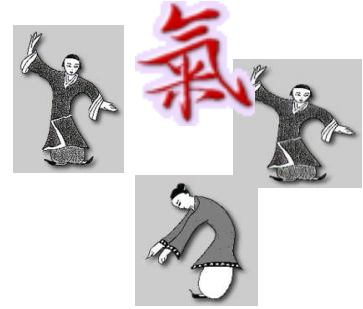


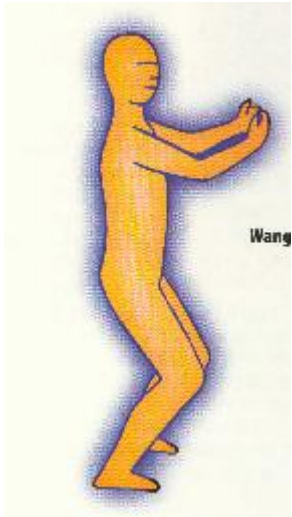


Mouvements de relaxation Basé sur un art Traditionnel chinois



QI GONG ET RELAXATION

position de l'empereur « Wang »



Cette posture qui est l'une des plus connues en chine, connaît plusieurs appellations et variantes.

Elle régularise et accroît l'énergie vitale (Sheng Qi). Physiquement prendre conscience de la circulation énergétique grâce à une pulsion profonde, dite : « le grand circuit » (flux) qui se dit (Tai Su), ou respiration embryonnaire que l'on adapte avec des mouvements respiratoire primaire (MRP).

D'après les taoïstes, ce mouvement de grande profondeur, relie l'être humain au ciel et la terre pour réaliser l'harmonie entre l'énergie cosmique (shen qi) et les forces telluriques (jing qi). Cette posture « embrasser le ciel » régularise en profondeur grâce une respiration consciente et une visualisation intentionnelle. Cette recherche d'harmonisation avec la posture, le souffle, l'intention et l'esprit provoque une transformation.

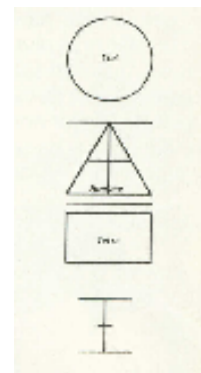
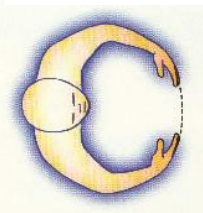
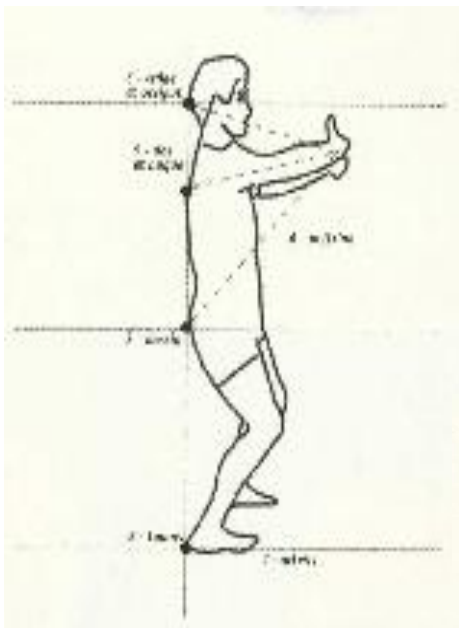
La Position :

Les gros orteils écartés entre la largeur des épaules, les talons dans l'axe ainsi que le bassin. La poitrine est rentrée le dos est rond, la nuque est étendue toujours dans le même axe terre/ciel. Il est fondamental que les axes soient bien alignés.

Il est conseillé de pratiquer adossé contre un mur et par la suite se détacher en conservant la notion de ces points de contact. Retrouver un axe, un équilibre, une orientation est important.

L'alignement effectué, placé ses bras devant soi, comme pour former un cercle, épaules basses, coudes et poignets décontractés.

Les pouces vers le ciel, les mains à hauteur du visage face à soi



Ciel/YANG

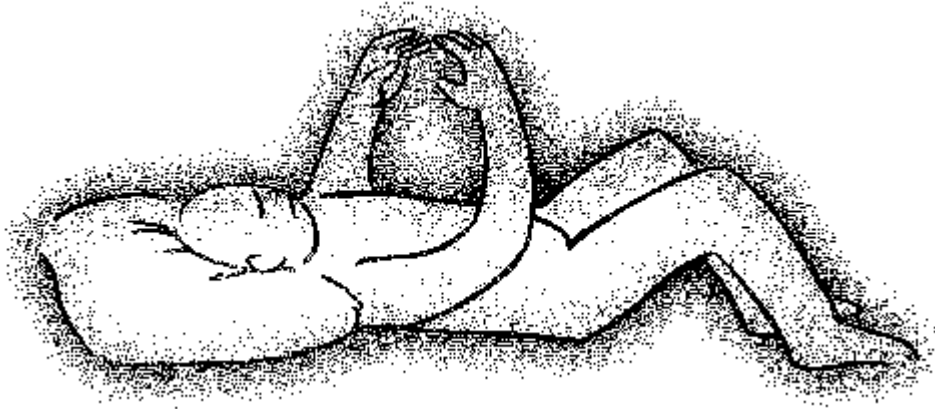
Homme

Terre/YIN

La respiration est profonde et ventrale.

RETROUVER LE SOUFLE ORIGINEL « culture de la pensée chinoise » Lao Tseu

Quelques minutes par jour permettent d'en apprécier pleinement les effets. Se détendre complètement, enlevé les crispations musculaires, la respiration est calme, paisible, profonde pour mieux se relaxer et méditer par la suite.



S'adosser au Yin, c'est s'appuyer sur la structure, sur la terre, embrasser le Yang, c'est embrasser le Ciel. L'être humain peut ainsi s'inclure dans le Tao. Dans cette posture, l'unité assure la cohésion de l'ensemble. On doit se sentir entier « comme le bois brut », tête, corps, bras, jambes forment une unité fondamentale.

Lorsque l'être s'adosse au yin, la terre lui confie son énergie essentielle qui s'élève et pénètre le dos. On embrasse le yang, le ciel engendre son énergie spirituelle qui descend et pénètre la face. L'être se trouve dans la position d'un accumulateur qui se charge progressivement en profitant au mieux des énergies cosmiques.

Grâce à la respiration du flux au travers le Tai Su, l'énergie vitale enlace les organes et par le biais de la méditation harmonise le flux.

RESPIRATION - DECONTRATION – RELAXATION – MEDITATION

Respiration c'est relier (action), en respirant, unir l'acte et l'esprit à l'intérieur de soi. Il convient de veiller à remplir (dedans) en allant de la base vers le sommet.

Expiration c'est expirer (action), en expirant, unir l'esprit, il faut veiller à (vider) en allant du sommet à la base.

L'inspire et l'expire, la respiration, est ce qui unit l'homme à la terre (base) et au ciel (sommet), la matière à l'énergie et le grossier au subtil.

Il convient de particulièrement veiller à ce que la matière soit toujours animée d'un mouvement qui, dans cette pratique du flux et du reflux nommé Tui La (pousser/tirer). Le mouvement se pratique avec légèreté et précision comme dans la pratique du Tai Chi .