

## EFFETS DES ARTS TAOISTES DE LONGEVITE

### I HUI CHUN GONG (rajeunissement ou retour du printemps)

Effets	Prescriptions
Equilibre le système nerveux central Régule le système endocrinien Améliore les fonctions rate-estomac Disperse l'énergie perverse	Périarthrite scapulo- humérale Ballonnements - Dorsalgies Dysménorrhées - Insuffisance cardiaque, sexuelle - Obésité

### II SHANG YUAN GONG (renforcement de l'énergie originelle)

Effets	Prescriptions
Harmoniser l'énergie et le sang, favoriser leur circulation – Renforcer les articulations (hanches, genoux, chevilles, poignets, doigts, tendons). La rotation des mains fait travailler les méridiens.	Périarthrite scapulo-humérale – prévention artérite – Dorsalgies, lombalgies chroniques. Arthrose hanches, genoux – hernie inguinale. Torsion de l'épididyme – renforce les muscles du périnée. (pas bon pour les femmes enceintes).

### III TAI JI XING GONG (ou ba gua xing gong) (cercles de yin yang).

Effets	Prescriptions
Améliore les fonctions du cerveau, des yeux Tonifie l'énergie et le sang	Neurasthénie, vertiges, maux de tête, apopléxie, Arthrose, douleurs intercostales Mastite, abcès du sein, Périarthrite, hémiplégie.

### IV PING HUAN GONG (ou pang xiang gong) (cercles horizontaux ou l'oiseau plane).

Effets	Prescriptions
Améliore les fonctions du système nerveux et des reins	Insomnie – hypertension – nervosité – migraines –sciatiques – Dorsalgies – Prévention des maladies et accidents des artères cérébrales – Obésité – palpitations (bon pour femmes après accouchement : ligne).

### V GUI SUO GONG (La tortue émerge de l'eau).

Effets	Prescriptions
Assouplir les tendons – Favoriser la circulation du sang et de l'énergie (débloquer les stagnations). Réguler les fonctions du système nerveux.	Prévention des ACV (prévention des hémiplegies) – Obésité – diabète – bronchites chroniques – Problèmes de poumons ex : asthme) – Assouplir les muscles : bras, poitrine, dos, cuisses.

## VI LONG YOU GONG (La nage du dragon).

Effets	Prescriptions
Favoriser la circulation de l'énergie et du sang dans les méridiens ; Harmoniser les organes (rate - estomac surtout) ; Assouplir la colonne et les articulations ; Renforcer les reins.	Mal au dos, aux reins, pincement de vertèbres, hernie discale. Assouplir la taille, maigrir. Stimule les glandes endocrines. Renforcer les muscles de la taille après accouchement.

## VII CHAN YOU GONG (La nage du crapaud).

Effets	Prescriptions
Renforcer les jambes, les reins, les articulations ; Favoriser la circulation de l'énergie dans Dou mai et Ren mai	Mal au dos ; tremblement des mains (yin des reins faible) ; neurasthénie ; Insomnie ; Perte de mémoire.

## VIII TIAN HUAN GONG (Cercles du ciel) (capte aussi l'énergie yang).

Effets	Prescriptions
Améliore les fonctions des poumons Fait monter l'énergie – Renforce les reins	Vertiges (par manque d'énergie en haut) – Hypotension (pas trop pratiquer si hypertension) – Améliore les problèmes de scoliose, syphose, gibbosité, thorax en carène. Ptose des seins, allaitement. (pas pratiquer si hernie discale à l'arrière des disques)

## IX DI HUAN GONG (Cercles de la terre).

Effets	Prescriptions
Capte l'énergie yin – Fait descendre l'énergie Améliore : poumons, reins, cœur- Calme l'esprit.	Nervosité – Insomnie – Palpitations – hypertension – neurasthénie – Gibbosité.

## X REN HUAN GONG (Cercles de l'homme).

Effets	Prescriptions
Renforcer les reins (le yuan qi) ; Alléger le corps ; Améliorer la mémoire (renforce les reins) ; Renforce le shen ; Equilibrer le système neuro- végétatif ; Régularise les sécrétions endocriniennes (surrénales).	Transpiration due aux reins faibles, bouffées de chaleur en ménopause ; Fourmillements des membres ; Problèmes de poumons, oppression de poitrine; Peurésie ; Ballonnements, gargouillements ; Mastite ; Arthrose.

**XI BA XIAN QING SHOU GONG (Félicité et longévité des 8 immortels  
ou souhaits de longévité).**

Effets	Prescriptions
Renforcer les reins, le jing permet le renforcement de la moelle ; Renforcer les os ; Renforcer les articulations ; Assouplir les tendons et les muscles.	Reins faibles (les tonifie) ; Arthrose ; Hypertension ; douleurs intercostales ; mastites ; Neurasthénie ; Impuissance, éjaculation précoce ; perte de mémoire ; problèmes de colonne : cervicales, dorsales, lombaires).

**XII FANG HUANG ZHAN CHI GONG (Le phénix déploie ses ailes).**

Effets	Prescriptions
Régulariser l'énergie ; Calmer le shen ;	Problèmes d'articulations (pas bon en cas de prothèse de hanche ou de genou, ni pour les femmes enceintes)