

Gymnastique traditionnelle de la Médecine Chinoise **

(Suite et fin)

*Nous présentons, tiré de notre ouvrage intitulé "Théorie et Pratique des Massages de la Médecine Chinoise" (à paraître) *, le chapitre concernant la gymnastique médicale qui s'intègre dans l'ensemble des moyens thérapeutiques énergétiques.*

Cette étude s'inspire largement du livre "Mobilisation Energétique" (Khi Công) du docteur Hoang Bao Châu, Vice-Président de l'Institut de Recherche de la Médecine Orientale de la Faculté de Médecine de Hanoï - Vietnam. Elle comporte deux volets :

- 1. La gymnastique énergétique,*
- 2. et ses applications thérapeutiques.*



APPLICATIONS DE LA GYMNASTIQUE ÉNERGÉTIQUE

Le chapitre est consacré à la pratique de la gymnastique énergétique qui peut s'appliquer aussi bien à l'état physiologique que dans les conditions pathologiques. En général, les maladies justiciables de la gymnastique énergétique sont des maladies chroniques, relevant, pour la plupart des cas, de la médecine psychosomatique. Elles sont variées et appartiennent à différents secteurs de la pathologie. Dans cet exposé, nous allons envisager seulement les principales : l'ulcère duodénal, l'hypertension artérielle, l'asthme, le syndrome dépressif, la ptose gastrique, la colite chronique et la tuberculose pulmonaire.

La pratique de la gymnastique énergétique comporte essentiellement deux phases :

1. Phases préparatoires.
2. Exercices proprement dits.

I. - PHASES PRÉPARATOIRES

La gymnastique énergétique, comme tous les autres exercices, exige une bonne préparation, condition essentielle pour obtenir un bon résultat.

a) Préparation du lieu d'exercice :

- Le lieu doit être calme.
- La pièce moyennement éclairée et bien aérée.
- Chaises et lit ne doivent pas être trop hauts.
- Coussins et coussinets sont nécessaires pour certains exercices.

Il est conseillé de pratiquer l'exercice le matin au réveil ou le soir avant de se coucher. Autre-

(*) Avec la collaboration de M. R. Jubert, président de l'Association Française de Massothérapie Chinoise.

(**) Voir le Mensuel n° 42 et 43.

fois, nos ancêtres se livraient à la gymnastique énergétique à l'aurore, puis se remettaient au lit pour ne se réveiller qu'au matin.

b) Préparation corporelle et mentale :

Avant la séance, il faut :

— Se libérer de tous soucis afin de pouvoir pratiquer l'exercice à l'heure fixe avec un esprit calme et serein.

— Vider vessie et rectum car une simple excitation au niveau de la région pelvienne ou de la région abdominale peut influencer sur l'exercice.

— Boire un verre d'eau (tiède ou froide, selon la saison et selon le goût du sujet) pour éviter le « vide » de l'abdomen. Ceci a pour but de faciliter l'exercice préparatoire.

— Eviter les vêtements trop serrés. Il est conseillé de porter des vêtements en toile avec des attaches comme ceux employés dans le judo car les vêtements serrés empêchent la circulation énergético-sanguine, facteur déterminant de l'énerverment qui incommoder l'exercice respiratoire.

c) A retenir :

● Il faut avoir une bonne préparation suivant le programme déjà établi avant chaque séance de gymnastique. C'est la seule condition pour atteindre le but de l'exercice énergétique.

● Quand l'exercice devient une habitude, un simple réflexe, il ne faut pas changer le programme tracé.

● Pour les malades, les conditions de préparation doivent être fixées sous le contrôle d'un moniteur qualifié.

II. - EXERCICES PROPREMENT DITS

A l'état de veille en temps normal, on fixe son attention sur les événements extérieurs (travail, lecture, promenade, jeu...). L'exercice énergétique doit diriger cette attention vers les activités physiologiques pour obtenir la quiétude mentale et la relaxation corporelle afin d'améliorer les fonctions vitales ou de les normaliser en cas de déflection causée par la maladie. C'est ainsi qu'on arrivera à corriger un certain nombre de troubles énergétiques tels que insomnie, toux, dyspnée, colère.

A chaque séance, il faut à tout prix chercher à atteindre le but désigné : **relaxation et quiétude**. Après chaque séance, il faut encore savoir renforcer les muscles et les os par des exercices appropriés. En bref, chaque séance d'exercice comporte trois phases :

1. **Exercices cinétiques** dont le but est de concentrer l'attention sur les activités de l'organisme afin de pallier certaines déficiences loco-régionales, de créer des conditions favorables à la quiétude mentale et à la relaxation corporelle et d'intensifier en même temps les fonctions digestives et sensorielles.

2. **Exercices statiques** dont le but est d'acquiescer la relaxation corporelle et la quiétude mentale et d'activer en même temps les fonctions vitales essentielles.

3. **Exercices cinétiques** dont le but est de renforcer les muscles et les os, de ramener l'attention vers l'extérieur, de développer les cinq sens et de prévenir contre les maladies saisonnières.

Le champ d'application de la gymnastique énergétique est vaste. Elle s'applique aussi bien chez le sujet normal que chez le sujet atteint d'une des affections citées plus haut, au début du chapitre : ulcère duodénal, hypertension artérielle, asthme...

I. - CHEZ LE SUJET NORMAL

La gymnastique énergétique se déroule, comme nous venons de le voir, en trois phases :

a) Exercices cinétiques :

- claquements des dents,
- mouvements de la langue,
- massage de l'abdomen.

En cas de clignements des yeux, ajouter :
— caresses des yeux.

b) Exercices statiques en position debout ou assise :

• D'abord on se livre deux fois à la relaxation corporelle suivant la méthode des « 3 Trajets de détente » (fig. 10), associée à l'exercice respiratoire.

Au début, respiration normale. Après trois ou quatre exercices, on passe à la respiration profonde (abdominale).

Durée de relaxation et d'exercice respiratoire : 15 à 20 minutes.

• Puis, on passe à l'exercice de surveillance de la région ombilicale (Dan Diên). Durée de surveillance : 5 à 10 minutes.

Durant la surveillance, la respiration doit être normale et légère.

c) **Exercices cinétiques :**

- friction du visage,
- projection des pavillons auriculaires.
- tambourinage des oreilles,
- friction des lobes auriculaires,
- caresses des yeux,
- pressions ponctuelles circulaires des coins de l'œil,
- friction de la nuque,
- rotation du cou,
- friction des lombes,
- mouvements des épaules,
- extension latérale des membres supérieurs,
- soutenir le ciel.

Pour les sujets assis en tailleur ou debout, ajouter :

- massage par pression et friction des membres inférieurs.

Nous présentons ci-dessous quelques exemples cliniques concernant l'exercice énergétique :

II. – ULCUS DUODENAL

A distinguer les différentes phases évolutives et complicatives :

- a) En dehors de la crise.
- b) Pendant la crise (douleurs légères ou intenses).
- c) Hémorragies.
- d) Perforation.

La gymnastique énergétique est donc différente pour chacun de ces états :

a) **En dehors de la crise.**

Exécuter successivement :

* **Exercices cinétiques :**

Claquement des dents, mouvements de la langue, massage de l'abdomen.

* **Exercices statiques :**

Position assise en tailleur, ou sur une chaise. Exécuter deux fois l'exercice de relaxation corporelle suivant la méthode des « 3 Trajets de détente » (fig. 10), associé à celui de respiration.

Ici, la respiration doit être profonde (abdominale). Mais si la région sus-ombilicale est en plénitude, faire des massages abdominaux. En cas de persistance de cette plénitude, poursuivre la respiration profonde.

Si les régions sus- et sous-ombilicales sont toutes deux en plénitude, exécuter des mouvements respiratoires normaux.

Durée de l'exécution (relaxation et respiration) : 15 à 20 minutes.

Puis on passe à la phase de surveillance de la région ombilicale (Dan Diên) ou de la région de Tsou Sann Li (36 E.).

Durée de surveillance : 5 à 10'.

* **Exercices cinétiques :**

Friction du visage, mouvements des épaules, caresses des yeux, frictions de la nuque, rotation du cou, friction des lombes, mouvements des lombes, massage de l'abdomen, mouvements des épaules, extension latérale des membres supérieurs, soutenir le ciel (accompagné de mouvements de contraction et de relâchement des sphincters de l'anus).

b) **Début de la crise.**

Exécuter successivement :

* **Exercice cinétique :**

Massage de l'abdomen ou bien pression digitale sur le point Tchong luenn (12 V.C.), situé à mi-distance entre le xyphoïde et l'ombilic dans le but de calmer la douleur.

* **Exercice statique :**

Décubitus dorsal ou latéral. Exécuter la relaxation suivant les « 3 Trajets de détente » (fig. 10) jusqu'à la fin de la crise. Cette phase d'exercice doit s'associer à celle de la respiration naturelle. Prolonger l'exercice, après la crise, pendant dix minutes avec respiration profonde.

* **Exercice cinétique :**

Massage de l'abdomen et repos au lit.

c) **Durant la crise.**

L'intervention d'autres méthodes thérapeutiques (acupuncture, phytothérapie, chimiothérapie...) est souvent nécessaire pour interrompre la douleur. Si le sujet peut supporter la crise, il peut exécuter successivement les exercices suivants :

* **Exercices cinétiques :**

Appuyer avec le doigt sur le point le plus douloureux de l'abdomen (souvent situé sur le trajet du Jenn Mo ou du Tchong Mo). Le sujet peut ressentir un soulagement immédiat. Dans ce cas, la pression digitale doit être légère ou profonde suivant les mouvements abdominaux, légère à l'inspiration, profonde à l'expiration. S'il n'y a pas de résultat, il faut cesser cette

manœuvre et pratiquer les massages punctuels circulaires du point Tsou Sann Li (36 E.). Cet exercice provoque des sensations d'engourdissements et de crampes de la région jambière (signes révélateurs de la sédation de la douleur gastrique).

* **Exercices statiques :**

Décubitus dorsal, jambes allongées (note : durant la crise, le sujet se tient toujours en « chien de fusil » à cause de la contraction de l'estomac qui influe sur les muscles abdominaux. La position dorsale facilite l'exercice).

— Exécuter plusieurs fois la relaxation corporelle suivant la méthode des « 3 Trajets de détente » (fig. 10) jusqu'à la sédation de la douleur ; pratiquer respiration normale.

— Après avoir maîtrisé la douleur, il faut se livrer à l'exercice de surveillance de la région ombilicale (Dan Dien), afin de rétablir les fonctions normales de l'estomac.

* **Exercices cinétiques :**

A ne pas faire. Seulement repos au lit.

d) **Hémorragies gastriques.**

Elles peuvent survenir brutalement avec les signes cliniques suivants : obscurcissement, vertiges avec tendance syncopale et hémorragies (hématémèse ou moelena).

L'hospitalisation du malade est obligatoire et urgente le repos absolu est une mesure thérapeutique essentielle.

Le calme intérieur est l'un des objectifs primordiaux à atteindre. Mais souvent le malade n'y parvient pas, il est angoissé et tendu. L'exercice énergétique corrigera cette tension psychique. Dans ce cas, le malade n'exécute que des exercices statiques :

- décubitus dorsal ou latéral,
- relaxation suivant les « 3 Trajets de détente »,
- respiration naturelle,
- surveillance de la région ombilicale.

e) **Perforation gastrique.**

Elle est caractérisée par une douleur subite et suraiguë, comme si on enfonçait une lame de couteau dans l'épigastre avec abdomen tendu, dur et douloureux à la palpation.

L'intervention chirurgicale d'urgence s'impose.

L'exercice énergétique peut donner la quiétude et le courage au malade pendant la période préopératoire.

Après l'intervention, la quiétude et la relaxation sont deux facteurs importants pour activer la cicatrisation :

- Pendant les premiers jours, d'abord relaxation avec respiration naturelle, puis surveillance de la région ombilicale (10-15 minutes). Chaque jour, répéter cinq fois.
- Quelques jours après, lorsque la cicatrisation de la plaie chirurgicale devient moins douloureuse : d'abord relaxation avec respiration superficielle naturelle, puis relaxation avec respiration profonde.
- A la sortie de l'hôpital, effectuer les mêmes exercices, d'abord trois à cinq fois par jour, puis une à deux fois jusqu'à la cicatrisation complète.

III. – HYPERTENSION ARTERIELLE

Certaines remarques sont à signaler dans la gymnastique énergétique en vue de traiter l'hypertension artérielle :

● Ne pas employer la méthode de surveillance de certaines régions du corps car elle est susceptible de provoquer une augmentation de la tension artérielle.

● Appliquer uniquement la méthode de régularisation respiratoire. Celle-ci peut influencer favorablement sur le cortex cérébral et sur le système neuro-végétatif. Dans tous les cas, l'expiration doit être plus longue que l'inspiration ; la pause en apnée est déconseillée, l'inspiration prolongée et l'apnée pouvant aggraver l'hypertension artérielle.

● Après la régularisation respiratoire, passer à l'exercice de la volonté.

● La baisse de la tension artérielle est de règle si l'exercice est bien conduit.

● Certains hypotenseurs peuvent être employés au cours de l'exercice. Quand la tension redevient normale, diminuer ou arrêter la prise de médicaments.

La gymnastique énergétique chez le sujet hypertendu comporte également trois phases :

a) **Exercices cinétiques I :** Claquements des dents, mouvements de la langue, massage de l'abdomen, tapotement du crâne (note : ces exercices du crâne calment les céphalées des hypertendus).

b) **Exercices statiques :** Position assise ou debout. Pratiquer la relaxation suivant les « 3 Tra-

jets de détente ». Régulariser 8 ou 12 respirations suivant le rythme « doux, léger, régulier », puis « profond et prolongé ». Repas 3-5 minutes, puis recommencer à régulariser la respiration. Avant la fin de l'exercice statique, recommencer encore une fois la relaxation.

c) **Exercices cinétiques II** : Friction du visage, percussion du crâne, pression glissée sur le crâne, friction des lobes auriculaires, projection des pavillons auriculaires, tambourinages des oreilles, friction de la nuque, rotation du cou, mouvements des épaules et des lombes, frictions lombaires, massages par pression et friction des membres inférieurs.

IV. — ASTHME

L'asthmatique peut être vu :

- soit en dehors de la crise,
- soit pendant la crise.

La gymnastique énergétique varie selon ces stades.

a) En dehors de la crise.

Exécuter successivement :

— **Exercices cinétiques I** : Claquements des dents, mouvements de la langue, massages de l'abdomen et des hypocondres, « caresses » de la poitrine.

— **Exercices statiques** : Position assise, relaxation suivant les « 3 Trajets de détente » associée à la respiration naturelle d'abord superficielle, puis profonde. Durée : 15 à 20 minutes. Puis, surveillance de la région ombilicale avec respiration naturelle. Durée : 10 à 15 minutes.

— **Exercices cinétiques II** : Friction du visage, mouvements de l'oreille (projection, tambourinage et friction), caresses des yeux, pressions punctuelles circulaires des coins de l'œil, friction de la nuque, rotation du cou, friction de la poitrine, frictions lombaires, mouvements des lombes et des épaules, extension latérale des membres supérieurs, soutenir le ciel.

Massages par pression et friction des membres inférieurs dans la position assise en tailleur.

b) Pendant la crise.

Au premier prodrome (dyspnée), pratiquer immédiatement l'exercice énergétique. Le patient choisira lui-même la méthode qui lui convient.

● Pas d'exercice cinétique.

● Uniquement l'exercice statique : relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente », répéter plusieurs fois jusqu'à l'arrêt de la crise. Durée : 10 à 15 minutes.

Si le résultat n'est pas concluant, passer à la surveillance de la région ombilicale.

Remarque :

Certains auteurs conseillent la méthode de contrôle respiratoire pour arrêter la crise d'asthme. Mais cette méthode n'est pas suffisante pour traiter une crise d'asthme d'origine rénale. Si le contrôle de la région ombilicale y est indiqué, c'est parce que cette région est le lieu de passage de l'énergie des Reins vers les Poumons par l'intermédiaire du Jenn Mo (V.C.) et du Tchong Mo.

V. — SYNDROME DEPRESSIF

La gymnastique énergétique comporte les trois phases suivantes :

a) **Exercices cinétiques I** : Claquements des dents, mouvements de la langue, massages de l'abdomen.

● En cas de signes accompagnateurs tels que céphalées : tapotement et frictions glissées du crâne.

● Lombalgies : tapotement et frictions des lombes.

● Bourdonnements : frictions des lobes auriculaires, compressions des orifices auriculaires, tambourinage des oreilles, projections des pavillons auriculaires.

● Eblouissement des yeux : caresses des yeux, pressions punctuelles, circulatoires des coins des yeux.

b) **Exercices statiques** : Position assise ou debout. D'abord relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente », d'abord associée avec la respiration naturelle, puis avec la respiration profonde (abdominale). Durée : 15 à 20 minutes.

Puis, surveillance de la région ombilicale associée à la respiration naturelle.

● Insomnie : surveillance de la région long Tsiuann (1 Rn). Durée : 5 à 10 minutes.

c) **Exercices cinétiques II** : Frictions du visage, friction du nez, exercices sur les oreilles et sur

les yeux, frictions de la nuque, rotation du cou, frictions et mouvements des lombes, extension latérale des membres supérieurs, soutenir le ciel.

Si l'exercice est pratiqué en position debout, ajouter massages par pression et frictions des membres inférieurs.

Si la dépression est accompagnée d'insomnie : frictions du point long Tsiuann (1 Rn) ou bien pressions punctuelles circulatoires des points Nei Koann (6 M.C.), Chenn Menn (7 C.) et Sann Inn Tsiao (6 Rt). Durée : 3 à 5 minutes.

Remarques :

- La gymnastique énergétique peut amener l'insomniaque dans l'état de demi-sommeil durant l'exercice. Au début laissez-le dormir, mais par la suite l'exercice doit être fait complètement.

- Pour obtenir le sommeil, l'exercice statique doit être effectué au lit avant de se coucher.

- Le mode de vie doit être réglé correctement. Eviter toutes les excitations pouvant influencer sur le moral.

- Les troubles mentaux sont essentiellement dus à l'excès de l'inhibition ou de la stimulation des cellules corticales. Par conséquent :

- l'excès de la stimulation sera corrigé par l'exercice statique qui renforce l'action inhibitrice des cellules corticales ;

- l'excès de l'inhibition sera corrigé par l'exercice cinétique qui renforce l'action stimulatrice des cellules corticales.

De ce fait, l'exercice énergétique doit être effectué (en vue de traiter les états dépressifs) en fonction de l'état de « vide » (excès de l'inhibition) et de l'état de « plénitude » (excès de la stimulation).

VI. – PTOSE GASTRIQUE

La gymnastique énergétique comporte :

a) **Exercices cinétiques I** : Claquements des dents, mouvements de la langue, massages de l'abdomen.

Si la ptose gastrique avec douleurs et ballonnements de l'abdomen : massages de l'abdomen (intensifier), frictions des lombes, pressions punctuelles circulatoires du point Tsou Sann Li (36 E.).

b) **Exercices statiques** : Position couchée (ne jamais pratiquer l'exercice en position assise ou debout).

D'abord relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente » associée avec la respiration profonde (abdominale).

Puis, surveillance de la région ombilicale ou de la région jambière (36 E.) avec respiration naturelle. Durée : 5 à 10 minutes.

c) **Exercices cinétiques II** : Friction du visage et du nez, mouvements des yeux et des oreilles, massages de l'abdomen.

En décubitus dorsal :

— Soulever les membres inférieurs et exécuter les mouvements de pédalage (fig. 40).

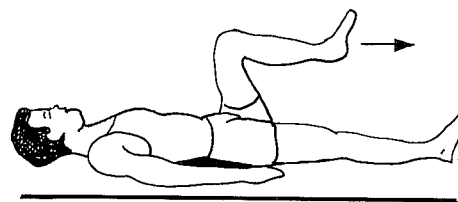


Fig. 40 - Mouvements de pédalage.

— Effectuer des extensions latérales des membres supérieurs associées à l'exercice « soutenir le ciel » et accompagnées de mouvements de contraction et de relâchement des sphincters de l'anus.

— Faire des mouvements de flexion et d'extension du tronc (fig. 41).

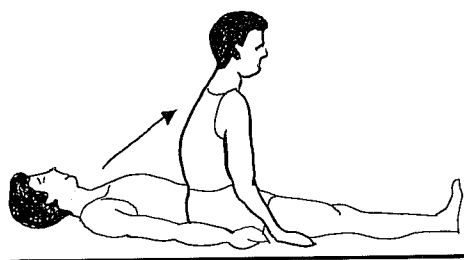


Fig. 41 - Mouvements de flexion et d'extension du tronc.

Remarque :

Pratiquer avec perfection l'exercice de contrôle respiratoire car la respiration profonde est importante dans la récupération rapide du tonus gastrique. En effet, les mouvements abdominaux actionnés par la respiration profonde jouent amplement le rôle de massage sur l'estomac.

VII. — COLITE CHRONIQUE

La gymnastique énergétique doit être effectuée en trois phases suivantes :

a) **Exercices cinétiques I** : Claquements des dents, mouvements des lèvres, massages de l'abdomen.

b) **Exercices statiques** : D'abord en position couchée (en cas de déficience de l'état général), puis en position assise (en cas d'amélioration de l'état général).

● D'abord, relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente » associée à la respiration profonde (abdominale). Durée : 15 à 20 minutes.

● Puis, surveillance de la région ombilicale. Si la colite est accompagnée d'anorexie, surveiller la région jambière (36 E.). Si le patient craint le froid avec les quatre membres glacés, surveiller la région du Ming Menn (4 V.G.) avec respiration naturelle. Durée : 5 à 10 minutes.

c) **Exercices cinétiques II** : Frictions du visage et du nez, mouvements des yeux et des oreilles, frictions de la nuque, massages de l'abdomen, frictions de la région coccygienne, pressions punctuelles circulatoires du Tsou Sann Li (36 E.), extension latérale des membres supérieurs, soutenir le Ciel accompagné de mouvements de contraction et de relâchement des sphincters de l'anus.

Si l'exercice est effectué en position assise, ajouter : rotation du cou, mouvements des épaules, frictions et mouvements des lombes.

VIII. — TUBERCULOSE PULMONAIRE

La gymnastique énergétique doit être effectuée sous le contrôle médical. Elle doit être adaptée à l'état de gravité de la maladie.

a) **Dans les petites cavernes localisées**, peu de signes de gravité :

— En position assise.

— D'abord, relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente » associée à la respiration naturelle puis à la respiration profonde (abdominale). Durée : 15 à 20 minutes.

— Ensuite, surveillance de la région ombilicale avec respiration naturelle. Durée : 5 à 10 minutes.

b) **Dans les cavernes diffuses**, signes de gravité avec affaiblissement, parfois avec hémoptysie :

— En position couchée.

— D'abord, relaxation corporelle suivant les « 3 Trajets de détente » avec respiration naturelle.

— Puis, surveillance de la région ombilicale avec respiration toujours naturelle (éviter la respiration profonde à cause de l'hémoptysie).

Au stade d'amélioration, le patient peut effectuer certains exercices cinétiques et statiques selon sa capacité.

c) **Avant et après la thoracotomie.**

● **Avant l'intervention** : « La quiétude » est un élément primordial, de même que la coopération du malade avec le chirurgien. La gymnastique énergétique vise essentiellement à une relaxation corporelle et la surveillance de la région ombilicale doit être parfaite, surtout dans le cas d'intervention chirurgicale sous analgésie par acupuncture.

● **Après l'intervention** : « La relaxation corporelle » et « la surveillance de la région ombilicale » doivent être associés d'abord à la respiration naturelle puis à la respiration profonde. Ces exercices peuvent être complétés par des exercices cinétiques appropriés.

CONCLUSION

● La gymnastique énergétique peut être effectuée chez les sujets sains et chez les sujets atteints de certaines maladies bien déterminées. Il est aussi bien indiqué dans les maladies aiguës que dans les maladies chroniques.

● Lors des exercices cinétiques et statiques,

il faut retenir quelques points essentiels suivants :

— L'exercice statique en position couchée est surtout indiqué pendant la crise aiguë de la maladie. La relaxation corporelle et la surveillance ombilicale doivent être pratiquées jusqu'à la disparition de cette crise.

— L'exercice cinétique en position assise est indiqué en dehors de la phase aiguë. La

relaxation corporelle doit être exécutée en même temps que la respiration profonde pendant une durée de 15 à 20 minutes ; la surveillance de la région ombilicale en même temps que la respiration superficielle pendant une durée de 5 à 10 minutes.

● En cas de maladie grave avec affaiblissement de l'état général, l'exercice statique est seul indiqué.

● Selon la symptomatologie, il faut répéter et intensifier les exercices correspondants :

- **Céphalée** : intensifier les exercices du crâne.
- **Odontalgie** : intensifier les exercices des dents et des gencives.
- **Bourdonnements**, diminution d'acuité auditive : intensifier les exercices d'oreilles.
- **Douleurs abdominales, anorexie** : intensifier les massages de l'abdomen, l'exercice dit « soutenir le ciel », les claquements des dents, les mouvements de la langue.
- **Constipation** : intensifier et répéter les mouvements de contraction et de relâchement du sphincter anal, l'exercice dit « soutenir le ciel ».
- **Oppression thoracique, difficulté de respirer** : répéter les exercices du thorax.
- **Lombalgies, fatigue lombaire** : répéter les exercices des articulations des membres inférieurs et des membres supérieurs.
- **Insomnie** : intensifier la surveillance de la région du « long Tsiuann » (1 Rn) et les

pressions ponctuelles circulatoires des points Nei Koann (6 M.C.), Chenn Menn (7 C.) et Sann Inn Tsiao (6 Rt).

● La gymnastique énergétique doit s'adapter aux horaires et aux conditions de travail de l'individu.

Exemples :

— Chez les travailleurs intellectuels exerçant un métier absorbant, il faut accorder la préférence à la gymnastique statique qui sera effectuée en 5 à 10 minutes. La relaxation corporelle et la surveillance de la région ombilicale peuvent être, dans ce cas, associées à d'autres exercices selon les circonstances et selon le désir de chaque sujet.

— Le matin, au réveil, la durée de la gymnastique cinétique doit être plus longue que celle de la gymnastique statique, car la gymnastique cinétique est essentiellement axée sur la musculature et l'ossature en vue d'une bonne préparation pour le travail quotidien.

— Le soir, avant de se coucher, c'est la durée de la gymnastique statique qui doit être plus longue que celle de la gymnastique cinétique, car la gymnastique statique a pour but d'obtenir une sérénité d'esprit en vue d'un sommeil paisible.

— Certains actes professionnels peuvent être rythmés avec les deux phases de la respiration profonde en vue d'un meilleur rendement avec moindre fatigue. Tel est le cas des sportifs qui font leurs mouvements en fonction de l'inspiration et de l'expiration.

GROUPE D'ETUDE ET DE RECHERCHE EN ACUPUNCTURE

III^e SEMINAIRE : A I X - E N - P R O V E N C E

les 25 et 26 Février 1978

sous la présidence d'honneur
du D^r NGUYEN VAN NGHI

Inscriptions et Renseignements : D^r J. FABRE

16, Av. des Belges 13100 AIX-EN-PROVENCE

- Actes du 1^{er} séminaire 1976, 80 p.
- Actes du 2^e séminaire 1977, 220 p.
- Conférences de gastroenterologie, 150 p.
- Planche des points du nez et de la main

**disponibles au siège social ;
G E R A
68, Bd de Strasbourg
83000 TOULON**