

Séance de Qi Gong du jeudi 19 mars 2020

- Renforcer son immunité -

L'immunité en MTC

En MTC, comme tous les organes et les systèmes sont en perpétuel interaction, **le maintien d'un bon niveau de vitalité global et d'un bon équilibre, reste le moyen le plus efficace pour lutter contre les maladies.**

C'est pourquoi la pratique ***journalière ou régulière*** de tous les Qi Gong constitue un moyen de se maintenir en bonne santé.

Le principe de défense du corps en MTC s'appelle « **Wei Qi** », que l'on peut traduire par « **énergie de défense** ».

Cette énergie, *Wei Qi*, **s'élabore à partir de l'alimentation**, du *Qi* (énergie) des aliments et des boissons qui arrivent dans l'estomac et que l'intestin grêle extrait, pour en faire profiter tout notre corps.

Ce *Qi* des aliments est conduit jusqu'aux reins, où il se mêle au *Qi* pur de l'air que les reins reçoivent de la respiration.

Les reins mélangent alors le *Qi* de l'air et le *Qi* des aliments pour élaborer le *Wei Qi*, l'énergie défensive, et les liquides organiques.

Puis le *Wei Qi* monte à travers le corps, **des reins jusqu'aux poumons, qui ont pour rôle de diffuser le *Wei Qi* vers les muscles et la peau** pour qu'il nous protège, en formant un bouclier contre la pénétration des énergies perverses.

Cette énergie circule comme un bouclier à la surface du corps, dans la peau, les muscles, les fascias et les aponévroses (membranes qui entourent les muscles).

Elle circule donc **dans les méridiens tendino-musculaires**, qui sont l'expression en surface des méridiens d'énergie plus profonds.

On dit que le *Wei Qi* **fait 50 tours dans le corps en 24h, 25 dans le Yang, à la surface, pendant le jour, et 25 dans le Yin, en profondeur, dans notre corps pendant la nuit.**

Cette présentation de *Wei Qi* est très rapide car d'autres éléments interviennent dans son élaboration. Mais voici ce que vous pouvez retenir :

- Les **reins** élaborent l'énergie de défense *Wei Qi*
- Les **poumons** la diffusent
- Elle circule la journée en superficie du corps dans les muscles et la peau (quand nous sommes éveillés c'est donc le moment de la stimuler).

Je vous présente ci-dessous 8 exercices parmi les principaux exercices de Qi Gong pour stimuler votre immunité (ils sont précisés dans les vidéos). Vous trouverez à la fin de ce document la liste des exercices et leurs bienfaits. Cette liste pourra vous être utile pour faire le choix des exercices ou pour vous souvenir de chacun deux.

Les automassages

Deux points principaux sont à masser pour augmenter l'immunité : le 27R et le 36E.

27 Reins – *Shu Fu* – « Palais des correspondances »



Localisation : Ce point se situe sous la protubérance des clavicules.

Fonctions : Ce point libère le poumon (très utile aussi pour la toux et l'asthme), il fait descendre l'énergie.

Il renforce bien-sûr le système immunitaire car il est considéré comme un point tonique.

Il est également très utile pour faire descendre les angoisses, l'anxiété, l'inquiétude, voir les états dépressifs.

Massage : Massez-les par frottements ou par des petites rotations vers l'extérieur (les deux côtés en même temps).

Vous pouvez également émettre des petites frappes sur ces zones.

36 Estomac – *Zu San Li* – « 3 distances »



Localisation : Lorsque vous posez la paume sur la rotule (bouts des doigts vers le pied) et que vous alignez votre majeur sur votre tibia, le point se trouve sous votre annulaire.

Fonction : Ce point est **incontournable si vous voulez entretenir simplement et régulièrement votre vitalité**. Nous le voyons ici dans le cadre du renforcement du système immunitaire mais c'est un grand **“point de longévité”**, remplissant de multiples fonctions.

Le point Su Zan Li permet :

- Le bon fonctionnement des organes de la partie inférieure du corps.
- Le bon fonctionnement de la moelle épinière dans les parties qui sont en charge du tractus gastro-intestinal, des organes génitaux, des reins et des organes surréniaux.
- Il libère de l'adrénaline, de l'hydrocortisone et d'autres hormones essentielles pour le sang.
- La stabilisation de la pression artérielle
- La stabilisation du taux de glucose et de l'insuline
- Régler le système immunitaire
- Éliminer les inflammations de l'organisme
- Améliorer la digestion
- Traiter les impacts d'un accident cérébral
- Guérir les maladies de l'appareil digestif

Massage : Toutes les stimulations sont bonnes sur ce point. Vous pouvez le frotter, le frapper, ou le masser en rotation vers l'extérieur.
Massez les deux points, de chaque côté en même temps.

Les Exercices du Daim

Ces exercices renforcent l'énergie *Jing*, appelée énergie essentielle ou énergie séminale. Cette énergie est en relation avec le système neuro-endocrinien et nourrit aussi les os et la moelle, d'où la bonne santé de la moelle pour la production et le renouvellement des globules rouges, pour la production des globules blancs des défenses immunitaires.

Evitez de les pratiquer le soir car ils risquent d'empêcher le sommeil, et aussi chez la femme enceinte (par contre ces exercices sont excellents en compléments à la rééducation du périnée après accouchement).

- **Le Daim tourne sa queue** (rotations de bassin) : répétition libre, compter 20 à 50 tours ou plus dans chaque sens.
- **Le Daim avance et recule sa queue** (bascules du bassin) : répétition libre, compter en balancier 20 à 50 fois.

Les 4 éléphants fortifient l'énergie Yang des reins

Dans cette posture il y a une forte stimulation de l'énergie *Jing*.

Durée : commencer par 2 ou 3 minutes, puis ajouter une minute chaque semaine ou 3 jours.
Le temps moyen très correct est de 10 à 15 minutes.

Étirement du méridien tendino-musculaire du Poumon

Cet étirement agit sur l'immunité en cas de baisse des globules blancs, des lymphocytes et de maladies auto-immunes.

Il agit également sur les poumons (toux, essoufflements, bronchite, asthme...) : pratiquez donc 3 fois par jour par série de 8 étirements en cas de premiers signes de grippe avec gêne respiratoire.

De façon préventive dans votre pratique journalière, réaliser 5 à 8 étirements par jour.

Mouvement du Wu Dang Qi Gong : Marcher vers la mer

Ce mouvement conjugue les effets de l'exercice n°1 « Le Dragon de l'inondation plonge dans la mer » et de l'exercice n°9 « Drainer le triple réchauffeur ».

La marche et la synchronisation des bras favorisent la fluidité du Qi dans tout le corps. Le résultat en est une régulation de l'énergie et du sang dans le cœur, la rate, le pancréas, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin ; une stimulation de l'immunité.

Cet exercice peut être pratiqué sur place. Mais il prend toute son ampleur quand on peut le pratiquer dans la nature.

Dans ces conditions, on peut ajouter une concentration de plus : quand on inspire en même temps que l'on se concentre sur la pointe des pouces, on se concentre aussi sur le Qi pur de la nature, qui entre par tous les pores et nourrit le Qi du corps ; quand on expire, on chasse les énergies usées.

Pratique dans votre jardin ou en balade : durée libre, plusieurs minutes tant que vous en ressentez du plaisir.

Sur place : 20 à 50 mouvements par côté.

Automassage Chasse le Vent

Cet exercice stimule l'énergie de surface, *Wei Qi*.

Pratiquer l'automassage en entier (3 répétitions des tapotements sur tout le corps) une fois par jour. De préférence le matin, puisque *Wei Qi* circule en surface la journée, pour profiter de votre « bouclier » d'énergie lors de vos activités diurnes.

Exercices de Qi Gong pour renforcer l'immunité

Automassages

- Shu Fu – 27 Reins : libère les poumons, renforce l'immunité. **Frotter et tapoter.**
- Zu San Li – 36 Estomac : règle l'immunité. **Frotter ou masser et tapoter.**

Exercices du Daim

Ces deux exercices renforcent le *Jing* des Reins.

- **Le Daim tourne sa queue** : 20 à 50 tours dans chaque sens.
 - **Le Daim avance et recule sa queue** : 20 à 50 balanciers.
- Éviter le soir et contre-indiqué chez la femme enceinte.**

Posture Les 4 éléphants fortifient l'énergie Yang des Reins

Fortifie le *Jing* des reins.

Durée : 2 à 3 minutes, puis ajouter une minute par semaine ou tous les 3 à 5 jours.

Étirement du méridien tendino-musculaire du Poumon

Renforce l'immunité et soigne les poumons et les désordres ORL.

Minimum 3 étirements, idéalement de 5 à 8 étirements, 1 fois par jour en préventif, 3 fois par jour en curatif.

Marcher vers la mer

Stimule l'immunité.

Pratique dans votre jardin ou en balade : durée libre, plusieurs minutes tant que vous en ressentez du plaisir.

Sur place : 20 à 50 mouvements par côté.

Automassage Chasse le vent

Stimule l'énergie de défense *Wei Qi*.

3 cycles complets de tapotements de tout le corps.

Comment et quand pratiquer ?

Vous pouvez pratiquer ces exercices les uns à la suite des autres une fois par jour, ou répartis différemment dans la journée, ou un, deux ou trois selon votre ressenti. L'ordre peut être changé en fonction de vos ressentis. Le nombre de mouvements sera aussi choisi en fonction de vos ressentis et besoins. La pratique journalière est plus que recommandée... mais vous pouvez vous accorder un ou deux jours de pause par semaine, ou une plus longue pause si votre corps le réclame.

A vous de choisir le meilleur moment de la journée, le matin est intéressant car vous aide à vous charger en énergie pour la journée.

Si vous en ressentez l'envie, pratiquer certains exercices le soir, au moins une heure avant le coucher, ils vous aideront à vous détendre et à vous endormir (si vous ne pratiquez pas en excès).

*Apportez du positif dans vos visualisations, dans votre intention de vous faire du bien et de guérir :
le **sourire intérieur** ou le souvenir heureux et sa sensation de joie,
l'**intention d'être bienveillant avec vous-même.***

*Pratiquez dans la **décontraction**, à **70% de vos capacités musculaires** pour ne pas vous crispier.*

Écoutez votre instinct et vos ressentis.

Prenez du plaisir, bonne pratique !