

Page 1: 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 yao bei
Frotter Rouler masser taille dos

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). 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,*

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)

- **Jian jing : 21 VB- Puits de l'épaule-** sur l'épaule, bord supérieur du trapèze, dans un creux entre deux faisceaux du muscle trapèze- *fait circuler l'énergie- interdit pendant la grossesse.*

-**Qu chi: 11GI- Etang de la courbe-** point extrémité externe du pli du coude (plier le bras pour le trouver)- *point de tonification, régularise estomac gros intestin, fait circuler le sang, assouplit les articulations, traite la fièvre, chasse vent et humidité, fait circuler le sang.*

-**Huan tiao : 30 VB - Entoure et fait bondir-** points de l'articulation de la hanche cavité fémorale - sur la partie latérale de la fesse, cavité qui entoure la tête du fémur - *renforce lombes et genoux, fait circuler l'énergie*

-**Feng shi : 31VB- Marché du vent-** face externe de la cuisse (à l'endroit que touche le majeur lorsqu'on est debout bras le long du corps)- *élimine le vent et disperse l'humidité, fait circuler l'énergie du méridien, renforce les tendons et les articulations.*

-**Xue hai : 10 Rate- Réservoir du sang** -intérieur du genou fléchir le genou au dessus du condyle interne du fémur ou à l'extrémité du pouce vers la face interne du pouce lorsqu'on empaume le genou. *Tonique du sang, dissout les stases de sang*

-**Wei zhong : 40 vessie –milieu du creux poplité-** *renforce lombes et genoux- fait circuler l'énergie, soulage les tendons, élimine les toxiques du sang, rafraîchit le sang, dissout les stases de sang.*

-**Zu San li : 36 estomac – trois distances-** A 3 distances de l'interligne de l'articulation du genou, face antéro externe du genou, (sous la rotule) et une distance du bord externe du tibia - *régularise estomac rate, harmonise sang et énergie, renforce Zhen qi l'énergie véritable. augmente le yang du bas du corps, harmonise l'intestin.*

-**Cheng shan : Montagne du soutien- 57 vessie-** montagne du soutien- arrière de la jambe dans le creux en V entre les tendons des deux jumeaux lorsqu'on s'élève sur la pointe des pieds -*libère les blocages, disperse la chaleur, soulage et renforce les tendons, point pour la sciatique et les problèmes veineux, régularise le gros intestin.*

-**Dan tian -Champ de cinabre =Qi hai - mer du Qi** - 2 travers de doigts sous le nombril, sur la ligne médiane (les femmes enceintes percutent le plus doucement possible) percuter tout autour du Dantian. *ranime l'énergie originelle, contrôle le Yuan qi dans tout le corps, fait monter le Yang, tonifie le Qi, accroît les reins, consolide le Jing (l'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 ensembles = masser avec de plus en plus de puissance.

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