

Les bienfaits des boules Chinoises

Les boules chinoises apportent un équilibre intérieur, ce que l'humain recherche. Leur action est un bienfait au stress grandissant de nos sociétés en mutation. Grâce à leurs massages, elles permettent de bien diriger l'énergie vers n'importe quelle partie du corps, immédiatement, nous sentons une réaction, une sorte de sensation de mieux-être.

De cette façon, nous pouvons quotidiennement fortifier et animer graduellement chaque partie de notre corps.



La pratique permet en quotidien d'adapter l'énergie croissante au développement harmonieux de notre être.

PREPARATION A LA PRATIQUE



Le choix des boules – en métal creuse, en pierre pleine

Il existe plusieurs sortes de boules tant au niveau du diamètre qu'au niveau de l'apparence extérieure, il est recommandé pour les débutants d'utiliser les petites boules (45 mm).

✚ Pour ce qui est de l'aspect extérieur, choisir en fonction de ses goûts et instinct. Certains préféreront des boules dorées pour leurs effets d'optique, qui est assimilé à la lumière ou à l'énergie qui se propage à l'intérieur de notre organisme !

✚ Ne laissez personne manipuler vos boules, elles doivent être strictement réservées à votre utilisation. Lavez-vous les mains avant chaque séance car ce sont par elles que vont se répandre les ondes guérisseuses. Ecoutez votre intuition, faites confiance aux boules de relaxation, elles vous guideront sur le chemin de l'énergie universelle !

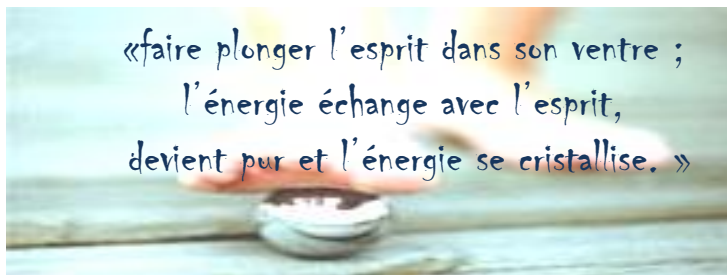
Mise en condition respiratoire

Dans la pratique des boules, il est important de bien sentir l'harmonie du yin et yang. La rotation se fait dans le sens des aiguilles d'une montre et contraire.

Le mouvement vers l'extérieur représente l'expansion de l'énergie activité yang, le mouvement vers l'intérieur représente l'expression physique et mentale, ramenée vers le centre yin.

Le mouvement est rythmé avec la respiration profonde contrôlée pour gérer les centres nerveux afin de résister aux maladies et maintenir un bon équilibre.

- ❖ Pour commencer respirer avec le petit circuit céleste se concentrer sur le souffle pour éviter de se disperser mentalement afin d'établir un calme intérieur équilibré.





- ❖ une séance de méditation et visualisation, est recommandé pour éliminer toutes distractions et apporte une meilleure concentration lors des exercices. Par la méditation, on accède à des niveaux de consciences différents qui permettent à l'être une évolution en accord avec les lois de la nature, un monde plus serein.
- ❖ La visualisation mentale(par le biais d'images) constitue un moyen plus efficace pour travailler avec les boules ; calmer le mental, ressentir l'énergie plus vite, renforcer la méthode, « exemple : **voir un soleil d'or** » au dessus de la tête qui rayonne et pénètre en nous, ou comme une spirale.
- ❖ Les yeux fermés, commencez à vous recharger en énergie vitale, les boules sont l'outil qui amplifie l'énergie, ressentez les vibrations des forces naturelles du cosmos dans les mains, l'énergie entre dans le corps et circule aux travers des méridiens.
- ❖ **Les sons** 'yin et yang' sont encore plus efficaces grâce à la vibration qu'ils émettent, ainsi lorsque vous manipulez les boules des sons magiques, aux vertus étonnantes favorisent l'écoulement de l'énergie relié aux cinq éléments, les souffles permettent de **tonifier et fortifier** les cinq organes et viscères.

**Le son XUI pour le foie, CRO pour le cœur, HU pour la rate,
SHOU pour les poumons, TIXUAI pour les reins**

- ❖ **Réceptivité des mains,**
la perception extra-sensorielle sert à rendre nos cinq sens plus conscients et réceptifs, grâce à notre conscience. Les doigts de la main sont en relation avec les cinq éléments cosmiques ce qui permet de communiquer avec les organes de notre corps.

1° étape :

- a) **La méditation,** avec un éclairage tamisé, une musique d'ambiance douce, desserrer ses vêtements. Se mettre en position assise au sol avec un coussin pour maintenir le dos droit, les mains croisées sur le bas ventre, les épaules son détendues et fermer les yeux.
L'inspire et l'expirer, se fait régulièrement, doucement, (petit circuit céleste) nourrir son dan tien inférieur en portant l'attention « ressentit » sur la respiration.
- b) **La méditation avec les sons,** même exercice en cherchant à écarter toutes pensées intérieur, être en paix.
L'inspire et l'expirer, se fait régulièrement, doucement, en prononçant le son qui convient en portant l'attention « le ressentit » sur la respiration. Dans l'expire on visualise les impuretés qui sortent de l'organe concerné.
- c) **Placer sa conscience dans ses doigts et la main pour rentrer en relation avec les éléments d'énergie cosmique qui nous gouvernent.**



Position assise ou debout

2° étape

1°exercice -sensibilité

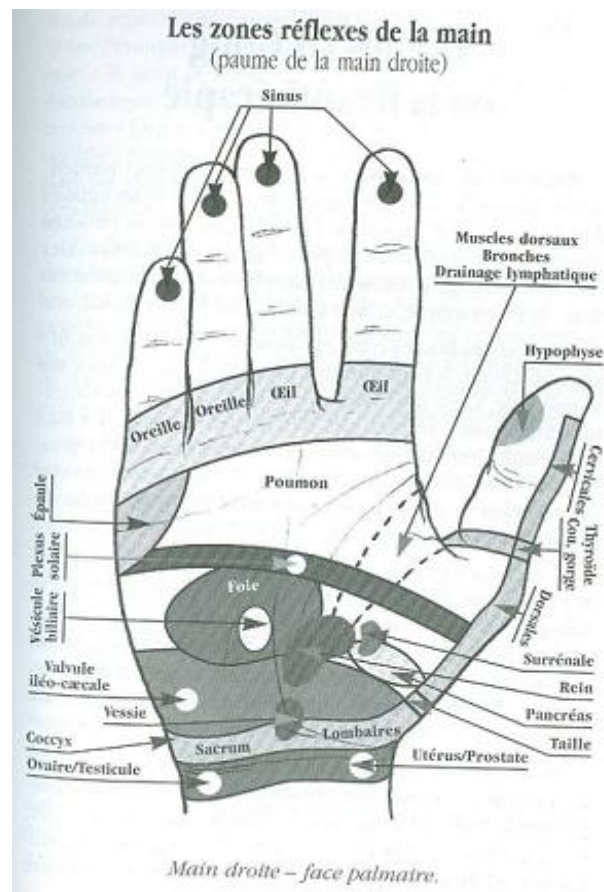
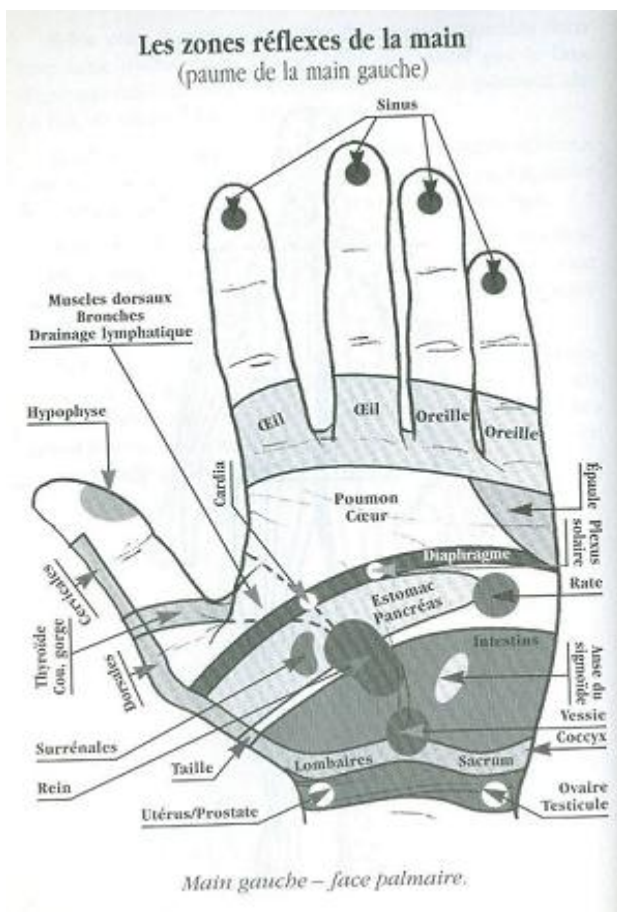
- Frotter ses mains pour se mettre en réceptivité
- Focaliser votre attention grâce à sa conscience sur ses mains pour accumuler l'énergie
- Secouer les mains à la fin de l'exercice

2°exercice-concentration/écoute

- Frotter ses mains pour se mettre en réceptivité
- Placez sa conscient et son écoute dans les mains
- Mettre les mains devant soi parallèles au niveau du thorax, faire un va et vient
- Observer la sensation et réaction de se ses mains

3°exercice-vibrations

- Frottez ses mains pour se mettre en réceptivité
- Etre debout les mains tournées vers le ciel, les doigts tendus sans forces, chercher à l'aide de vos vibrations, une information, vibrations, ondes telluriques, électrique qui nous environnent en permanence et qui affectent notre champ vibratoire.
- Entrer dans la perception des ces vibrations subtiles, être à l'écoute de ce contact.



Pour une bonne pratique

- Lavez-vous les mains
- Choisir un endroit calme avec un éclairage doux
- Etre en habit confortable
- Pratiquer les exercices avec la respiration



Rotation des boules relaxantes

- Tourner les boules dans la main droite ou gauche pour stimuler les points réflexes, aide à la souplesse de la main et du poignet grâce aux vibrations.
 - 1) Une chaleur apparaît et les vibrations seront de plus en plus importantes
 - 2) Une amélioration de la circulation sanguine grâce à la manipulation
 - 3) Commencer avec deux boules, trois boules, quatre boules
 - 4) Même exercice sous la plante des pieds

- **Sensation agréable de chaleur dans tout le corps**
 - **Vibrations dans le bas ventre**
 - **Sensation de picotements**
 - **Sensation de légèreté et vivacité**
 - **Augmentation de salive et transpiration**
- **Apporte un bon équilibre du corps et de l'esprit**
 - **Redonne un potentiel énergétique**
 - **Enlève les tensions du mal-être**
- **Sagesse, confiance en soi, paix et amour dans l'harmonie d'une meilleure vie**

Issue d'une tradition médicale multi millénaire en Chine, ces fabuleux instruments chinois réharmonisent le corps, en faisant circuler le Qi dans les méridiens. N'oublions pas que les boules chinoises, de leur véritable nom "Baoding", ville du Hebei, sont fabriquées sans interruption depuis la dynastie des Ming (1368-1644).

En médecine traditionnelle chinoise la maladie est causée par un déséquilibre énergétique qui se manifeste dans différents organes, selon la pathologie. Le but des boules Qi Gong est de réinstaurer un équilibre énergétique dans tous les organes et de faire circuler le sang et l'énergie librement dans l'ensemble du corps. "la rotation des boules dans les paumes de la main provoque une sensation de chaleur grâce à l'énergie cinétique. Cette chaleur pénètre la main en stimulant les zones réflexes qui régulent, stimulent ou intensifient l'énergie des méridiens."

Les boules Qi Gong ont des effets tout à fait surprenants sur l'amélioration de la circulation sanguine, la régulation de la tension artérielle, la diminution du stress musculaire et mental. "*Ses bienfaits ont d'ailleurs été vérifiés scientifiquement par des équipes de médecins occidentaux, qui ont pu constater que les utilisateurs réguliers de Baoding obtenaient une amélioration de leur capacité d'auto-guérison dans de nombreux troubles chroniques.*"

***Les boules en bois :** elles sont généralement faites d'un bois très dur issu d'un arbre fruitier. Elles sont de plus en plus rares et peuvent encore se trouver chez les collectionneurs et les antiquaires. Trop légères, elles sont peu pratiques à la manipulation, mais le bois étant un symbole de santé, elles restent très prisées des connaisseurs.

***Les boules en pierre :** elles sont fabriquées généralement en marbre, en onyx ou en jade pour des utilisateurs peu regardant à la dépense. La froideur de ces boules en pierre et leur poids sont particulièrement indiqués pour les personnes qui souffrent d'un excès d'énergie Yang. La fraîcheur est un élément important pour calmer cette énergie et la caractère lisse de la matière facilite leur manipulation.

***Les boules en métal :** elles sont les plus couramment utilisées en fer plaqué argent. Très solides, faciles à manier, elles ont un poids avantageux pour stimuler les zones réflexes. Certaines sont magnétiques, ce qui amplifie leurs pouvoirs, qui produit un son très agréable et utile pour rythmer leur emploi.