

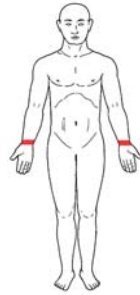
# Table des matières



Fiche N°0 : Définition et Histoire	1
Fiche N°1 : Conseils	5
Fiche N°2 : Effets et contre-indications	10
Fiche N°3 : Enchaînement	11
Fiche N°4 : La main	13
Fiche N°5 : Le poignet	21
Fiche N°6 : Les bras	27
Fiche N°7 : Le crâne	33
Fiche N°8 : Le visage	41
Fiche N°9 : Les oreilles	53
Fiche N°10 : La nuque	59
Fiche N°11 : Le cou	65
Fiche N°12 : Les épaules	73
Fiche N°13 : Les omoplates	77
Fiche N°14 : La poitrine	81
Fiche N°15 : La respiration	87
Fiche N°16 : La taille	93
Fiche N°17 : Les pieds	95
Fiche N°18 : Les jambes	101
Fiche N°19 : Le bassin	107
Fiche N°20 : Les reins	111
Fiche N°21 : Le dos	115
Fiche N°22 : Le ventre	119
Fiche N°23 : Bibliographie	123



« Qui veut gravir la montagne commence par le bas. »  
Confucius



- P1** – Frottez les lignes du poignet.
- P2** – Étirement du poignet vers le bas et vers le haut.
- P3** – Torsion du poignet vers l'intérieur.
- P4** – Torsion du poignet vers l'intérieur et l'extérieur.
- P5** – Étirement des mains vers le bas.
- P6** – Étirement des mains devant soi.
- P7** – Moulinets des bras.
- P8** – Relâchement des poignets et des mains.

### **P1 – Frottez les lignes du poignet.**

**ACTION :** Tonification des points :  
9P – (*trae iuann* : Très Grand Gouffre) ;  
7MC – (*ta ling* : Grand Monticule) ;  
7C – (*chenn menn* : Porte du *chenn*).

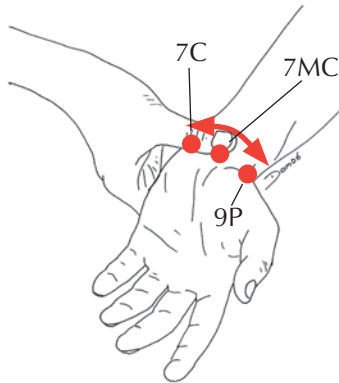


Fig. P1.1

Frottez, glissez avec la pulpe du pouce de votre main droite sur les lignes du poignet gauche. Faites 5 allers-retours.

Une fois cette action terminée, reprenez l'ensemble des exercices du « do-in de la main » à partir de M2, mais cette fois sur la main droite.

### **P2 – Étirement du poignet vers le bas et vers le haut.**

**ACTION :** Assouplit l'articulation du poignet pour permettre une meilleure circulation de l'énergie.

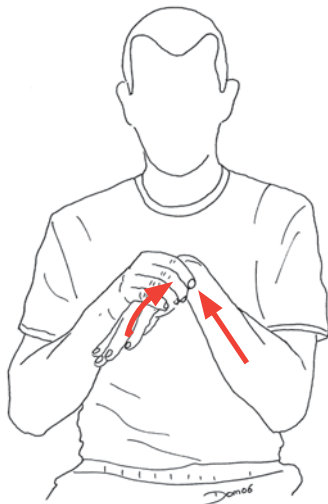


Fig. P2.1

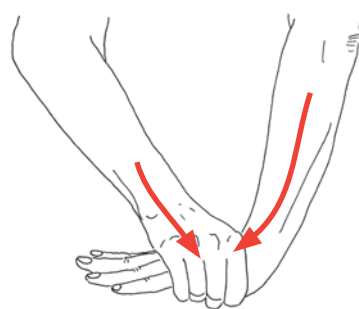


Fig. P2.2

Étirez votre poignet gauche vers le haut tout en gardant bien votre avant-bras le long de votre buste. Réalisez cet exercice tout en inspirant. Dans un deuxième temps, baissez vos bras tout en étirant votre poignet vers le bas. Ce deuxième temps est à réaliser sur votre expir. Répétez 5 fois.

**P3 – Torsion du poignet vers l'intérieur.**

**ACTION :** Assouplit l'articulation du poignet pour permettre une meilleure circulation de l'énergie.

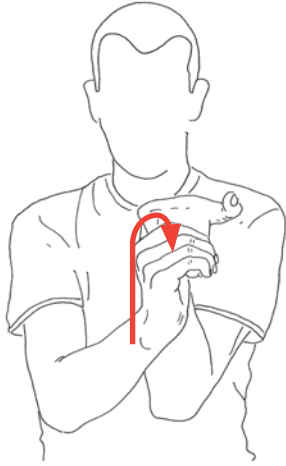


Fig. P3.1  
Inspir

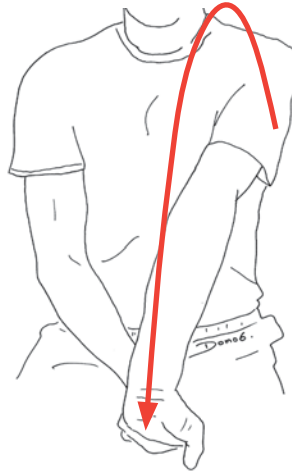


Fig. P3.2  
Expir

Réalisez une torsion du poignet vers l'intérieur en saisissant l'ensemble des phalanges de votre main gauche avec votre main droite. Abaissez votre bras vers l'avant afin de créer un étirement au niveau des plis du poignet. Répétez 5 fois le mouvement.

**P4 – Torsion du poignet vers l'intérieur et l'extérieur.**

**ACTION :** Assouplit l'articulation du poignet.

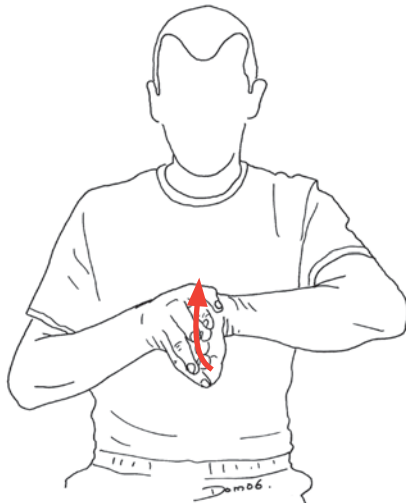


Fig. P4.1  
Torsion du poignet vers l'intérieur

Répétez  
chacun des  
exercices  
5 fois.

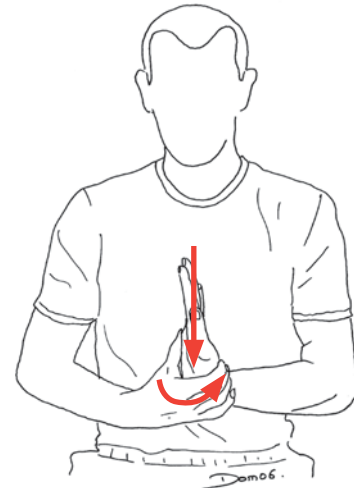


Fig. P4.2  
Torsion du poignet vers l'extérieur

**P5 – Étirement des mains vers le bas.**

**ACTION :** Assouplit l'articulation des phalanges.

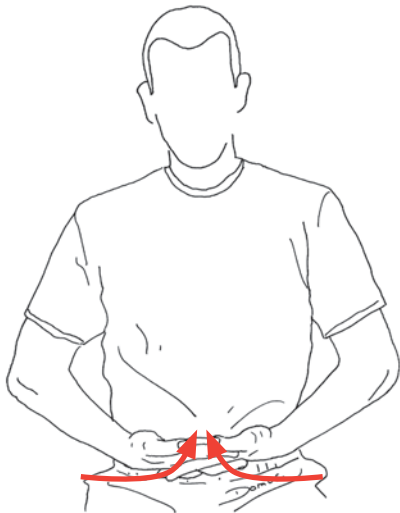


Fig. P5.1  
Inspir

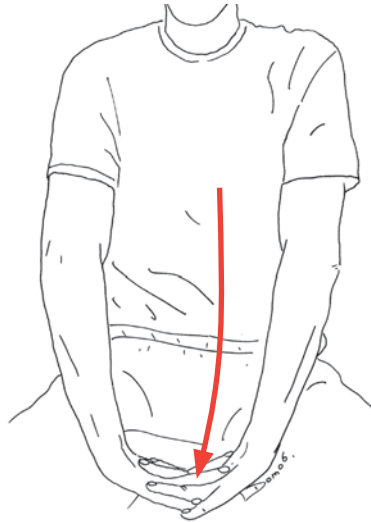


Fig. P5.1  
Expir

Croisez vos doigts, paumes face au ciel au niveau du pubis. Tout en inspirant, remonte-les au niveau de votre nombril. Puis, sur l'expir, étirez vos doigts vers le bas. Répétez 5 fois cet exercice.

**P6 – Étirement des mains devant soi.**

**ACTION :** Détend les doigts.

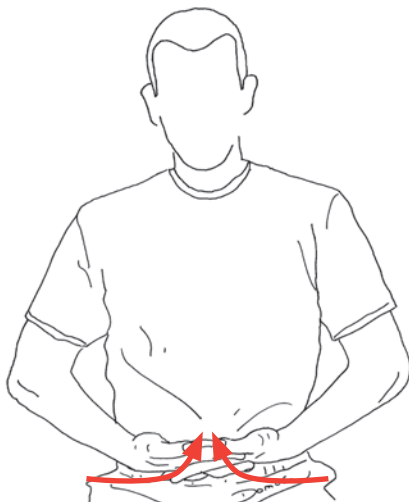


Fig. P6.1  
Inspir

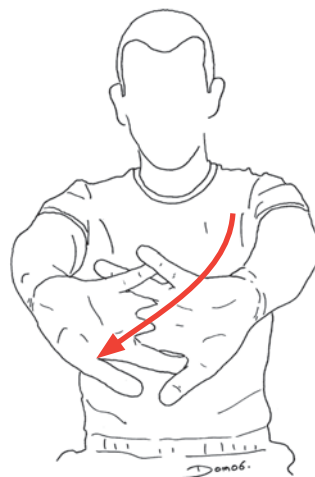


Fig. P6.2  
Expir

Réalisez la même séquence que P5, sauf que dans ce cas vous allez étirer les bras face à vous. Répétez ce mouvement 5 fois.

**P7 – Moulinets des bras.**

**ACTION :** Agit sur la souplesse, le lâcher-prise et la coordination des avant-bras et des poignets.



Fig. P7.1  
Inspir

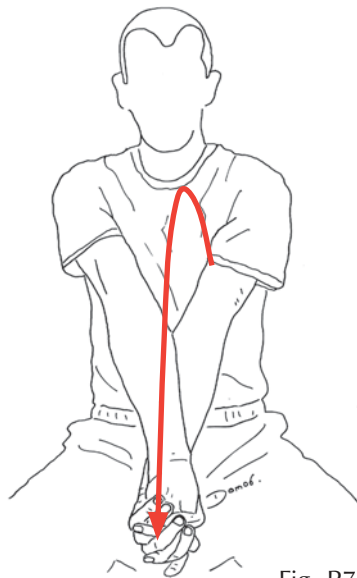


Fig. P7.2  
Expir

Placez vos mains devant vous, dos contre dos. Faites passer votre main droite dans votre main gauche et entrelacez vos doigts. Sur votre expir, amenez vos avant bras vers votre poitrine. En réalisant un moulinet, faites repasser vos mains devant vous. Répétez cet exercice 5 fois.

**P8 – Relâchement des poignets et des mains.**

**ACTION :** Permet de relâcher toutes les tensions et de faire circuler l'énergie au niveau des poignets.

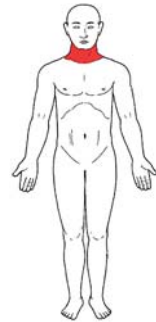
Relâchez les mains et les poignets et faites-les vibrer.



Fig. P8.1



« Écoute avec ton esprit plutôt qu'avec tes oreilles. »  
Confucius



- C** – Pression sur la partie interne du sterno-hyoïdien.
- C2** – Massage de la glande thyroïde.
- C3** – Tapotez la trachée.
- C4** – Assouplissement du cou 1.
- C5** – Travail des trapèzes.
- C6** – Assouplissement du cou 2 (haut/bas).
- C7** – Assouplissement du cou 3 (côté gauche/côté droit).
- C8** – Assouplissement du cou 4 (gauche/droite).
- C9** – Assouplissement du cou 5 (rotations).
- C10** – Rotation de la tête dans tous les sens.
- C11** – Relâchez les trapèzes.

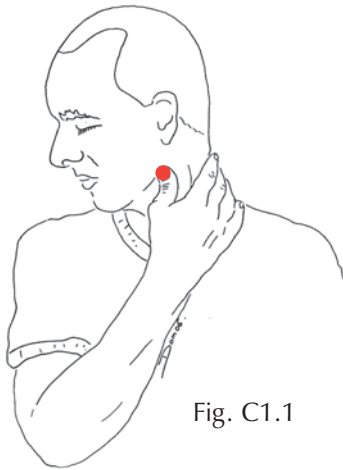
Un mauvais équilibre entre l'esprit et le corps provoque stress et tensions émotionnelles qui s'accumulent dans de la région du cou.

Considérés par les Chinois taoïstes comme le pilier qui soutient les cieux, le cou et la nuque sont les uniques passages pour irriguer la tête, siège de nos cinq sens et de nos émotions.

Huit méridiens sur quatorze, chacun en relation avec une émotion, passent par le cou.

### **C1 – Pression sur la partie interne du sterno-hyoïdien.**

**ACTION :** Stimule thyroïde, parathyroïde et circulation locale.



Tournez la tête vers la droite afin de faire saillir le muscle qui rejoint l'oreille au sommet du sternum (sterno-hyoïdien). À l'expir, appliquez une légère pression avec la pulpe du pouce tout le long de la partie interne de ce muscle jusqu'à la base du sternum.

Répétez 3 fois cette ligne, puis faites de même sur le côté opposé.





### **C2 – Massage de la glande thyroïde.**

**ACTION :** Stimule thyroïde, parathyroïde et circulation locale.

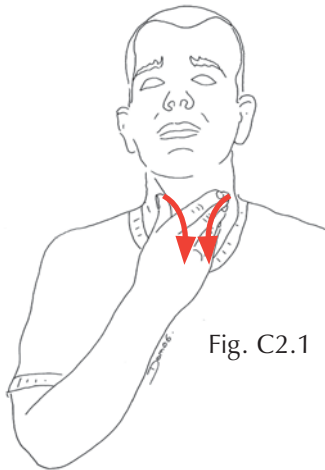


Fig. C2.1

Caressez et massez de haut en bas à plusieurs reprises (de 9 à 36 fois) avec la totalité de la main la trachée-artère, la thyroïde, et la parathyroïde (siège du courage et du pouvoir de la voix).

En sexologie chinoise, une interrelation existe entre les organes sexuels et la thyroïde. Masser la thyroïde permet d'augmenter la taille des seins. Un cou épais indique chez l'homme un fort potentiel sexuel.

### **C3 – Tapotez la trachée.**

**ACTION :** Stimule thyroïde, parathyroïde et circulation locale.

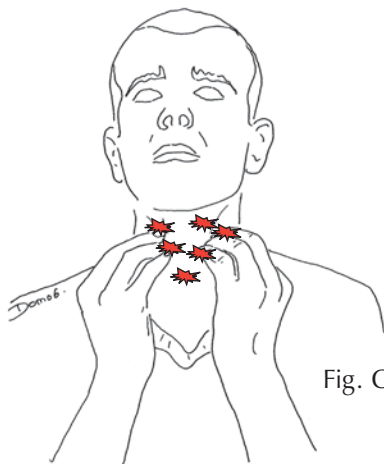


Fig. C2.1

Avec le plat des doigts, tapotez légèrement l'ensemble de la trachée, sur le côté et le devant.

#### C4 – Assouplissement du cou.

**ACTION :** Décongestionne et étire les trapèzes.

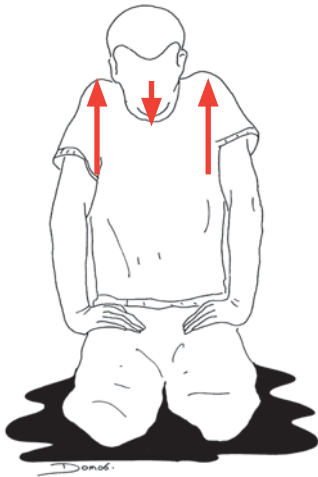


Fig. C4.1



Fig. C4.2

Les mains posées sur les cuisses, placez la pointe du menton sur le sternum. Inspirez profondément, remontez les épaules le plus possible tout en comprimant l'avant du cou. Tenez un moment la respiration en apnée dans cette position puis, sur l'expir, relâchez brusquement les épaules.

Répétez 3 à 9 fois.

#### C5 – Travail des trapèzes.

**ACTION :** Décongestionne et étire les trapèzes.

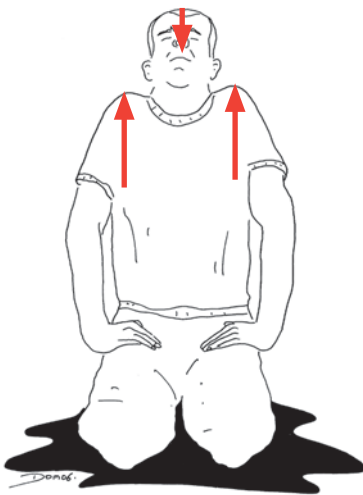


Fig. C5.1



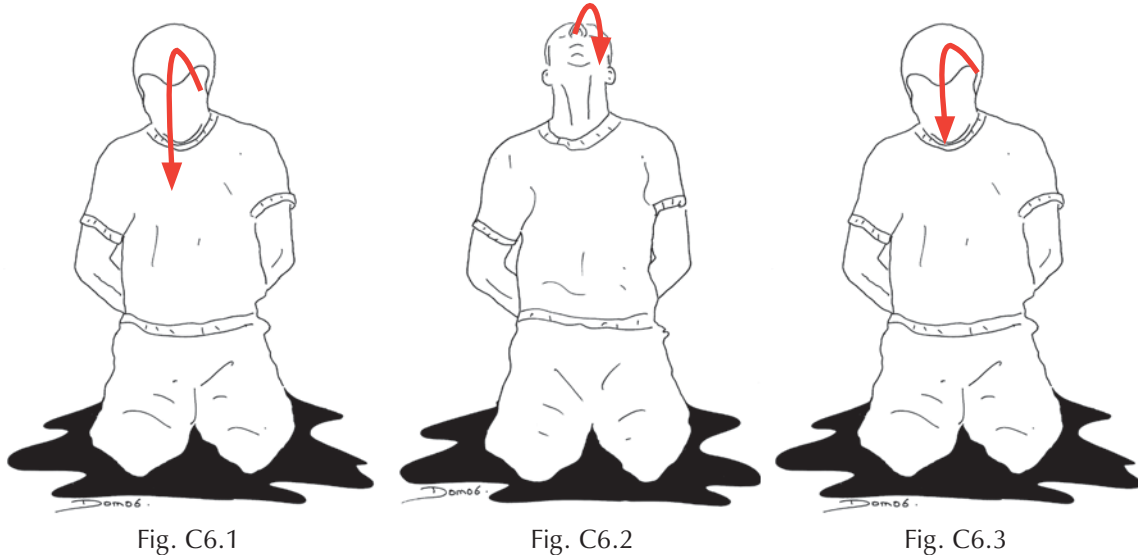
Fig. C5.2

Les mains posées sur les cuisses, placez l'arrière du crâne sur le haut des trapèzes. Inspirez profondément, remontez le plus possible les épaules tout en comprimant l'arrière de la nuque. Tenez un moment la respiration en apnée dans cette position puis, sur l'expir, relâchez brusquement les épaules.

Répétez 3 à 9 fois.

### C6 - Assouplissement du cou 2 (haut/bas).

**ACTION :** Stimule l'ensemble des muscles de la nuque.

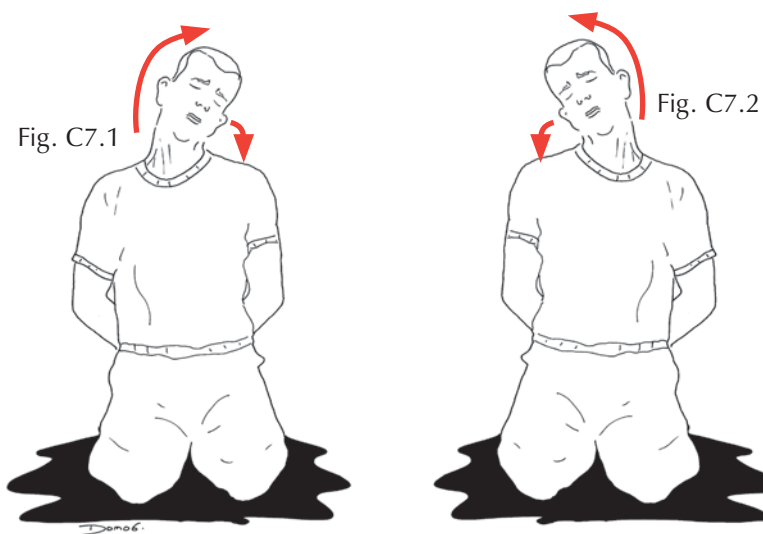


Croisez vos mains dans le dos. Positionnez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et faites des mouvements doux d'avant en arrière avec la tête, tout en expirant à la fin de chaque étirement. Évitez d'aller trop en arrière afin de ne pas traumatiser les disques intervertébraux.

Répétez 3 à 9 fois.

### C7 - Assouplissement du cou 3 (côté gauche/côté droit).

**ACTION :** Stimule l'ensemble des muscles de la nuque.



Faites la même chose de gauche à droite tout en laissant tomber tranquillement le poids de votre tête vers votre épaule.

Répétez 3 à 9 fois.

### C8 - Assouplissement du cou 4 (gauche/droite).

**ACTION :** Stimule l'ensemble des muscles de la nuque.

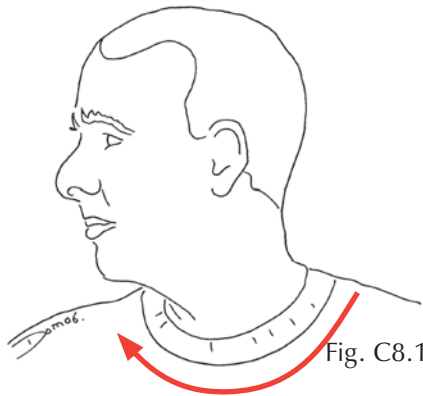


Fig. C8.1

Faites tranquillement une rotation de la tête, vers la droite puis vers la gauche.

Répétez 3 à 9 fois.

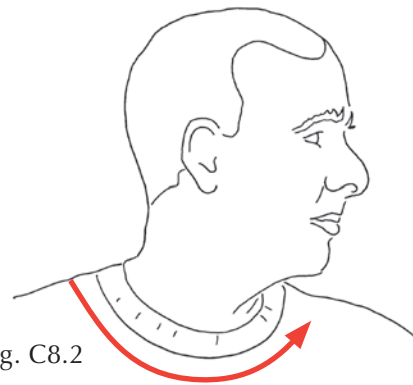


Fig. C8.2

### C9 - Assouplissement du cou 5 (rotations).

**ACTION :** Stimule l'ensemble des muscles de la nuque.

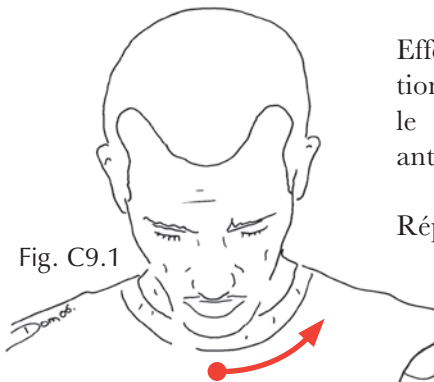


Fig. C9.1

Effectuez une rotation de la tête dans le sens horaire puis antihoraire.

Répétez 3 à 9 fois.

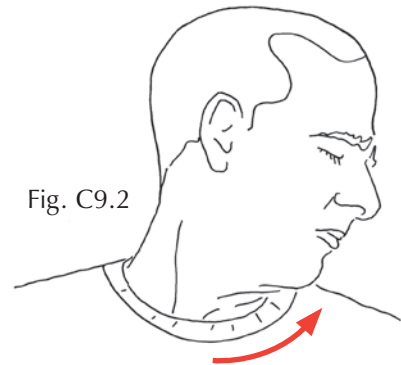


Fig. C9.2

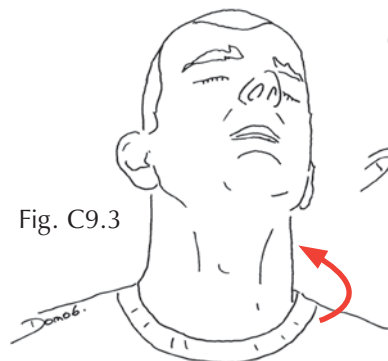


Fig. C9.3

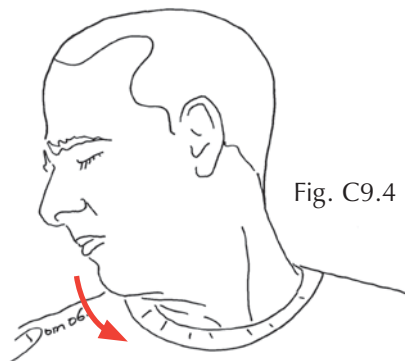


Fig. C9.4

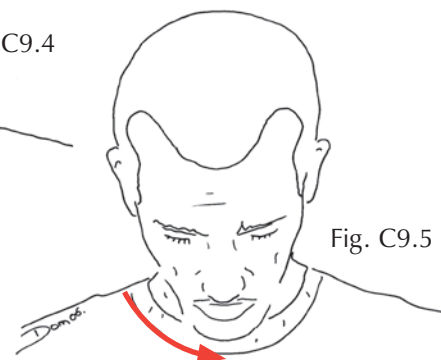


Fig. C9.5

**C10 - Rotation de la tête dans tous les sens.**

**ACTION :** Stimule l'ensemble des muscles de la nuque.



Fig. C10.1

Agitez et tournez la tête dans tous les sens suivant votre ressenti.

**C11 - Relâchez les trapèzes.**

**ACTION :** Décongestionne et étire les trapèzes.

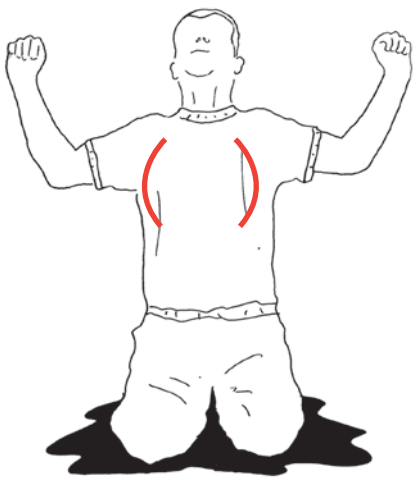


Fig. C11.1

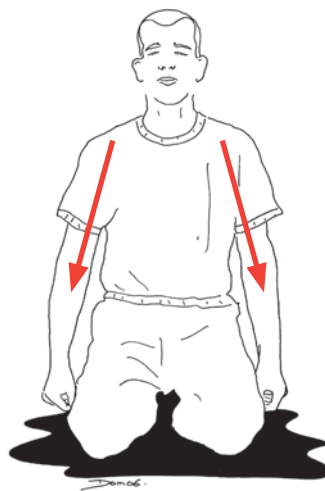


Fig. C12.1

Terminez en enfermant vos pouces à l'intérieur de vos mains. Levez les bras devant vous pour faire un angle à 90°. Inspirez et, tout en gardant les poumons pleins, tirez les épaules vers l'arrière et serrez la nuque au maximum contre celles-ci.

Tenez quelques instants cette position, puis relâchez vos bras brusquement tout en expirant.