

# **Caresser, masser et prendre soin des seins : pourquoi et comment dans le Qi Gong de la femme ?**

*Mme Annick Ronné Le Verre, kinésithérapeute*

Le *qi gong* de la femme *NU ZI QI GONG* est issu de l'école du *NEI YANG GONG* (fin de la dynastie Ming). Depuis 2000 il est enseigné en France à l'Ecole des Temps du Corps par madame LIU Ya Fei, 7<sup>ème</sup> représentante de la Dynastie du Nei Yang Gong.

La fonction principale de ce *qi gong* basé sur la tradition mais qui se distingue du travail classique est de régulariser les méridiens *renmai*, *daimai*, *dumai* et *chongmai*, d'harmoniser le sang (*xue*) du corps au niveau de points spécifiques, en particulier *tanzhong* qui nous intéresse dans cet exposé et de favoriser l'expression de *YIN ROU ZHI MEI*, la souplesse et la beauté de la femme.

Parmi les dix mouvements qui composent ce *qi gong* nous nous intéresserons au mouvement *ROU RU ZHUAN JIAN*, « frotter les seins en tournant les épaules », point de départ de la pratique de ce *qi gong*.

Mots clés : seins, *xue/qi*, yin, souplesse et beauté de la femme, *tanzhong*, frotter, pourquoi, comment ?

## **1. Présentation de la méthode**

Le *qi gong* de la femme a 3 objectifs :

Conserver la santé et la vitalité en respectant la nature de la femme

Améliorer la qualité de vie et cultiver la nature de la femme : la beauté et la souplesse

Soigner les désordres fonctionnels liés au cycle physiologique et les maladies gynécologiques quand elles existent.

Pour atteindre ces objectifs la pratique des mouvements et des automassages va concerner 4 grands méridiens extraordinaires et des zones énergétiques spécifiques :

*renmai* : creuset dans lequel la vie émerge et qui a la charge de la mise en forme de cette vie, « l'océan du *qi yin* du corps ». C'est la mer des 12 méridiens, de toutes les circulations plus fines (*luo* et capillaires) qui pénètrent dans les muscles et les tendons.

*daimai* : relié avec la bonne santé de la femme, il assure la régulation de ce qui doit monter pour que ça monte et de ce qui doit descendre pour que cela descende . La fluidité dans *le daimai* est liée à la fluidité dans les autres méridiens (*jing mai*) qu'il enserre à la manière d'un ruban noué autour de la taille (*yao*).

*dumai* : « l'océan du *qi yang* du corps » : le *yin* s'appuie sur le *yang* qui le réchauffe et le « vaporise » : *renmai* est en relation avec *dumai* comme le *yin* est en relation avec le *yang*, et

la terre (*kun*) en relation avec le ciel (*tian*) : « *wu yin bu sheng, wu yang bu zhang* », « sans le *yin* pas de naissance, sans le *yang* pas de croissance. »

*chongmai* : situé entre *renmai* et *dumai* : dans la pratique du *qi gong* il s'étire entre *baihui* et *huiyin*, il harmonise et régularise les méridiens *yin* et *yang* du corps.

La pratique du *qi gong* de la femme est centrée sur ces 4 méridiens mais les autres méridiens principaux (*jing mai*) sont aussi concernés ainsi que certaines zones clés qui permettent d'harmoniser la circulation *qi/xue* : les *dantian* qui sont des « réservoirs d'énergie »

*tanzhong* : considéré comme le *dantian* moyen pour la pratique, visualisé non pas comme un point (*xue*) mais comme « un œuf de canard », notion de volume à ce niveau. C'est le lieu d'échanges entre le *Qi* interne et le *Qi* externe . Cette zone est en lien avec le cœur et les poumons , régularise et équilibre le système endocrinien, règle les désordres liés au sang qui est l'énergie principale chez la femme. C'est l'une des « trois barrières antérieures » en relation avec *Jia Ji*, l'une des « trois barrières postérieures » , situé sur le *dumai* sous la cinquième vertèbre dorsale.

Une notion est importante : c'est celle de *yin rou zhi mei* : souplesse et beauté

Quand on parle de la beauté du *yin*, c'est l'image de l'eau de la rivière qui s'écoule naturellement , d'un mouvement qui se déroule dans une fluidité qui permet d'exprimer la souplesse (*rou*), souplesse qui est l'une des caractéristiques du *yin*, donc de la femme.

*rou* : c'est la souplesse qui se manifeste dans le mouvement fluide, il n'y a pas de force musculaire, seulement l'expression de la force interne (*li*). La souplesse est la base du bon mécanisme énergétique de la femme et va nourrir la nature *yin* de la femme. Si le mouvement est souple, lent, harmonieux, bien déployé alors le *qi* peut circuler et se développer et la beauté (*mei*) s'exprimer.

*mei* : la beauté est une caractéristique naturelle céleste pour la femme. Il s'agit ici d'une beauté qui vient de l'intérieur plus grande et plus touchante, qui reflète l'état du Cœur à la fois mental et sentimental. On ne peut dissocier la beauté qui se trouve dans la souplesse et la souplesse qui exprime la beauté de la femme : quand on suit la nature, la souplesse et la beauté s'expriment.

Le mouvement déployé, fluide, souple se manifeste dans le corps, dans la forme extérieure, mais aussi dans le Cœur, à l'intérieur. L'état du Cœur se relie avec la beauté au-delà de la forme : la beauté interne peut engendrer la beauté externe : à l'extérieur on voit la fluidité du mouvement, la souplesse, ce qui est invisible agit sur le travail externe. Parallèlement, le travail externe peut cultiver l'état du cœur qui est par définition calme, paisible, harmonieux et joyeux « *tian jing ping he* ».

Cette joie qui vient du fond du cœur est ressentie avec plaisir, et cet état de détente et de confort se manifeste aussi, c'est l'entrée dans l'état de *qi gong* : sentir le *de qi* au niveau des seins c'est préparer l'expression de la fluidité dans le *renmai*, sentir comme un ruisseau d'eau

claire qui coule sans arrêt. Grâce à la pratique ce ruisseau devient une rivière et va circuler dans le corps et nourrir les « *dantian* » et les organes.

## 2. Pratique de la méthode

Le *qi gong* de la femme se déroule en 10 mouvements, et commence après un temps de relaxation (*song jing mu yu*) par « l'ouverture et la fermeture de *tanzhong* » (*tanzhong kai he*) et se poursuit par « frotter les seins en tournant les épaules » (*rou ru zhuan jian*)

### 2a. Pourquoi commencer par les seins ?

Habituellement la pratique du *qi gong* commence par un travail sur le *xia dantian*, le *dantian* inférieur : poser la respiration abdominale, trouver sa racine sous les pieds pour assurer la souplesse des mouvements et l'enracinement entre ciel et terre. Le centre de ce *dantian* inférieur est le *qihai*, la mer des souffles.

Dans le *qi gong* de la femme, le centre du *dantian* inférieur est le *shenque*, 8 *renmai*, et *tanzhong* est le centre du *dantian* moyen situé entre les deux seins, c'est l'« océan du sang » centre énergétique chez la femme pour la production et la régularisation du sang.

Situé dans la partie yang du corps dans la relation ciel/terre, *tanzhong* va ouvrir la communication avec le *dantian* inférieur. Cette communication peut être perturbée par des blocages dus aux émotions excessives : la colère, la tristesse, l'agitation, les préoccupations, bloquant le *qi* dans les méridiens Foie, *zu jueyin* ou *jueyin* de pied, et Vésicule Biliaire, *zu shaoyang* ou *shao yang* de pied, qui entourent la poitrine. La sécrétion des hormones féminines de bien-être est perturbée et la sécrétion des neuromédiateurs favorise ainsi un mal être et accélère le vieillissement. Activer la zone de *tanzhong* contribue à régulariser l'équilibre hormonal favorise la sécrétion d'endorphines.

L'ouverture et la fermeture de *tanzhong* va préparer la mobilisation du *qi* au niveau des seins en favorisant la communication entre *shanzhong* et *jiaji*, véritable passage énergétique avant/arrière, intérieur/extérieur entre le *yin* et le *yang* en associant la respiration, l'intention (*yi*) au mouvement fluide du corps dans l'axe ciel terre.

La région des seins est un carrefour de souffles et de méridiens, c'est là que se font aussi les liaisons *yin* de la grande circulation, Rate/Pancréas, Foie/Maitre Cœur, Rein/Cœur et des niveaux énergétiques : *shaoyin*, *jueyin* et *taiyin*.

L'automassage des seins va ouvrir la communication dans le *renmai* qui va « assumer sa charge » et préparer la circulation dans les *dantian* moyen, inférieur postérieur et du fond.

Enfin dans le cadre d'une grossesse et d'un allaitement, l'automassage des seins agit sur le mamelon (relié au Foie) et sur le sein (relié à l'Estomac) pour stimuler la transformation du lait en sang donc en énergie pour la femme. Quand il n'y a pas d'allaitement, la stimulation du mamelon favorise la transformation de l'énergie en nourriture spirituelle, et la communication avec le *dantian* inférieur, en particulier avec l'utérus lieu d'expression du plaisir orgasmique.

## **2b. Comment ? : « frotter les seins en tournant les épaules pour faire circuler l'énergie à l'intérieur »**

C'est un mouvement possible dans le lâcher prise : l'ouverture de *tanzhong* a favorisé la circulation du souffle à la fois dans la poitrine et dans les mains.

Ce massage a 2 fonctions, celle de masser les seins et de mobiliser les épaules pour assouplir les épaules, les coudes et les poignets. Pendant le massage les mains restent à plat sur les seins, les doigts sont relâchés, *laogong* sur le mamelon, et le mouvement couvre le sein sans jamais crispier les doigts, le massage se fait dans 2 sens : de l'intérieur vers l'extérieur (du bas vers le haut) et de l'extérieur vers l'intérieur (du haut vers le bas).

Les doigts et la paume se moulent sur le sein afin de réaliser une fusion douce et agréable entre les mains et les seins : l'intention (*yi*) reste au niveau des seins et si la force du massage est bien dosée, une sensation agréable et confortable s'installe dans tout le corps (*shushi*).

3 techniques sont possibles, choisies en fonction de l'état physiologique de la femme :

### **a) *rou fa*: « frotter les seins »**

C'est un automassage préventif en profondeur qui entraîne les tissus sans force mécanique, il régularise la circulation du souffle dans les seins, il peut lever des blocages chroniques, agir sur les gonflements et douleurs des seins avant les menstrues ou dues à des émotions qui bloquent le *qi* du Foie. Cet automassage est également efficace chez les jeunes filles à la puberté (la puberté commence par les seins sous l'influence de *renmai* et *chongmai*) quand il y a un retard de croissance ou quand il n'y a pas de sensations dans les seins.

*rou fa* est aussi recommandé en période de ménopause pour stimuler la production d'hormones.

### **b) *mo fa*: « caresser les seins »**

Les mains posées avec douceur et légèreté sur les seins vont glisser sans entraîner les tissus profonds : pas de force musculaire, c'est le *qi* de *laogong* qui pénètre dans les seins pour régulariser la circulation *qi/xue*.

Cet automassage est recommandé dans les cas d'inflammation, gonflement douleurs des seins. Cette technique plus douce et superficielle va lever le blocage du *qi* donc du sang et fluidifier la circulation *qi/xue*.

### **c) *xuan kong fa* et *zhua shuai fa***

*xuan fa* : « masser les seins et prendre à distance »

Après avoir réchauffé les mains, les poser sur les seins pour sentir l'énergie, puis placer les mains devant les seins à environ 2 à 3 cm, *laogong* en regard des mamelons. Faire des cercles de l'intérieur vers l'extérieur, 6 tours, puis diriger les doigts « en bec de canard » vers chaque mamelon pour prendre les énergies perverses (*zhuo qi*) et les rejeter de chaque côté du corps en balançant les bras 3 fois et en exprimant le son *xu* court, explosé et non voilé. Dans une

même séance, faire 6 à 9 fois le massage et projeter en balançant les bras de chaque côté pour fluidifier et chasser les énergies perverses.

*xuan fa* est recommandé en cas de pathologie au niveau des seins avant ou après une opération : calcifications, kystes, cancer. Dans ce cas, pratiquer *xuan fa* pendant 3 à 5 ans, 6 à 9 fois par séance. Si la santé est rétablie au bout de 3 ou 5 ans, reprendre la *méthode mo fa* ou *rou fa*.

En cas de reconstruction du sein, pratiquer 3 à 5 ans après l'opération : 3 à 6 tours, 6, 9 ou 18 fois, plusieurs fois dans la journée.

S'il y a des calcifications fixées, choisir *mo fa* ou *xuan fa*

La respiration : elle s'associe au mouvement d'une manière naturelle et met en mouvement le *qi* : à chaque inspiration/expiration le *qi* circule sur une distance de 6 *cun* (environ 2 cm), sans la respiration le *qi* ne peut circuler, il convient donc d'éviter la rigidité (*jiang zhi*) le blocage (*dai pan*) qui troublent la circulation énergétique.

### 3. Conclusion

L'esprit du *qi gong* est de régulariser, de mettre en contact les systèmes du corps avant de s'orienter vers un symptôme précis. Ce massage des seins permet d'entrer dans l'état de pratique afin de se préparer aux autres mouvements, chaque mouvement étant la manifestation de l'unité des trois trésors : *jing, qi, shen*.

Pour cela s'entraîner (*lian*) jusqu'à ce que le corps ait vécu, répondu ! Pratiquer avec persévérance et unir la compréhension du Cœur (*wu*) avec le travail du corps : *wu* c'est comprendre avec le Cœur, c'est un ressenti qui n'a besoin ni de paroles ni de lectures, c'est un voyage en soi qui se renouvelle à chaque pratique, c'est découvrir un état de paix dans le Cœur qui remplit d'amour envers soi, envers les autres, envers le monde .....

Enfin la pratique du *qi gong* et en particulier du *qi gong* de la femme offre 2 luxes : prendre le temps, et prendre plaisir.

MKDE (1969)

Annick Ronné le Verre

Conseillère en pratiques corporelles traditionnelles chinoises

16 rue Bouchut 75015 Paris

[jal.formebienetre@gmail.com](mailto:jal.formebienetre@gmail.com)

06 47 73 59 82