



Par **SONG Arun**, enseignant de Qi Gong & Tāi Ji Quan à  
l'Association Arts Harmonie (Colmar)  
disciple de Maître Cheng Liang Chao

# LE MASSAGE PAR PERCUSSIONS



**Un exercice de Qi Gong, simple et rythmé, qui développe un sens du mouvement global et naturel. Une conscience "musicale" de la circulation énergétique dans son corps mais aussi dans le **corps social**...**



## Le DA GONG

Cet exercice de Qi Gong fait partie de la série de Qi Gong "Le Souffle du Vent" que j'enseigne en tant que successeur de M. CHENG Liang Chao, un maître Chinois demeurant actuellement en Thaïlande.



Le Da Gong (ou massage par percussions) est un moyen parmi d'autres de maintenir la souplesse et la fluidité énergétiques nécessaires à la stabilité mentale, émotionnelle et physique de l'être humain. Ses qualités permettent de suivre et de s'adapter aux mouvements de la vie sans conflits. La pratique régulière de cet exercice permet en effet de débloquent différents centres d'énergie qui représentent souvent les zones où sont accumulées les tensions émotionnelles, comme la région de la poitrine sur le point VC 17, ou la région des épaules qui est en fait le passage des méridiens de l'intestin grêle et du gros intestin.

Ces canaux d'énergie sont souvent bloqués par le stress de la vie quotidienne. Le massage par percussions aide ainsi à les débloquent afin de réactiver la circulation énergétique dans l'ensemble du corps et d'améliorer intrinsèquement la circulation du Qi social, autrement dit la communication et la communion entre nous :

*"La paix véritable dans une société ne peut se concrétiser que par la réalisation de la paix et de l'harmonie avec soi-même".*

C'est donc en rétablissant la communication à l'intérieur de soi (corps, émotions et mental) que l'on prend conscience de la circulation énergétique qui anime la vie collective. Un exercice à pratiquer seul ou à plusieurs dans une ambiance méditative, dynamique et conviviale.

### Posture de base (photo 1)

Ecarter les jambes d'une fois et demi la largeur des épaules, les genoux sont légèrement fléchis. Les bras et les épaules sont détendus. Le dos est droit. La poitrine est légèrement rentrée.

### I - Stimulation des reins (photos 2 et 3)



Frapper avec le dos de la main la région des reins, en balançant le torse, alternativement, avec la main droite, le rein gauche et avec la main gauche, le rein droit. Les jambes restent immobiles pendant le balancement. C'est donc uniquement un mouvement de la taille. Les bras et les poignets restent décontractés. Faire l'exercice 36 fois (18 fois de chaque côté).



### II - Stimulation des reins et des épaules (photo 4)

Mêmes mouvements que précédemment mais lorsque la main droite frappe à l'arrière du corps la



région du rein gauche, la main gauche frappe simultanément à l'avant du corps l'épaule droite. Faire l'exercice 36 fois.

### III - Stimulation de la poitrine (photo 5)

Prendre la posture de base.

Frapper alternativement, avec la paume des mains, le centre de la poitrine dans un mouvement ample en laissant la taille suivre le mouvement. Faire l'exercice 36 fois. Ce mouvement se fait la bouche ouverte pour libérer les tensions accumulées au centre de la poitrine (point Shang Zhong VC 17).



### IV - Stimulation du Dan Tien inférieur (photo 6)

Frapper alternativement avec chaque main, la région du Dan Tian inférieur qui se situe environ 3 cms sous le nombril, dans un mouvement ample, en laissant la taille suivre le mouvement. Les bras restent détendus. Faire l'exercice 36 fois.

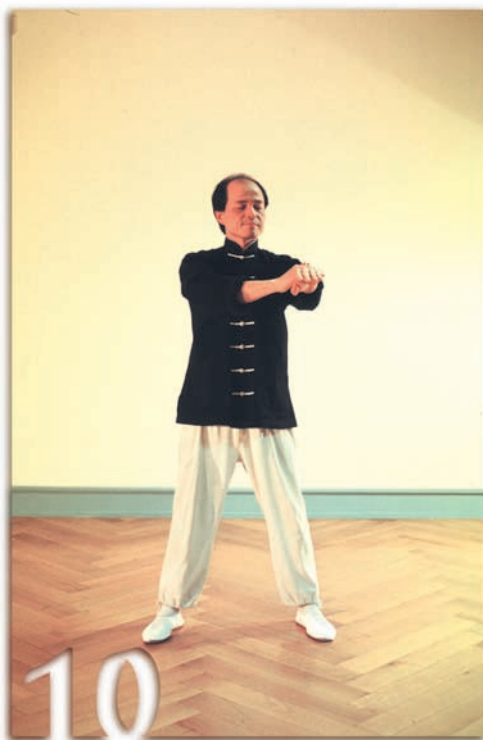
### Recentrage (exercice n°1) (photo 7)

Détendre toutes les parties du corps et porter l'attention sur la respiration. Après quelques respirations lentes et profondes, vous êtes prêts pour l'exercice suivant.



### V - Stimulation du visage et de la tête (photos 8 et 9)

Avec la paume des mains, tapoter le visage puis la tête, puis le côté de la tête et l'arrière de la tête jusqu'à la nuque. Recommencer plusieurs fois.



## VI - Stimulation des bras (photos 10 et 11)

Stimuler avec la paume de la main droite, alternativement, le dessus et le dessous du bras gauche qui est tendu vers l'avant en montant jusqu'à l'épaule et en redescendant jusqu'au bout des doigts. Inverser l'exercice en stimulant le bras droit avec la main gauche.

l'arrière des jambes jusqu'au bas des pieds. Remonter et recommencer l'exercice une nouvelle fois.

Reprendre la posture de base.

Frapper avec les paumes l'avant des cuisses. Descendre jusqu'au bas des pieds. Remonter et reprendre l'exercice une nouvelle fois.

Reprendre la posture de base.

## VII - Stimulation du dos et des jambes (photos 12,13,14,15,16,17,18 et 19)

Pencher le corps en avant. Frapper avec la paume des mains le haut du dos. Descendre progressivement vers les cotés et

Avec le tranchant des mains, frapper la partie interne des cuisses une dizaine de fois puis stimuler avec le dos des mains la partie interne des jambes en descendant progressivement vers le bas





des jambes. Remonter et recommencer une nouvelle fois.

Reprendre l'exercice de recentrage n°1 (photo 7)

### VIII - Stimulation de l'énergie du foie (photos 20 et 21)

Frotter les mains avec le centre des paumes pour accumuler de l'énergie. Placer le centre des paumes sur les yeux. Laisser pénétrer la chaleur puis avec une légère pression, pousser les paumes vers l'arrière. Répéter l'ensemble des mouvements 2 fois.



### IX - Libérer les tensions du cou

Pencher la tête en avant en inspirant par le nez. Expirer en penchant la tête en arrière avec la bouche ouverte, 2 fois. Pencher la tête vers le côté droit à l'inspiration. Expirer en revenant vers le centre. Faire le même exercice du côté gauche.

En gardant la bouche ouverte, pencher la tête en avant. Faire une rotation en penchant lentement la tête du côté droit puis vers l'arrière et enfin du côté gauche. Revenir au centre. Répéter le même mouvement en partant du côté gauche.

#### Effets :

- Soulage les maux et élimine les tensions qui se sont accumulées dans les muscles particulièrement au niveau de la poitrine, des épaules et de la nuque.
- Active et fortifie les énergies dans les reins, le Dan Tian inférieur et le Dan Tian du milieu.
- Améliore la circulation sanguine et la circulation d'énergie du corps.
- Apporte une grande détente nerveuse et calme le mental.
- Favorise l'élimination des déchets de l'organisme.

S.A.

\* Rens : l'Ass. Arts Harmonie,  
18 rue Daniel Blumenthal  
68000 Colmar  
tél : 03 89 79 06 64 /  
fax : 03 89 80 00 01