



Word Chen Taiji Association France Bretagne

<https://chenxiaowang.com/disciples/disciples-europe/Christine Ripart> disciple Europe

tel : 06 14 58 40 99

e <https://www.facebook.com/ripart.christine>

e-mail : rougecedretaijiquan@gmail.com

site web: <http://chentaiji-rougecedre.fr>

LIAN GONG

Le LIAN GONG est une gymnastique thérapeutique destinée à la prévention et au traitement des douleurs

Il s'agit de techniques de massage, qui alliées à l'acupuncture et à la phytothérapie sont des applications cliniques de la médecine traditionnelle chinoise.

attention : Ce qui suit est la traduction des instructions figurant dans les documents établis par le DR Zhang Yuan Ming créateur du LIAN GONG afin de renseigner sur les vertus thérapeutiques de cette gymnastique. Elles sont à entendre dans ce but d'information et ne peuvent bien entendu pas être considérées comme un traitement substitutif à des soins ordonnés par votre médecin traitant dont l'avis est à requérir dans tous les cas.

Le LIAN GONG été créé par un médecin orthopédiste, Dr Zhuang Yuan Ming né en 1919 à Shanghai spécialiste en massage TUI NA, et pratiquant d'arts martiaux. Lorsqu'il était jeune il fut disciple de Wang Zhi Ping, maître d'arts martiaux et orthopédiste spécialiste du traitement des traumatismes. Le docteur Zhang a développé une connaissance profonde du massage TUINA, pour laquelle il a développé une application propre à l'orthopédie.

Après de nombreuses années d'expériences cliniques et de longues recherches il a réuni ses connaissances médicales à l'essence des arts martiaux chinois pour créer le LIAN GONG.

Le Dr Zhuang a élaboré des exercices qui sont une synthèse des connaissances acquises au travers de sa pratique clinique, son enseignement et ses recherches sur le massage TUINA et les méthodes de respiration, qu'il a enrichies de l'essence des mouvements des arts martiaux traditionnels.

Aujourd'hui cette pratique a de très nombreux adeptes dans le monde et il existe un échange international de LIAN GONG qui se déroule périodiquement à SHANGHAI.

Ses recherches ont été primées.

Le LIAN GONG est enseigné depuis 1974. Son fils Zhuang Jian Shen poursuit l'enseignement et la recherche.

Les principes

Le pratiquant est partie prenante de l'amélioration de son état

Pratiquer avec enthousiasme et optimisme

Une personne malade se sent abattue, si cet état d'esprit perdure, il s'installe un cercle vicieux qui peut entraîner contribuer à ce que la douleur devienne chronique.

Des mouvements corrects

Les mouvements ont été créés en prenant en compte les causes et caractéristiques des douleurs. Leur exécution correcte influe directement sur le traitement et la prévention de la maladie.

Obtenir la perception sensorielle du Qi

La sensation de bien-être, de chaleur, d'expansion pendant l'exercice indique la présence du Qi, la correction et l'amplitude des mouvements est indispensable pour qu'advienne la perception du Qi. Le renforcement de la constitution physique est directement lié à l'obtention du Qi.

Persistance et régularité dans l'entraînement

Les bonnes habitudes dans l'entraînement influent sur le système nerveux central. Etablir une discipline et un ordre dans la vie améliore le fonctionnement du corps et du métabolisme. Si il n'y a pas de régularité dans la pratique l'effet thérapeutique est très faible.

Respecter ses limites et se perfectionner graduellement

Le dosage de la pratique doit être en relation avec la condition physique, les symptômes et le temps de pratique.

La fatigue est préjudiciable au Qi, La thérapie et le maintien de la santé sont une combinaison d'efforts et de repos .

Coordonner la respiration

Au début la respiration doit fluer naturellement.

Toute activité de la nature possède un rythme. Le mouvement sans rythme amène facilement la fatigue et ne peut pas se prolonger longtemps.

La musicothérapie a une fonction importante dans le traitement des maladies. La musique qui accompagne la pratique est continue et lente, elle entraîne chez le pratiquant une sensation de fluidité et de bien-être et donc évite les impacts sur la structure physique. La mélodie est lente pour permettre la réalisation du mouvement par les personnes qui souffrent de douleurs et, la sonorité stimule l'ampleur du mouvement. Une personne qui ressent de la douleur manifeste un esprit abattu et dispersé. Une musique vigoureuse, fait que le malade sort de cet état d'esprit et oublie sa douleur

