

Descendre le Yang et Remonter le Yin

Cet exercice cultive le Qi dans les méridiens et collatéraux de la partie inférieure du corps, aide la libre circulation du Qi dans le Dantian inférieur, renforce Reins, Rate, Estomac et le Qi du foie, tandis qu'il regule le Qi de la vésicule biliaire

Il est un excellent exercice pour faire remonter le Qi de la Terre (Qi de la Rate) pendant qu'il fait descendre le Qi de l'estomac, et est bon pour les problèmes de colon irritable et pour les problèmes d'intestin causés par chaleur excessive dans le Foyer Moyen et inférieurs. Afin de traiter cela, l'exercice devrait être effectuée pendant vingt minutes, deux fois par jour. Cet exercice peut en outre être utilisé conjointement avec le son de guérison "Yu" pour traiter les maladies des organes reproducteurs (utérus et kystes ovarien, tumeurs, cancer et cancer de la prostate). Le patient doit pratiquer un total de quatre heures par jour, selon la gravité de la maladie.

Commencez à partir d'une posture Wuji et embrasser l'abdomen (figure 41.41).

Rassemblez Qi dans le Dantian inférieur et tourner vers la gauche, les deux mains se déplacent vers le point VB-30 Huantiao sur le côté de la hanche (figure 41.42).

Les deux mains descendent lentement les trois méridiens Yang vers le bas à l'extérieur de la jambe gauche avec une action de «pousser», se terminant à l'extérieur du pied gauche au point Yong Quan (Rns-1) sous la plante du pied. Comme les deux mains se tendent vers le pied, étirer le corps et permettez à la taille de suivre le Qi descendant avec un mouvement accroupi (Figure 41.43).

Ensuite, passer les mains autour du pied et commencer à remonter les trois méridiens Yin à l'intérieur de la jambe gauche. Continuer le mouvement jusqu'au périnée (point Huiyin), l'os pubien, et la zone du Dantian inférieur avec un action de "tirer" et "attirer". Tirez le sphincter anal vers le haut tout en tirant le Qi de la Terre dans le corps. Quand les deux mains se soulèvent et rassemblent le Qi vers le haut, le corps et la taille doit suivre le mouvement remontant (figure 41.44).

Faire une pause pendant quelques secondes et laisser le Qi se réguler dans le Dantian inférieur (Figure 41.45).

Changer le poids du corps, et répétez l'ensemble séquence sur la jambe opposée.

La rotation du bassin doit correspondre aux mouvements des cuisses.

Les orteils doivent naturellement saisir le sol et la plante des pieds devraient se sentir pleine de Qi.

Répéter neuf fois sur chaque jambe, et terminer dans une posture Wuji.

Terminez l'exercice par monter et descendre le Qi de la Terre à travers les deux jambes. Dans la posture Wuji, les deux mains embrassent l'abdomen pour recueillir le Qi dans le Dantian inférieur et séparer l'énergie en deux boules (Figure 41.46).

Les deux mains descendent lentement l'extérieur des méridiens Yang de chaque cuisse, vers l'extérieur des pieds, se terminant au point Yong Quan (Rns-1) sous la plante du pied (Figure 41.47). Déplacez les mains le long de l'avant du pieds, vers l'intérieur du pied, en

remontant lentement les méridiens Yin à l'intérieur de chaque cuisse vers la zone Huiyin et Dantian inférieur (figure 41.48)

Faire une pause et laisser le Qi se réguler dans le Dantian inférieur, puis recommencer à nouveau (Figure 41.49). Répéter cet exercice 18 fois, puis revenir à la position Wuji à la fin de l'exercice.



Figure 41.41.
Descend the Yang
and Ascend the Yin
Technique (Single-A)



Figure 41.42.
Descend the Yang
and Ascend the Yin
Technique (B)



Figure 41.43.
Descend the Yang
and Ascend the Yin
Technique (C)



Figure 41.44.
Descend the Yang
and Ascend the Yin
Technique (D)



Figure 41.45.
Descend the Yang
and Ascend the Yin
Technique (E)



Figure 41.46. Descend
the Yang and Ascend the
Yin Technique (Double-A)



Figure 41.47. Descend
the Yang and Ascend the
Yin Technique (B)



Figure 41.48. Descend
the Yang and Ascend the
Yin Technique (C)



Figure 41.49. Descend
the Yang and Ascend the
Yin Technique (D)