

Routine complète de Chi Nei Tsang

Relaxation:

- Paumes sur yeux

Massage:

- Autour des Yeux
- Tête / couronne
- Cou
- Trapèzes
- Point 1-2 PO (porte des nuages)
- Percussion PO + SSS
- Percussion Sternum + HHAA
- Pause mains sur poitrine + sourire

Détoxifier la peau du ventre :

- Bouger et étirer la peau ad libitum

Exploration, décompresser :

- Pattes de chat
- Jelly Fish

Prise de contact avec la respiration :

- Poser une main sur Tan Tien inférieur et l'autre main sur le Tan Tien moyen
- Inspiration complète du sacrum jusqu'entre les omoplates
- Expiration complète du sternum jusqu'au bas ventre

Tao Yin:

- Balancer genoux de côtés

- Berçer genoux enlacés
- Rotation cheville en tenant derrière le genoux
- Crocodile + rotation cheville

Diaphragme / plexus:

- Masser le plexus en cercle
- Glissade ou râcler de la base des côtes vers le nombril (ventiler vers nombril)
- Glissade sous les côtes, finir avec pression sous côtes flottantes

Rate:

- Pression sous les côtes à gauche (plusieurs points en partant du centre vers les flancs)
- Masser en cercle l'hypocondre gauche
- Couvrir + Son HROO + sourire

Foie:

- Pression sous les côtes à droite (plusieurs points en partant du centre vers les flancs)
- Masser en cercle l'hypocondre droit
- Couvrir + Son CHU + sourire
- Balancer genoux + Zig Zag (Rock'n stretch)

Nombril / Intestin Grêle :

- Râcler autour du nombril
- Spirale autour du nombril
- Presser Racines du nombril (avec 1 doigt sur l'anneau et vers l'extérieur)
- Pouce dans le nombril (vers la colonne)
- Pression portes du vent (direct vers le dos avec index et majeur des 2 mains)

- Scooper, glissade ou râcler, du nombril vers l'extérieur (étirer)
- Couvrir nombril

Reins:

- Pomper chaque côté latéral du nombril
- Presser vers Reins + spirale
- Couvrir Reins + Son Tchou + sourire

Tao Yin:

- Bercer genoux enlacés
- Torsion du serpent + massage poumon + SSS
- Tapoter sacrum au sol
- Secouer bassin hors du sol
- Bébé joue
- Repos allongé

Côlon:

- Pression Côlon (de l'iliaque gauche vers droite)
- Secouer Valve iléo caecale
- Spirales Côlon (de l'iliaque droite vers la gauche)
- Balancer genoux + scoop iliaque pour étirer attaches du côlon
- Masser en cercle sens du péristaltique
- Pause mains sur ventre

Palais Sexuel:

- Masse en cercle Palais Sexuel
- Bascule bassin + scoop vers nombril
- Pression (aligner les doigts des 2 mains, au centre entre pubis et nombril)
- Succion douce avec langue (force du vide)
- Masser les ovaires en spirales

- Couvrir Palais Sexuel

Tao Yin:

- La montagne s'élève de la mer
- Singe tire pieds vers pubis
- Embrasser la terre
- Bercer le bassin
- Le cobra (transition pour passer à l'escargot)

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, Co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres, suite à l'atelier du 6 février 2025