

QI GONG des 24 énergies

24 jie qi dao yin shu (24 节气导引术)

ZHANG MING LIANG – Ecole de E-MEI

14-« Fin de la chaleur humide » CHÙ SHǚ 处 暑

(du 20 août au 7 septembre)

反	捶	背	脊	式
fǎn	chù	BEI	Ji	shì
A l'envers	Taper	Dos	Colonne vertébrale	Mouvement

Dì qiān sì shì chù guǐ fǎn chuí bèijǐ shì 第千四式 处暑反捶背脊式
Fin de la chaleur, tapoter à l'envers le long de la colonne vertébrale

I - Chù shǔ - Période de la fin des chaleurs

La fin de la chaleur (处暑 Chù shǔ) est le quatorzième terme solaire des vingt-quatre termes solaires et le deuxième terme solaire de l'automne. Elle commence généralement vers le **23 août** et se termine vers le **8 septembre** de chaque année.

Chù shǔ littéralement « Fin de la Chaleur », survient lorsque le Soleil atteint 150° de longitude écliptique, vers le 23 ou 24 août. Le sens de la fin, "处暑 Chù shǔ" signifie la fin de la chaude journée d'été, alors les anciens disaient "Allez, allez, la chaleur s'arrêtera ici",

Ce terme annonce la diminution progressive de la chaleur estivale et l'approche tangible de l'automne. Le YANG recule, le YIN s'installe doucement : les nuits se rafraîchissent, l'humidité baisse, l'air devient plus respirable. Si les températures diurnes peuvent encore être élevées, l'atmosphère porte déjà en elle un parfum de changement. L'énergie de la nature, comme celle du corps, commence à redescendre.

En ce qui concerne le corps humain, après la fin de l'été, à mesure que l'énergie YANG dans le monde naturel diminue progressivement, l'énergie YANG dans le corps humain commence également à diminuer progressivement.

Dans ce daoYin, le mouvement de "regarder à gauche et à droite" et l'extension latérale de la colonne vertébrale comme un "arc", avec des tapotements et des battements, pour la colonne vertébrale et les méridiens associés, c'est comme "rebondir et pincer" pour serrer. Non seulement vous pouvez facilement ressentir le phénomène de "détection" du qi des méridiens sur le dos, mais vous pouvez même ressentir la sensation de "toucher chaud" se produisant progressivement dans la vitalité".

II - Clés de ce mouvement

Images

- Imaginer que la colonne est comme une grande corde, ou bien imaginer que les méridiens autour de la colonne sont comme des cordes qu'on étire.
- Il s'agit d'une corde de cithare qui est si bien tendue qu'elle va vibrer.

Clés de ce mouvement

- Il y a deux parties : le travail de la colonne et le travail des mains.
- La colonne a deux mouvements : balancement et enroulement en spirale.

Progression pédagogique : s'entraîner en plusieurs étapes :

- A. Les mains dans le dos, se pencher en avant, le *bǎi huì* va vers l'avant. Puis balancer lentement le corps vers la gauche (*au maximum, en étirant la colonne vers le haut et en la maintenant droite*), puis revenir au centre, idem à droite, revenir au centre.
- B. Ajouter ensuite l'enroulement de la colonne à la fin du balancement du buste sur le côté (*en maintenant l'étirement de la colonne vers le haut*).
- C. Colonne et buste bien droit, taper avec les poings en remontant de part et d'autre de la colonne : on doit sentir la vibration jusqu'au sommet de la tête « *comme si on frappait les cordes d'un instrument de musique et que le son résonne* ».
- D. Quand vous êtes assez à l'aise, enchaînez ces trois étapes avec fluidité.

Pour débiter, l'important est de travailler le mouvement du buste.

Pour les avancés l'important est de travailler les frappés : taper pour faire vibrer le qì - comme si on secouait le sac pour faire descendre le qì.

- Bien étirer les bras par les majeurs en les ramenant pour former les poings.
- Bien étirer la colonne (comme dans le *Shen Zhan Gong*) → par deux points d'extrémités : sommet de la tête / coccyx. Le coccyx « relâche vers le bas » sinon il n'y a pas d'ouverture de la colonne vertébrale, mettre son intention sur cela. Ne pas relâcher l'étirement du menton durant tout le mouvement de la tête, sinon cela interrompt le travail d'ouverture.

Jusqu'où se pencher ? → On étire jusqu'aux lombaires (*et cela doit même engager le coccyx*). Si l'on va plus loin que les lombaires, cela déstructure, s'arrêter quand on sent que se pencher plus aurait un impact sur la colonne. On a un effet sur la colonne vertébrale. Si on n'a pas de chaleur, c'est qu'on a bougé les muscles à l'extérieur mais pas la colonne. C'est surtout le bas du dos qui doit être chaud.

- On rajoute au mouvement d'étirement, la torsion et le balancement.

1. Etirement dans la rotation (*torsion*) : c'est comme si notre colonne était une vis : on l'a bien ouverte et on la "tord". C'est comme si la tête tournait mais que le sommet de la tête continuait à s'étirer vers le haut.
2. Balancement du corps vers le côté. Il ne faut pas casser l'axe de la colonne vertébrale. Lorsqu'on revient, c'est comme si on continuait à vouloir aller vers le haut. On essaye de progresser et d'ouvrir de plus en plus la colonne vertébrale. Si l'on considère que la colonne vertébrale est un bâton et que tous les organes y sont accrochés, alors si on tord le bâton, tous les organes travaillent.

Avec le temps, il faut chercher l'étirement des deux côtés de la colonne vertébrale..

- On rajoute le travail de percussion des poings. L'essentiel est que l'on doit frapper sur le dos comme sur une corde de cithare. On percute en montant quand on s'enroule et balance le buste vers l'extérieur et en descendant quand on déroule et revient dans l'axe. Si le dos est tendu, alors on sent la vibration dans tout le corps. C'est simple en apparence mais difficile à réaliser. Comme des vibrations que l'on envoie dans le corps, la vitesse et le nombre de coups est à notre choix. Si on en éprouve le besoin, on peut taper plusieurs fois dans la même zone. En fait, on donne des petits coups en étirant et seulement en étirant. C'est comme une corde de cithare sur laquelle on donnerait de petits coups.
- A la fin de la pratique de cet exercice, rester plus longtemps dans l'immobilité afin de sentir les effets de la résonance dans le corps « *comme si on avait fait vibrer les cordes d'un instrument de musique* ». Souvent le **qì** se met en mouvement après l'arrêt du mouvement. Cela génère une sensation de chaleur dans le bas du dos qui peut monter. Elle peut aussi rester assez longtemps dans le ventre.

Concernant l'analogie avec la cithare : On peut imaginer que les méridiens sont les cordes que l'on tire, et que l'on va venir toucher ces cordes pour qu'elles résonnent. C'est un peu comme dans la musique, le son, ce n'est pas juste dans le moment où l'on touche les cordes qu'il se produit, mais c'est toute l'ondulation vibratoire que l'on entend après.

*La complexité de ce mouvement est de bien coordonner les deux parties,
la seule solution est de beaucoup le travailler.*

Note - Ce DaoYin stimule les méridiens du GROS INTESTIN, de la VESSIE et le VAISSEAU GOUVERNEUR.

III - Guide de la pratique - Mvt. 14

1. Position de départ -assis en tailleur (un talon contre le périnée). Les mains sont posées à plat sur les genoux. Concentration sur les mains.

Etirer la colonne, rentrer la poitrine, respirer calmement, calmer l'esprit et détendre le corps, le regard vers l'avant.

Remarques

=> Concentration sur les mains. Rentrer le menton, étirer la colonne, rentrer la poitrine, calmer l'esprit et détendre le corps.



2. - Etirer les paumes et les bras jusqu'à hauteur du nombril, l'auriculaire vers le haut, le pouce vers le bas, les paumes vers l'arrière, le regard vers l'avant.

3. Figure 5-13 mener les paumes vers l'arrière en dessinant un arc de cercle, en même temps former le poing creux en repliant les doigts depuis leurs extrémités, poser l'œil du poing* sur le sacrum (appui léger).



==> Fermer les poings en « poings vides » pouces à l'extérieur et venir poser la gueule du tigre hukou 虎口 (zone entre pouce et index) tout en bas de la colonne, de chaque côté du sacrum

4. En guidant par le Bai hui, se pencher vers l'avant et étirer la colonne, et frapper en douceur le long des deux côtés de la colonne du bas vers le haut.



==> A chaque frappe on reste un bref instant pour laisser le qì arriver.

Le bái hui est suspendu, les méridiens du dos sont étirés.

C'est comme si les mouvements frappés faisaient résonner les cordes d'une cithare (ressentir la vibration jusqu'à la tête).

5. Faites pivoter votre tête et votre corps vers la gauche, faites pivoter et étirez la colonne vertébrale, tout en continuant à frapper les deux côtés de la colonne vertébrale vers le haut avec deux poings jusqu'au point le plus élevé.

==> Pendant le mouvement de frappes montantes, on balance le buste vers la gauche puis on tourne la tête pour enrouler



6. Ramener la tête dans l'axe et le corps en position verticale, se redresser. En même temps, frapper les deux côtés de la colonne de haut en bas jusqu'au sacrum.



7. Etiré par le Bahui, pencher légèrement le buste vers l'avant, balancer la tête et le corps à droite et répéter les étapes 4-6. Répéter alternativement à gauche et à droite, tous fois en tout.



8. Répéter alternativement à gauche et à droite, trois fois en tout.



9. Etendre les poings vers l'arrière jusqu'à hauteur du nombril, les paumes tournées vers l'arrière (*petit doigt en haut, pouce en bas*)



10. Fin du mouvement : Déployer les bras en les déroulant et en les montant jusqu'à hauteur des épaules, avec un angle d'ouverture à 45°, paumes vers la terre.



11. Puis redescendre les bras et relâcher lentement par étape, épaules, coudes, poignets et doigts pour poser les mains sur les genoux.

Rester un moment dans cette position, ressentez l'effet des vibrations dans tout le bas du dos

IV - Tableau des études et indications - Mvt. 14

Dao Yin	处暑 chǔ shǔ, Fin de la chaleur humide (du 20 août au 7 septembre) Tapoter à l'envers le long de la colonne vertébrale
Horaire	De 01h00 à 05h00
Direction	Sud-Ouest
Posture	Assis les jambes croisées
Début	Commencez par étirer vos bras sur les côtés, en tenant les poings vides dans vos mains, en appuyant votre dos contre votre sacrum, en vous penchant et en vous frappant la colonne vertébrale...
Points clés	1. Lorsque vous vous penchez en avant et vous balancez d'un côté à l'autre, gardez <i>Baihui</i> et coccyx étirés dans des directions opposées ; 2. Tout en balançant le corps vers la gauche et la droite et en tournant et en étirant la colonne vertébrale, continuez à battre avec les deux poings.
Difficultés	Les étirements, les balancements, les rotations et les battements du corps sont coordonnés en même temps.
Ressenti	1. Plus l'extension de la colonne vertébrale est grande, plus l'effet de percussion est évident ; 2. Après avoir terminé le mouvement, sentez la chaleur s'étendre du sacrum vers le haut.
Fonctions	Soulage la stagnation, comble les carences, stimule l'énergie menstruelle et renforce la taille et les reins
Applications thérapeutiques	Douleurs aux épaules, au dos, à la poitrine, aux flancs, aux hanches, aux genoux et à d'autres articulations causées par les rhumatismes, la toux, l'asthme, etc.
Exercices similaires	La technique Emei d'étirement des fascias consistant à regarder à gauche et à droite, le cerf dans le jeu des cinq animaux;

Résonance contemporaine

Aujourd'hui, *Chu Shu* est intégré dans les applications santé et bien-être, qui encouragent une transition douce vers la rentrée : alimentation plus chaude, sommeil régulé, routine de désencombrement physique et numérique. Les thérapeutes énergétiques proposent à cette période des **soins de recentrage** ou des massages drainants, pour libérer les excès de chaleur accumulés. Sur les réseaux, on parle de "pré-automne", de lente transition, et de reconnexion intérieure.

Chu Shu nous enseigne que la fin de la chaleur n'est pas une coupure, mais une métamorphose.

C'est une invitation à ralentir, à remercier ce qui fut, et à commencer à revenir à soi.

Entre expansion et repli, il y a un souffle juste : celui de l'équilibre.

*** **