens et prépare ainsi à la pratique de l'exercice de la Grande Circulation Energétique «l'orbite macrocosmique» que nous étudierons plus tard.

* Pratiquer les exercices dans l'ordre, une dizaine de fois chacun en essayant d'être parfaitement concentrés dans l'instant présent, dans le silence, dès le réveil ou lors d'un besoin urgent de disponibilité (le matin tourné vers l'Est, à midi vers le Sud, enfin l'après-midi vers l'Ouest et le soir vers le Nord.

* A éviter avant d'aller au lit, sauf cas particulier.

Prochain article :
«La respiration Cosmique»

Bonne pratique