

# Le Nei Yang Gong

Qigong pour nourrir l'intérieur

Partie dynamique

Deuxième partie

D'après le livre de Madame Liu Ya Fei



Madame Liu Ya Fei

## Méthode pour transformer les tendons et les articulations et pour guider le Qi. (Yi Jin Xing Qi Fa)

Le terme « Yi » signifie: atteindre un nouvel équilibre par la transformation et le mouvement.

Le terme « Jin » signifie de manière générale les « tendons, muscles et articulations » qui se rapportent à la faculté de se mouvoir donc au mouvement.

Le terme « Xing Qi » : signifie: par la méthode faire circuler le qi afin d'atteindre le but, faire circuler le Qi (énergie) et le Xue (le sang).

### Réguler le corps

On constate qu'en pratiquant les exercices pour la colonne vertébrale (tirer, tourner, étirer, se pencher) et en coordonnant les mouvements adéquats toutes les parties du corps: les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, le bassin, les genoux et les chevilles sont reliés entre elles. Les exercices sont durs et doux en même temps et leur but est d'assouplir les articulations, d'ouvrir les points d'acupuncture, et d'activer la circulation par les méridiens.

### Réguler la respiration

On emploie la respiration du ventre en combinaison avec la rétention de la respiration: on exerce la rétention de la respiration en employant la respiration ventrale. Il y a deux formes d'exercices :

En premier lieu la respiration douce: « Inspirer -Expirer - Rétention » aussi appelée la méthode d'humidification du Yin.

En second lieu la respiration dure: « Inspirer -Rétention - Expirer » aussi appelée la méthode renforçant le Yang.

Dans l'usage clinique les méthodes de rétention de la respiration sont aussi désignées comme méthode asymétriques. Leur fonction est la suivante : Afin de contrer l'asymétrie du Yin et du Yang dans le corps on emploie tantôt la méthode d'humidification du Yin tantôt la méthode de

fortification du Yang afin d'atteindre un nouvel équilibre entre le Yin et le Yang dans le corps.

### Réguler l'esprit

Il est indispensable de faire les exercices dans un état d'humeur serein et tranquille. Toutes les émotions négatives comme les soucis, les préoccupations, les souffrances et les chagrins doivent être laissés de côté car ces émotions négatives perturbent les fonctions du corps. On les remplacera par l'imagination et les pensées positives.

Pour toutes les méthodes on tiendra compte du fait que quand les mouvements sont exécutés vers la gauche ou vers la droite : les mouvements des bras débutent toujours vers la droite et les mouvements des jambes commencent toujours par la jambe gauche. En pratiquant on essaie d'arriver à un parfait équilibre entre la force, le Qi (l'énergie) et les représentations: ni les représentations, ni la force ne peuvent être grossières ou pesantes.

A partir du moment où l'on ressent des sensations d'énergie (Qi), le corps suivra l'imagination, l'imagination suivra le Qi et le Qi le corps, à tel point que le corps, le qi et l'esprit seront réunis. Dans toutes les méthodes on peut à côté de la respiration naturelle employer les méthodes de rétention de la respiration. Les débutants doivent toujours commencer par la respiration naturelle. Aussi longtemps qu'on n'a pas mémorisé les mouvements on ne peut pas s'obliger à employer les méthodes de rétention de la respiration.

On fera tout particulièrement attention à la chose suivante: la rétention de la respiration ne peut jamais être oppressante. On doit absolument éviter d'éveiller un sentiment d'oppression.

On peut ou bien varier quelques respirations naturelles et une rétention de la respiration ou bien accélérer les mouvements lors de la rétention de la respiration. Pendant les exercices on appliquera tout ceci pas à pas et de façon exacte.

## La respiration dure : méthode pour renforcer le Yang « Inspirer – Rétention - Expirer »

7. Soutenir le ciel et pousser la terre « Tuo Tian An Di »
8. Le vieil arbre est profondément enraciné « Gu Mu Pan Gen »
9. Se retourner et tirer sur le Tigre « Hui Shen She Hu »
10. Faire la chasse au Soleil et à la Lune « Zui Gan Ri Yue »
11. Tirer et étirer les colonnes célestes « Qian La Tian Zhu »
12. Le Coq d'or se tient sur une patte « Jin Ji Di Lu »

### Position Préparatoire :

Etre détendu et calme, les pieds parallèles: ouverts et séparés par une distance d'un poing, on laisse pendre les bras de façon naturelle le long du corps, on rentre légèrement le ventre et les fesses, on reprend légèrement la poitrine, on positionne naturellement le dos, on rentre légèrement les bajoues, on dirige le Baihui (Du20) vers le ciel. Le regard est devant soi, les yeux sont légèrement ouverts (les paupières sont reposées), l'esprit ne se met pas à rêver. L'état d'âme est calme et silencieux, on conserve le pouvoir d'imagination dans le Dantian et un léger sourire se dessine sur le visage.



## 7. Soutenir le ciel et pousser la terre « Tuo Tian An Di »

Description du mouvement :

Se tenir calme et détendu, le regard est droit devant, les yeux sont légèrement fermés, mettre les mains devant le bas-ventre : la main droite est la main Yang, la main gauche est la main Yin, votre humeur est calme et apaisée. Inspirer, ouvrir d'abord la main droite Yang vers l'extérieur, ensuite serrer le coude et tourner la main de la main et la guider vers le haut pour soutenir le ciel en tenant le poignet vers l'avant et les bouts des doigts vers l'arrière.



Laisser descendre la main gauche à la hauteur du bassin à gauche afin de pousser la terre, la paume de la main pousse vers le bas, le poignet est assis. En même temps détendre les hanches, descendre le bassin, s'accroupir légèrement et lever le talon gauche, en se tenant sur la pointe du pied gauche. En finissant ce mouvement, brièvement retenir la respiration.



En expirant, la main droite se transforme en main Yin et descend doucement et de façon détendue devant le corps jusqu'à la hauteur du bas-ventre. En même temps la main gauche se transforme en main Yang et se lève depuis la hauteur du bassin gauche également jusqu'au bas-ventre. En faisant le mouvement des mains, le corps s'érige lentement. On remet le pied gauche dans sa position de départ, parallèle au pied droit.

En inspirant on lève la main gauche Yang alors que la main droite Yin est poussée vers le bas en maintenant les poignets en position assise. La suite des mouvements est identique au début de l'exercice mais en miroir.

Faire l'exercice de cette manière quatre à huit fois en alternant gauche et droite.



### Conseils :

En levant les bras vers le haut la force en spirale du corps et la force en spirale des bras doivent être coordonnées de façon exacte. Elles doivent correspondre et former un tout harmonieux.

En laissant descendre les bras, la colonne vertébrale effectue un mouvement penchant vers l'avant et vers l'arrière, la mouvement est ample et détendu, la force est appropriée et l'imagination est en rapport avec le mouvement (on imagine soutenir le ciel et pousser la terre).



Au moment de la rétention de la respiration on imagine devoir se mesurer à une force adverse de 1000 kilos, simultanément dure et douce. La main qui pousse vers le haut soutient le ciel, la main qui pousse vers le bas presse la terre, on se retrouve seul et intrépide entre Ciel et Terre

## 8. Le vieil arbre est profondément enraciné « Gu Mu Pan Gen »

Description du mouvement :

Ouvrir les pieds en parallèle et en maintenant une distance d'un poing entre les pieds. On est calme et détendu, les mains pendent vers le bas naturellement et librement des deux côtés du corps, on chasse les pensées de l'esprit, l'humeur est calme et paisible.

Inspirer, lever les mains le long des hanches jusqu'aux flancs : les paumes des mains se regardent, diriger les bouts des doigts vers l'avant, la force est dans les poignets (assis), expirer, pousser les mains vers l'avant et croiser les mains devant la poitrine, le point de croisement se trouve à la hauteur du Tiantu (RM22).



Dans l'inspire suivant, tourner les paumes des mains vers l'avant et les séparer jusqu'à ce que les bouts des doigts, qui se regardent, se trouvent à une distance «équivalente à la largeur des épaules. Incliner les poignets et rassembler le Qi, les mains vont à l'arrière dans un mouvement ample, les Lao

Gong (MC8) regardent Mingman (DM4). En même temps on lève le pied gauche et on place le pied derrière le genou de la jambe droite, et l'on dépose le coup de pied sur le point Wei Zhong (V40).



Dans une légère expiration pousser les mains de sous les aisselles vers l'avant et vers le bas, en même temps glisser le pied gauche le long du mollet droit vers le bas et s'asseoir sur la partie extérieure du talon droit tout en mettant le pied droit sur les orteils. Plier les genoux, s'accroupir et faire en sorte que le talon gauche appuie sur le point Huiyin (RM1). Dans le langage populaire on traduit cet exercice comme « toujours ouvrir les portes du ciel et toujours fermer le trou de la terre ».





La tête et les fesses sont rentrées, la colonne vertébrale est étirée dans la forme d'une arche, les points Jiaji (DM9-10) et Mingmen (DM4) sont ouverts, les bras embrassent les genoux, la position ressemble à celle d'un embryon dans le ventre de sa mère. Dans cette position on retient brièvement le souffle.

On répète cet exercice quatre à huit fois en alternant gauche et droite.



### Conseils :

Cette méthode combinée avec la rétention de la respiration dans cet exercice a été spécialement conçue pour les personnes qui ont une légère diminution de la tension artérielle ou dont le corps est maigre et faible et/ou dont les organes sont descendus. Les autres personnes feront cet exercice en respirant naturellement.

Les mouvements sont coordonnés, doux et harmonieux. Au moment de s'accroupir et de se relever les mouvements ne peuvent pas être effectués trop rapidement ni trop violemment. Ceux qui sont plus âgés et dont les jambes et les pieds sont affaiblis peuvent faire l'exercice en position haute.

## 9. Se retourner et tirer sur le Tigre « Hui Shen She Hu »

Description du mouvement :

Ouvrir les pieds en parallèle en maintenant entre les pieds une distance de la largeur des épaules, rentrer le menton et les bajoues, le regard est droit devant, la tête et la nuque sont légèrement tendus, on se concentre mais on arrête de penser. Les paumes des mains se regardent : lever lentement les mains jusqu'à la hauteur des épaules en maintenant une distance entre les mains égale à la largeur des épaules.



Inspirer, en prenant les hanches comme pivot tourner le corps 90° à droite en basculant les bras à 180° vers l'arrière, tendre le bras droit, courber le bras gauche en le mettant devant la poitrine, en même plier les genoux et s'accroupir en position de cavalier.



Ensuite fermer les mains en forme de poing en commençant par le petit doigt, le Zhong Chong (MC9) et Guan Chong (TR1) touchent les Lao Gong (MC8) et tirer avec une force appropriée dans la direction opposée en adoptant l'attitude d'un tireur à l'arc. Ouvrir la poitrine et le Shan Zhong (RM17) en même temps stimuler les environs du point Jiaji (DM9-10) dans le dos. Dans cette position de repos retenir brièvement la respiration.



Expirer, pivoter le corps, redresser les jambes, détendre les épaules et les bras, fluidifier les trois méridiens Yin de main et revenir à la position de départ. Dans l'inspire suivant, on exécute le mouvement de la même façon mais dans la direction opposée. Alternner ainsi la gauche et la droite quatre à huit fois.



## Conseils :

Par cet exercice la colonne vertébrale exécute deux formes de mouvements : un mouvement rotatif vers la gauche et vers la droite et un mouvement penchant vers l'avant et vers l'arrière. A la fin du mouvement rotatif la colonne vertébrale doit être droite et centrée et ne peut pencher ni vers la droite ni vers la gauche ni vers l'avant ni vers l'arrière. On demeure solidement dans la position de cavalier ; En tournant le corps on veillera à ne pas décaler le poids du corps ni à gauche ni à droite.

Dans la position de repos chaque partie du corps est relativement tendue : il s'agit d'une tension mais jamais de raideur.

En revenant vers la position de départ, la colonne vertébrale exécute sur la base de la rotation un mouvement penchant vers l'avant et vers l'arrière. En même temps les parties supérieures du corps telles que les épaules, les coudes et les poignets seront relativement détendues mais sans mollesse. La chose la plus importante lors de l'exécution de cet exercice consiste dans le fait de relâcher les deux épaules qui seront donc détendues sans être molles.

D'un part relativement tendue mais sans raideur, d'autre part relativement détendue mais sans mollesse. Par l'alternance de tension et de détente la circulation du Qi et du Sang est améliorée.

## 10. Faire la chasse au Soleil et à la Lune « Zui Gan Ri Yue »

Description du mouvement :

Ouvrir les pieds en parallèle en maintenant une distance intérieure entre les pieds de la largeur des épaules, mettre les Lao Gong extérieurs des mains (extra point) sur les reins. Le corps entier est détendu, on est tranquille et d'humeur calme.

Laisser glisser lentement la main droite à partir du rein droit le long de la partie droite du bassin. Dans l'inspire lever la main Yang droite dans la diagonale (45°) avant droite du



corps vers le haut, tendre le bras droit , tendre et étirer la poitrine et les flancs.



Ensuite tourner le corps vers la gauche et dans l'expire laisser descendre lentement la main droite d'en haut devant le corps le long de la partie gauche jusqu'au pied gauche. En même temps pivoter le corps, se pencher et déplacer le poids du corps vers la gauche.

Déplacer la main droite devant et le long du sol jusqu'au pied droit, ouvrir la pointe du pied droit de 90° .



En inspirant, lever le poignet droit et pivoter le talon gauche de 45° .

Se redresser, maintenir la colonne vertébrale droite, en même temps laisser descendre les épaules, fermer le bassin, tourner la paume de la main droite, le Lao Gong (MC8) se trouve en face du Yintang (HM1). On appelle cette position « le pas du bras droit ».



Relever légèrement la tête, les yeux sont fixés sur le Lao Gong de la paume de la main droite, les points d'acupuncture Lao Gong et Yintang sont comme le Soleil et la Lune qui tout en étant éloignés se répondent par un même éclat réciproque. Dans cet instant de répit, retenir brièvement la respiration.

Ensuite tendre le bras droit et tourner la paume de la main droite vers le bas.



Dans l'expire, laisser descendre le bras droit vers la position de départ en même temps déplacer le poids du corps vers l'arrière sur la jambe gauche et fermer en pivotant la pointe du pied droit de 90° en employant le talon droit comme pivot.



Ensuite ramener le poids du corps sur la jambe droite, pivoter le talon gauche vers l'intérieur de 45° en employant la pointe du pied gauche comme pivot, tourner le corps en même temps, le regard est droit devant, mettre le Lao Gong extérieur de la main droite sur le rein droit et revenir vers la position de départ.

Exécuter l'ensemble des mouvements à gauche ; alterner la droite et la gauche de quatre à huit fois.



### Conseils :

Le point essentiel de cet exercice consiste dans l'unité des mains et des pieds, l'unité de la partie supérieure et inférieure, l'unité de l'intérieur et de l'extérieur et l'unité des coudes et du bassin. Ce n'est que quand cette unité est réalisée que le Qi peut couler sans obstacles et de façon fluide.

En faisant l'exercice on veillera à combiner les mouvements de rotation de l'axe central du corps avec l'axe central des bras, des jambes et des pieds. Chaque partie du mouvement se transforme harmonieusement dans la partie suivante de façon continue et ininterrompue.

## 11. Tirer et étirer les colonnes célestes « Qian La Tian Zhu »

Description du mouvement :

Ouvrir les pieds en parallèle, la distance intérieure entre les pieds est égale à la largeur des épaules, les mains sont tournées vers le haut et les paumes se trouvent de part et d'autre à la hauteur du pli de l'aîne, les bajoues (le menton) sont légèrement rentrées, les paupières sont légèrement tombées et le regard est droit devant, l'esprit ne tombe pas en extase, l'humeur est calme et paisible, la colonne vertébrale est droite et centrée, le corps entier est détendu.



Inspirer, lever les mains jusqu'au point Shen Que (RM8) et transformer les paumes en poing, le cœur du poing regarde de façon oblique vers le bas, le grand œil du poing regarde de façon oblique vers le haut.

Déplacer le poids du corps sur la jambe droite, lever le talon gauche, et se tenir sur la pointe du pied gauche, lever le coude droit vers le haut, pousser le coude gauche vers le bas et tirer les bras, sous la direction des extrémités des coudes, vers l'extérieur. La distance entre les deux poings est équivalente à la largeur du corps. Pencher le corps vers la gauche, étirer et tendre la partie droite des hanches, le regard se pose sur le pied gauche.

Dans cette position de repos retenir brièvement la respiration.



Dans l'expire, desserrer et détendre les mains, ouvrir les poings et transformer les mains en main Yin et descendre les mains jusqu'à la hauteur de l'os pubien, détendre entièrement le corps. En même temps la colonne vertébrale effectue un mouvement vers l'avant et vers l'arrière.

Dans l'inspire suivant, lever les mains en position Yang vers le haut jusqu'à la hauteur du Shen Que (RM8), et étirer la partie gauche des hanches. Les positions du corps et les attitudes sont identiques à celles de l'exercice de la partie droite mais dans le sens contraire. Au moment d'étirer la colonne vertébrale à la hauteur de la poitrine lever les mains en position Yang à la hauteur du Shan Zhong (RM17) devant la poitrine, fermer les paumes des mains en poings, le cœur des paumes (l'intérieur de la paume) regarde vers le bas, les grands yeux des poings regardent vers l'intérieur, (vers la poitrine).



Déplacer le poids du corps vers la jambe droite, pencher le corps vers la gauche, lever le talon gauche et se mettre sur la pointe du pied gauche, lever le coude droit vers le haut et pousser le coude gauche vers le bas, étirer les bras vers l'extérieur sous la direction des extrémités des coudes, étirer le thorax, tendre et étirer la colonne vertébrale à la hauteur de la poitrine afin de stimuler le Shan Zhong et Jiaji tout en tendant et en étirant la partie droite de la colonne vertébrale à la hauteur de la poitrine. Dans cette position de repos regarder le pied gauche et retenir brièvement la respiration.

Expirer, laisser descendre les mains en tenant les paumes vers le bas et pencher la colonne vertébrale vers l'avant et vers l'arrière, se détendre et revenir vers la position de départ. L'exercice d'étirement de la partie gauche de la colonne vertébrale à la hauteur de la poitrine est identique à l'exercice de la partie droite mais dans le sens opposé. Lors de l'exercice d'étirement de la colonne vertébrale à la hauteur du cou on lève les mains vers le haut jusqu'à la hauteur du Tian Tu (RM22), le regard est droit devant, les paumes sont transformées en poings, les cœurs des paumes (l'intérieur de la paume) regardent vers le bas et les grands yeux des poings regardent vers l'intérieur (vers le cou).



Etirer les bras vers l'extérieur sous la direction des extrémités des coudes, lever le bras droit vers le haut et pousser le bras gauche vers le bas, lever le talon gauche et se tenir sur la pointe du pied gauche, pencher le corps vers la gauche. Etirer la colonne vertébrale à la hauteur du cou et en même temps étirer et tendre la colonne vertébrale à la

hauteur des hanches et de la poitrine. Dans cette position de repos retenir brièvement la respiration.

En retournant vers la position de départ, ouvrir les poings en main Yin et dans l'expire laisser descendre les mains le long de l'axe central du corps vers le bas jusqu'à la hauteur de l'os pubien.

L'exercice d'étirement de la partie gauche de la colonne vertébrale à la hauteur du cou s'effectue de façon analogue mais dans le sens contraire.

### Conseils :

Au départ, en commençant par la colonne vertébrale à la hauteur des hanches, on exécute un mouvement de tension et d'étirement vers la gauche et vers la droite. De la même façon on s'étire vers le haut en travaillant sur la colonne vertébrale à la hauteur de la poitrine et du cou, alternativement vers la gauche et vers la droite. Ensuite on suit l'ordre du mouvement dans le sens contraire depuis la colonne vertébrale à la hauteur du cou, puis à la hauteur de la poitrine et ensuite à la hauteur des hanches en exécutant des mouvements d'étirement et de tension.

L'étirement à gauche et à droite s'effectue de façon symétrique en suivant l'ordre du mouvement (hanches, poitrine, cou ; cou, poitrine, hanches) et ce tant vers le haut que vers le bas.

En effectuant l'exercice le regard est tourné vers l'intérieur en direction de la colonne vertébrale. Quand on exécute ainsi des mouvements de soulèvement et d'étirement tant vers le haut que vers le bas, tant vers la gauche que vers la droite, on obtient des résultats encore plus performants.

En exécutant l'exercice on veillera à avoir une combinaison appropriée d'imagination, de Qi (énergie) et de force, on veillera à ne pas effectuer les étirements et les tensions de façon contraignante et tant l'imagination que le Qi et la force seront en bonne harmonie.

On peut prendre le temps d'exécuter uniquement cette partie de l'exercice (donc uniquement ce mouvement de tension et d'étirement des colonnes célestes) afin de traiter plus particulièrement les maladies de la colonne vertébrale. Dans ce cas on prendra le temps de tendre et d'étirer chaque



vertèbre l'une après l'autre en concentrant le regard vers l'intérieur de chaque vertèbre afin d'obtenir la plus grande efficacité thérapeutique.

## 12. Le Coq d'or se tient sur une patte « Jin Ji Di Lu »

Description du mouvement :

Les pieds sont parallèles et écartés de la largeur d'un poing. On se tient de façon détendue et calme. Croiser les bras devant le ventre, le regard est droit devant. La colonne vertébrale est dans l'axe et droite, les lèvres sont légèrement fermées : on inspire et expire par le nez, on se concentre, on laisse aller les pensées, l'humeur est joyeuse et plaisante. Inspirer, lever les bras lentement de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules, les paumes des mains regardent vers le bas. Les épaules sont détendues, les poignets sont de part et d'autre relâchés (on les laisse pendre), les bras sont tendus. En même temps on lève la jambe gauche, sous la direction du genou vers le haut, on relâche la pointe du pied qu'on laisse pendre de façon naturelle. Dans cette position de repos on retient brièvement la respiration.



Dans l'expire on laisse lentement descendre les bras, on plie le genou et on laisse descendre le pied gauche. Dans le même mouvement on croise les mains devant le ventre, on replace le pied gauche sur le sol et on se remet dans la position de départ.





Dans l'inspire suivant, on relève les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules, les épaules sont détendues, les poignets sont relâchés, les bras sont tendus. En même temps on lève le pied droit, on relâche la pointe du pied et on laisse pendre le pied naturellement. Dans cet instant on retient brièvement la respiration.

Dans l'expire, on laisse descendre lentement les bras que l'on croise devant le ventre, en même temps on laisse descendre la jambe droite et l'on retourne à la position de départ. De cette façon alterner l'exercice à gauche et à droite et l'effectuer entre quatre et huit fois.



### Conseils :

On lèvera les jambes selon ses propres possibilités physiques le plus haut possible afin d'élever le degré de difficulté de l'équilibre et de la station sur une jambe.

Lors de chaque levée des jambes, on veillera à faire de façon coordonnée deux fois une gèneflexion afin d'augmenter la flexibilité et la souplesse des jambes.

Le mouvement de la colonne vertébrale s'effectue de deux façons : un mouvement d'étirement vers le haut et vers le bas. Quand on effectue la genuflexion et quand on retourne vers la position de départ, la colonne vertébrale effectue un mouvement de flexion vers l'avant et vers l'arrière. Quand on lève une jambe et que l'on se tient sur l'autre la colonne vertébrale se trouve dans une situation d'étirement vers le haut et vers le bas.

Lors de l'exercice on peut exercer les mouvements ascendants et descendants de la langue en coordination avec la respiration, afin de renforcer les fonctions du système digestif.

## Exercices de fermeture

### 1. Fermer

Ouvrir les pieds de façon parallèle d'une distance égale à la largeur des épaules, tourner les paumes des mains vers le haut, étendre lentement les bras de part et d'autre du corps jusqu'à la hauteur des épaules.

Ensuite croiser les mains devant le crâne et les laisser descendre lentement devant le corps jusque devant le ventre. Répéter ce mouvement trois fois. Ensuite mettre les l'une sur l'autre au dessus du crâne et laisser descendre le long de l'axe central du corps jusqu'au Dantien.



### 2. Frotter le ventre

La main droite est en dessous de la main gauche est au-dessus, les deux mains posées sur le ventre. On frotte le ventre neuf fois dans le sens des aiguilles d'une montre.

### 3. Masser les hanches.

Diriger les mains le long du méridien de la ceinture jusqu'aux reins, et ensuite masser dix-huit fois vers le haut et vers le bas.

### 4. Masser les flancs.

Lever les mains jusqu'aux aisselles et masser les flancs trois fois.

### 5. Masser la poitrine et fluidifier le Qi des méridiens.

Poser les paumes des mains l'une sur l'autre et les lever jusqu'au Tian Tu (RM22), ensuite laisser descendre le long du Renmai jusqu'à Qu Gu (RM2). Effectuer ce massage trois fois en suivant. En même temps on avale lentement la salive jusqu'au Dantien.

### 6. Respirer trois fois dans le Dantien.

Poser les mains l'une sur l'autre, les Lao Gong (MC8) regardent Shen Que (RM8). On respire trois fois profondément dans le Dantien, et qu'on guide le Qi vers son origine.

### 7. Crier fortement « HA ! HA ! »

Lever les mains jusqu'à la hauteur du crâne, les paumes sont dirigées vers le haut. Dans cette position dans laquelle on soutient le ciel on crie deux fois fortement « HA ! HA ! ». De cette façon l'on crée des vibrations et des résonances dans les organes internes et on expulse le Qi trouble et malade en dehors du ventre et de la poitrine.