

IMPORTANCE DES MAINS

Les mains sont considérées comme des récepteurs et des émetteurs de l'énergie.

Comme récepteur, le milieu de la paume de la main, le point *Lao Gong* (fig. 47), peut jouer le rôle de radar de l'énergie, pour sentir sur soi ou sur d'autres personnes les vides, les froids, les blocages, les inflammations sur la surface ou à distance du corps énergétique, dans les organes ou dans les centres énergétiques internes.

Comme émetteur, le point *Lao Gong* est l'endroit de la paume le plus puissant parce qu'il est comme une fontaine d'énergie qui rassemble les trois rivières des méridiens qui descendent le long du bras : poumon, cœur et maître du cœur qui est situé au milieu, confluent sur lequel se trouve *Lao Gong*.

Les pointes de tous les doigts sont aussi de parfaits émetteurs. J'ai pu voir en Chine des maîtres envoyer à distance l'énergie par le petit doigt. Cependant, les points les plus facilement émetteurs sont les bouts des majeurs sur le méridien du maître du cœur, après *Lao Gong*, et les bouts des index. C'est pourquoi, réunis, ils représentent un sceau puissant d'émission du Qi et de guérison.

En Qi Gong, ce sceau est appelé l'"Épée magique" (fig. 48). Jésus-Christ a initié ses apôtres à ce geste sacré qui est celui de la bénédiction.

Remarquons aussi que, dans la messe, l'ouverture des mains et des bras qui montent vers le ciel est un geste pour capter le Saint-Esprit.

Le même geste existe en Qi Gong pour "capter l'énergie du Ciel".

Enfin, le prêtre dans *Orate Frates* se tourne vers l'assemblée et ouvre ses paumes, ses *Lao Gong* dirigés vers les fidèles.

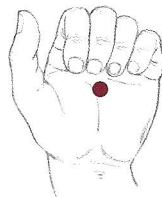


Fig. 47 :
le point *Lao Gong*
situé sur le méridien
du maître du cœur.

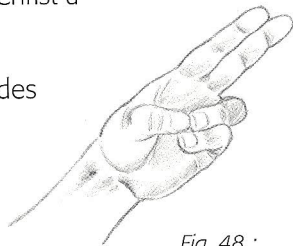


Fig. 48 :
l'Épée magique

FROTTER LES MAINS

- Commencer toujours le massage en frottant les mains et recommencer entre chaque massage. Frotter les mains l'une contre l'autre, lentement, en appuyant légèrement les paumes l'une sur l'autre pour obtenir de la chaleur et faire venir le Qi dans les paumes.
- En même temps, on se concentre sur les points *Lao Gong* et le bout des doigts (fig. 49).

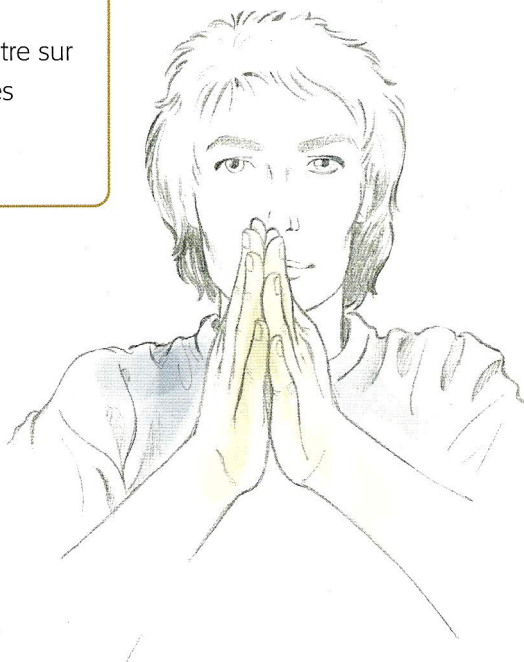


Fig. 49 : frotter les mains

MASSER LE VISAGE

- Après avoir frotté les mains, les descendre sur le front, les yeux les joues, la bouche et le menton, puis les écarter et les remonter par les côtés, les mâchoires, le devant des oreilles, les tempes.
- Appuyer légèrement en descendant et plus fort en montant.
- Pratiquer 10 à 15 tours (fig. 50).



Effets : ce massage tonifie toute l'énergie du visage, ainsi que la peau et les muscles du visage. Le sens de ce massage lutte contre l'affaissement du visage et contre les rides.

Fig. 50 : masser le visage

