

Série d'exercices pour disperser ses émotions

LES SONS

DISPERSER ET NOURRIR ses organes et viscères

La méthode des six sons thérapeutiques appartient plus particulièrement à l'école taoïste.



Selon les taoïstes, prononcer ces sons avec les gestes correspondants sert à éliminer par la vibration induite l'énergie perverse logée dans les organes (foie, coeur, rate-pancréas, poumons et reins), ainsi que le triple réchauffeur. La gestuelle est relativement simple, mais il est important de connecter une énergie correcte, de bien la diriger vers l'organe et surtout d'émettre un son correct en phase avec la respiration. La visualisation est importante : à l'inspiration, il s'agit d'imaginer que l'énergie pure positive entre dans l'organe. A l'expiration, on imagine que l'énergie perverse de l'organe sort avec le son.

Foie 1-3	Poumon 3-5	Gros intestin 5-7	Estomac 7-9	Rate Pancréas 9-11	Cœur 11-13
gros orteil int.	Pouce int.	Index ext.	2° orteil int	gros orteil ext	petit doigt int
Intestin grêle 13-15	Vessie 15-17	Rein 17-19	Maître cœur 19-21	Triple réchauff. 21-23	Vesicule Billaire 23-1
petit doigt ext	5° orteil ext.	plante pieds mil.	Majeur int.	Annulaire int.	4° orteil int.

Dans tous les mouvements : bouger comme un poisson dans l'eau, sans os, très relâché

Chaque son émis fait vibrer le larynx, les cordes vocales, le sinus et le diaphragme. La vibration est nettement perceptible, se transmet aux méridiens internes qu'elle parcourt jusqu'aux points périphériques de la tête, des pieds et des mains.

LE FOIE

Regard à droite en souriant à son foie

Le son **XUY**YYYYYYYYYYYYYYYY



L'inspire commence de ses gros orteils, méridien de la Rate (RP1), jusqu' à la liaison du Poumon.

L'expire commence au dessous de la clavicule, méridien du Poumon (P1) jusqu'aux pouces.

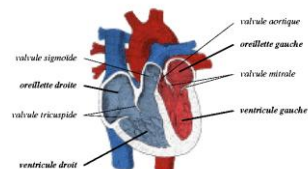
Placer l'intention sur ses pouces dans l'expiration

« disperser la chaleur dans le corps, régule les problèmes psy »

LE CŒUR

Regard à gauche en expirant par la bouche

Le son **CRÖ**ÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖÖ



L'inspire commence de ses gros orteils, méridien de la Rate (RP1), jusqu' à la liaison du Cœur.

L'expire commence sous les bras (C1), jusqu'aux auriculaires et majeurs (C-MC)

Placer l'intention sur ses doigts : auriculaires/majeurs, dans l'expiration

« disperser le feu après la colère, régule le cœur fatigué »

LES SONS « suite »

Quand pratiquer les six sons ?

Les exercices posturaux — le Qi Gong des six sons en fait parti — se travaillent : soit le matin, en prélude à des activités plus mouvementées : il permet d'éveiller agréablement la fonction des cinq organes principaux, équilibrer la répartition de tous les fluides qu'ils dominent ; soit le soir, dans le but d'apaiser nos émotions dont on sait qu'elles sont reliées chacune à un organe, en favorisant la qualité du sommeil. Pratiqués en tant que méthode d'auto-guérison, les six sons peuvent être entrepris à tout moment de la journée.

Particularités

Les sons ne sont pas audibles : ils sont longuement expulsés à voix basse dans le souffle de l'expiration, sans pour autant aller jusqu'à épuisement du souffle. La durée : elle est fonction du moment et du ressenti personnel, variant entre trois et six sons reproduits pour chaque organe jusqu'à plusieurs minutes de répétition.

Méthode d'auto-guérison

Après confirmation du diagnostic des organes affectés ou mettant la circulation en déséquilibre, le médecin chinois recommande la pratique des sons correspondant aux systèmes perturbés.

Particularités

En cas de maladie, les sons sont alors émis à voix haute, sans rechercher ni le grave ou l'alto, ni la prouesse vocale. L'émission à voix haute concerne uniquement les organes du foie et des reins. La durée de l'exercice est beaucoup plus longue que pour les organes sains : à plusieurs reprises, parfois plus de quinze minutes de répétition du son correspondant à l'organe diagnostiqué. Les sons peuvent se pratiquer isolément sans nécessairement émettre...

Ce Qi Gong permet de cibler et travailler sur chaque organe ou loge fonctionnelle en lui attribuant un son et des mouvements spécifiques en vue de drainer le Qi et le sang. La fonction centrale Rate et le son Hu, le Foie et le son Xuy, le Cœur et le son Cro, les Poumons et le son Shu et les Reins et le son ty-xuay.

Le sixième son Xi est attribué au Triple Réchauffeur dans sa fonction harmonisatrice des trois foyers.

Ce Qi Gong permet de masser, de faire vibrer les organes associés aux sons afin d'évacuer le Qi trouble (énergie impropre) pour le remplacer par le Qi clair (énergie saine). Ce Qi Gong est utilisé dans les hôpitaux chinois pour assurer un rôle préventif et curatif sur la santé des individus.

Le toucher par les sons :

Ressentir les sons : Le son comprend une structure harmonique qui lorsqu'elle se projette sur de la matière sensible, crée de magnifiques formes géométriques à son image. Ces formes soniques aux architectures parfois complexes et enchevêtrées peuvent ressembler à des mandalas. Ainsi les sons « sculptent » l'air, « s'enregistrent » dans l'eau en structurant les liaisons hydrogène et peuvent faire vibrer toutes sortes de matières en y laissant leur empreinte harmonique.

Le son résonne de la même manière dans notre corps et peut induire aussi des changements au niveau moléculaire et sub-moléculaire, en particulier dans la structuration de la molécule d'eau. N'oublions pas que cette molécule nous constitue à 70 ou 80%... Le son peut résonner dans notre structure osseuse, dans nos muscles, tendons, nerfs, organes, etc.

Développer son ressenti : L'expérience énergétique des sons et des vibrations à l'aide de jeux vocaux et d'exercices permet de sentir notre corps résonner en différents points selon les sons et fréquences que l'on émet ou que l'on reçoit. La formation permet aux participants de toucher du doigt le principe de la résonance corporelle et d'expliquer au passage comment les sons, la musique et toutes formes de vibrations peuvent être thérapeutiques ou nocives, d'où l'importance du choix conscient de notre environnement sonore et vibratoire de toute nature (pensées, ondes de formes, couleurs, tellurisme, matériaux, aliments, etc.)