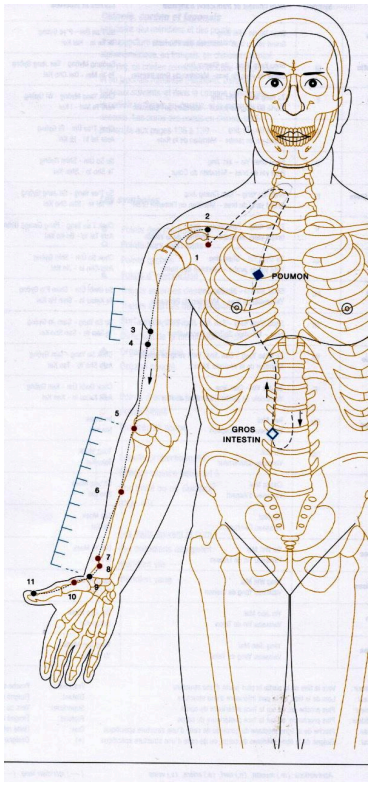
QI Gong général pour nourrir les poumons

Sur You Tube:
http://www.youtube.com/watch?v=vDvLhd3fyeU
http://www.youtube.com/watch?v=0FpZxWOdSi0

De bien meilleure qualité et beaucoup plus détaillé avec explications : vidéo à télécharger (coût bien sur) avec Ke Wen, directrice de l'école Les temps du corps (Paris) :
http://www.generation-tao.com/videos/telechargement/qi-gong,60
ou chemin http://www.generation-tao.com/ - vidéos- poumon

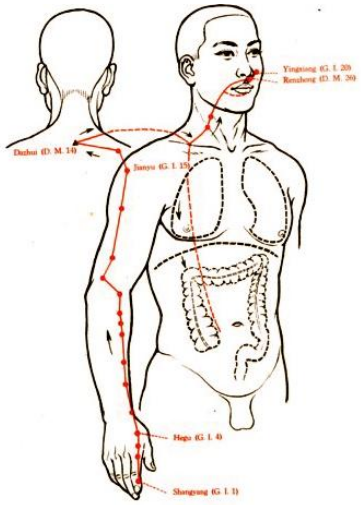
Nom des 8 mouvements
1 - Douche sèche sur Yin Xiang “Accueil des parfums”
2 - Soutenir le ciel avec un seul bras
3 - Tourner la tête et regarder la lune
4 - Le petit bateau traverse tranquillement la rivière
5 - L'enfant lave le linge
6 - Tourner la colonne céleste
7 - Jouer du pipa
8 - L'oie sauvage s'envole dans le ciel

Quelques repères d'énergétique chinoise
Le méridien du poumon est INN (donc de la terre vers le ciel)



Le P se connecte avec le méridien GI, il communique avec celui de la rate

Le méridien du GI est Yang (donc du ciel vers la terre)



P et GI sont en correspondance avec le mouvement du métal. En association, on a : ouest, automne, crépuscule, minéral, décantation, retrait, retour, différenciation, blanchiment , craquèlement, peau, nez, olfaction, âcre, piquant, cassant, crachat, sécheresse, tristesse, rigueur, justesse, Surmoi, ajustement, jugement, normes….

Les points principaux dans le Qi GONG du Poumon

1P ZhongFu palais central - 1 cun en dessous du bord externe de la clavicule, dans le 1° espace intercostal - élimine les plénitudes du poumon

2P YunMen porte des nuages - à 1 cun au dessus de 1P - régularise l'énergie du poumon traite l'engourdissement du bras "Les images se dissipent, le beau temps réapparait"

9P TaiYan (Grand abime) - localisation sur la face antero-externe de l'avant bras, au pli du poignet , dans un creux en dehors de l'artère radiale , c'est le creux à côté de la tabatière qui est plus à l'extérieur (où est le point 5GI) - distribue énergie et sang à tout le corps, tonifie l'énergie du Poumon, calme la toux

11P Shaosahng (Sans voix) - à 0,1cun au dessus de l'angle unguéal externe du pouce - point de réanimation, traite gorge

1GI Shang Yang (Métal Yang) - à 0,1cun au dessus de l'angle unguéal, du coté radial de l'index- disperse la chaleur du GI

15GI JianYua (articulation de l'épaule) – sur l'épaule, sous le bord externe de l'acromion, dans le creux qui se forme quand on lève l'épaule – grand point de l'épaule

20GI Yin Xiang (Accueil des parfums) : dans le sillon nasiogénien en dehors du milieu du bord externe de l'aile du nez – élimine la chaleur et le vent, ouvre les narines

2V Zhang Hu (amas de bambous) au dessus de 1V (qui est dans la dépression interne de l'œil) – traite problèmes des yeux et dégage le nez

et toujours aussi

1Rn YongQuan source jaillissante – dans la dépression qui se forme lors de la flexion des orteils, au plus bas du corps donc, harmonise tout, en particulier cœur/reins

20VG Bai Hui cent réunions - sur la ligne médiane de la voute crânienne à 1,5cun et une ligne passant verticalement par les lobes, les apex des 2 oreilles - ranime le cerveau, calme le cœur, clarifie le shen, fait monter le Yang pur, équilibre le foie…..