

Méthode de massage avec le bâton du Taiji pour conserver, préserver la santé.

Document Association Tong Li

Tai	ji	bang	bao	jian	anmo	lian	fa
Suprême	faîte	bâton	Protéger	bonne santé	Massage	raffiner	méthode
	Apogée		Conserver	robuste		purifier	

Tous les massages se pratiquent 9 fois ou plus et entre chaque massage pratiquer le mouvement de fermeture en 1 à 3 fois et rester un instant dans la quiétude. Ce massage peut se pratiquer debout ou assis sur une chaise. Commencer avec le centre du bâton au niveau du nombril. Essayer de sentir à quel moment nous avons la connexion entre le bâton le nombril et le Dantian. La ligne centrale du bâton est horizontale. La ligne horizontale du bâton coïncide avec notre ligne horizontale, les extrémités arrondies du bâton sur les LAOGONG. Faire des très petits mouvements de la paume pour que le bâton devienne léger. Ajuster Dantian-Nombril- Ming men, afin qu'ils soient sur une même ligne. Puis quand la quiétude et la connexion sont obtenues commencer le massage.

1 : shun mo xiong fu

Suivre masser poitrine abdomen

Masser vers le bas la poitrine et l'abdomen en suivant
-la ligne médiane du corps (méridien Ren Mai) 9 fois
-les deux lignes latérales (méridien de l'estomac) côté gauche puis côté droit 9 fois (passer par le mamelon).
Remonter le bâton sans toucher le corps

2 : Zhuan mo xiong fu

xiong fu =les côtes

Rouler tourner masser poitrine abdomen

Masser en cercle les côtes, côté gauche puis côté droit, 9 fois dans sens de l'horloge 9 fois sens inverse.

3 : Zhuan mo qi fu

Rouler tourner cercle masser nombril abdomen

Masser en cercle l'abdomen autour du nombril, 9 fois dans un sens 9 fois dans l'autre: (agrandir et diminuer la spirale)

4 : Cuo mo liang bi

Frotter rouler masser deux bras

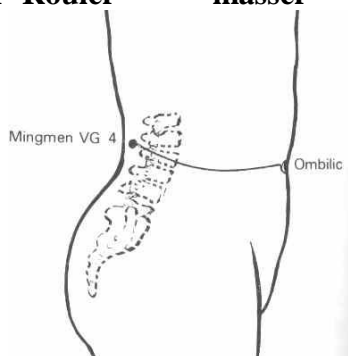
Masser en frottant avec le bâton et en descendant le long de l'intérieur du bras gauche face Yin et en remontant le long de l'extérieur du bras gauche (face yang) en passant par le puits de l'épaule, continuer par le bras droit. Répéter 9 fois le circuit bras gauche bras droit.

5 : Cuo mo

Frotter Rouler masser

yao bei

taille dos

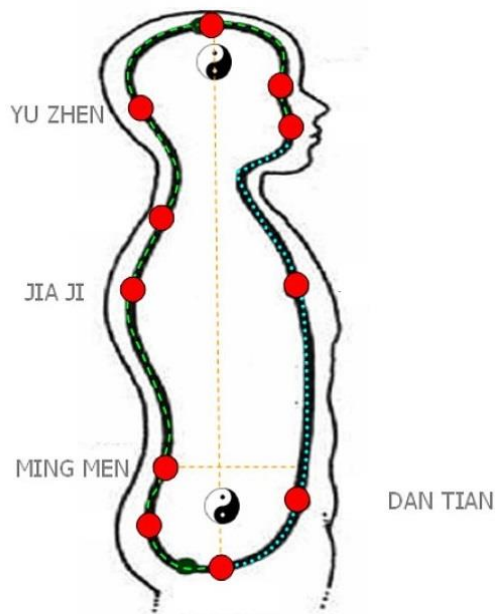


a-Masser Ming Men en roulant et ou en frottant le bâton horizontal sur une distance de quatre doigts vers le haut et vers le bas, puis descendre le bâton jusqu'au coccyx et monter jusqu'à Jiaji (entre les omoplates entre L7 et L8).

b-Puis masser le rein gauche (point Shenshu) sur une distance de quatre travers de doigts vers le haut et vers le bas puis descendre jusqu'à la pointe des fesses et remonter sur les côtes. Même massage à droite. Tous ces massages se pratiquent 9 fois

6: Cuo mo san guan
Frotter masser trois portes

Masser un grand nombre de fois (30 à 50 fois) avec la partie arrondie du bâton pour que les 3 portes s'ouvrent:



a-Weilu : pointe du coccyx- équilibre organes et entrailles, fait communiquer Dumai et Renmai, tonifie le foyer inférieur

b-Jiaji : passage difficile (entre les omoplates)- Pour le trouver serrer la colonne : cette zone est située dans la colonne dorsale, entre les omoplates, en face du TanZhong (centre poitrine). *Ce n'est pas le nom d'un point d'acupuncture, mais celui d'une zone considérée comme une barrière énergétique dans laquelle l'énergie a souvent du mal à circuler.*

Yuzhen -oreiller de jade –occiput- améliore la vue et l'odorat, porte vers le cerveau
Ces trois portes sont reliées au méridien Du Mai (vaisseau gouverneur) et elles se bloquent souvent. Ce massage réchauffe et quand toutes les portes sont ouvertes toute la partie dorsale reste détendue.

7 : Cuo mo liang tui
Frotter masser deux jambes

Masser 9 fois en descendant par le côté yang de la jambe gauche (face externe), et remonter côté yin (face interne), puis face externe de la jambe droite etc ...

Puis masser 9 fois en descendant et remontant la face arrière de chaque jambe (méridien de la vessie) monter jusqu'au pli de la fesse. Placer en avant la jambe que l'on masse.

8 : Gun bang shen bo
Rouler tourner bâton allonger partie supérieure du corps.

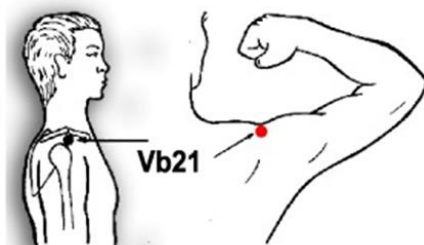
S'asseoir sur le sol, et avec le bout des doigts, rouler le bâton sur les jambes jusqu'aux pieds tout en étirant puis détendant le plus possible la partie supérieure du corps. Insister sur le dessus des pieds et les orteils puis remonter en roulant le bâton jusqu'en haut des cuisses.

9 : Pai= tapoter les points suivants : (on peut les tapoter 9 fois ou plus de 9 fois)

21.VB (Vésicule Biliaire)

JianJing

Puits de l'épaule



Se situe à mi-distance sur la ligne qui unit la 7e cervicale à l'extrémité externe de la clavicule, côté fosse sus-claviculaire.

Interdit pendant la grossesse

Actions : Régule le Qi. Transforme les glaires

11.GI (Gros Intestin)

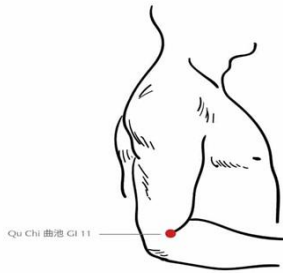
QuChi

Etang de la courbe

Se situe à l'extrémité externe du pli du coude, celui-ci étant fléchi.

Interdit pendant la grossesse

Actions : Élimine la chaleur (fièvre), Rafraîchit le sang, chasse le vent et l'humidité, régule le Qi et le sang.



30.VB (Vésicule Biliaire)

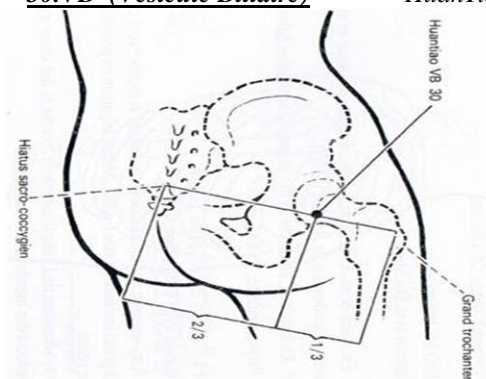
HuanTiao

Cercle dans lequel on saute

Se situe à l'articulation de la hanche et du fémur, dans le creux qui se trouve en arrière du grand trochanter, sur l'attache du pyramidal.

Point souvent sensible.

Actions : A des effets bénéfiques sur l'articulation de la hanche et de la jambe. Point de traitement de la sciatique.



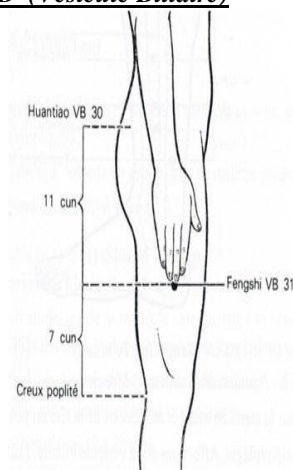
31.VB (Vésicule Biliaire)

Feng Shi

Marché du Vent

Face externe de la jambe, à l'endroit que touche le majeur lorsqu'on est debout bras le long du corps.

Actions : Élimine le vent, soulage les démangeaisons



10.Rte (Rate)

XueHai

Réservoir du Sang

Le genou étant en flexion, sur la face interne de la cuisse, à 2 travers de doigt au-dessus de la base de la rotule.

Pour le trouver empauer le genou, le point se trouve sous le pouce.

Actions : Redonne de la vigueur au sang et disperse les stases. Rafraîchit le sang. Harmonise les menstruations. A des effets bénéfiques sur la peau



40.V (Vessie)

WeiZhong

Milieu de la courbe



A l'arrière du genou, au milieu du creux de poplité

Actions : A des effets bénéfique sur les lombes et les genoux, soulage les tendons, rafraîchit le sang

36.E (Estomac)

ZuSanLi

Trois miles du pied



Sous le genou, face antero externe de la jambe, a 3 distances de l'interligne de l'articulation du genou

Actions : Tonifie le Qi et nourrit le sang et le Yin. Renforce Zheng Qi. Élimine le feu et calme l'esprit. Redonne vie au Yang et restaure la conscience.

57.V (Vessie)

ChengShan

Aide la montagne



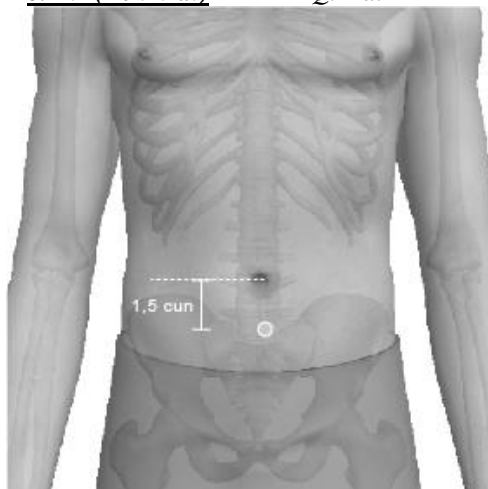
A l'arrière de la jambe, dans le creux en V entre les tendons des deux jumeaux.

Actions : Détend les tendons, soulage les douleurs de la région lombaire, sciatique, traite les problèmes veineux.

6.RM (Ren Mai)

Qi Hai

Mer du Qi



2 travers de doigts sous le nombril, sur la ligne médiane

Attention chez les femmes enceintes

Actions : Entretien le Qi originel. Contrôle le Yuan Qi dans tout le corps ; Tonifie le Qi. et fortifie le yang Tonifie le Rein. Consolide le Jing (essence)

10: Cuo mo yong quan
Frotter masser jaillissante source (ou source de vie)



S'asseoir et masser avec force le point Yongquan, 30 à 50 fois.-*nourrit le Yin des reins, réveille le Shen (esprit) harmonise coeur/ rein, ouvre les orifices, arrête le contre sens de l'énergie.*

Pour ce massage plutôt utiliser les mains ou un autre bâton pour éviter de charger le bâton de pratique avec les énergies souillées.

Sens de Cuo Mo :

Cuo= masser avec force,

Mo =masser avec douceur.

Cuo Mo ensemble = masser avec de plus en plus de puissance.

A la fin du massage rester un instant dans la quiétude et fermeture ...plusieurs fois