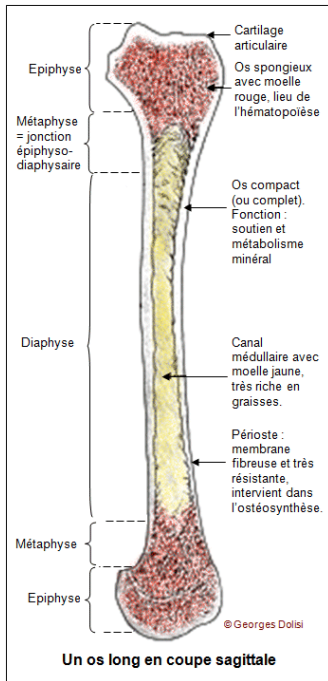


Méthodes Taoïstes pour améliorer la santé par la régénération de la moelle des os et du sang



Le Tao des Os, nous conduit au centre de notre structure, le squelette, dans le secret de l'os et dans la Moelle. La respiration des os et la compression des os, visent à renforcer la qualité de la moelle des os et donc aussi du sang. Elles conduisent à régénérer la moelle des os pour un rajeunissement du corps et de l'esprit.



Une pratique prolongée aide à évacuer la graisse des os, en nourrissant la régénération de la moelle rouge.

- Capacité d'accroissement à produire des cellules sanguines
- Relâchement des tensions dans les muscles, meilleure circulation du Qi
- Améliore l'énergie dans la moelle épinière grâce à la respiration
- Soulage l'inconfort, redresse le dos, augmente la puissance intérieure



Adapté une respiration longue et profonde, la respiration des os attire le Qi à l'intérieur par le bout des doigts de mains et pieds pour le disperser au travers la structure, cette énergie

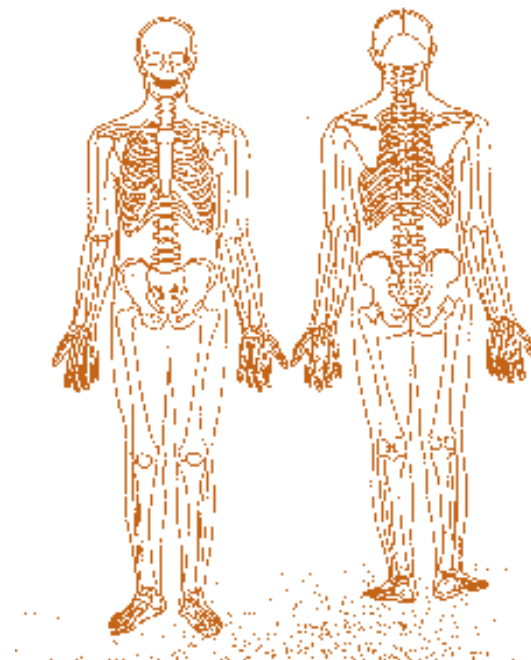
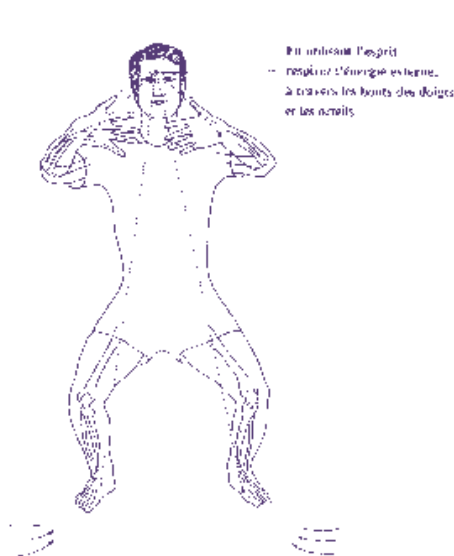
est ensuite comprimée à l'intérieur des os par des contractions musculaires.

- ✚ L'os en bonne santé produit des globules rouges dans les os ronds, qui font circuler l'oxygène en éliminant le gaz carbonique. Les globules blancs sont produits par les os plats, qui sont vitaux pour le système protecteur.
- ✚ Les os en bonne santé contiennent plus de moelle rouge, qui produit les cellules du sang. Avec l'âge la moelle jaune (graisse) s'accumule du à manque d'exercice.
- ❖ Les os extrêmement poreux « respirent » constamment, les pores permettent le passage de l'oxygène, du sang et la nutrition à travers les os, la respiration attire du Qi extérieur vers l'intérieur à travers la peau, les muscles et les tendons avec l'énergie sexuelle, une fois comprimé dans l'os, une chaleur se crée et brûle les graisses.

Niveau 1

Position assise (débutant) ou debout « l'arbre », pieds sur le sol, fléchir sur les genoux le dos relâché les bras arrondis devant soi, les paumes de mains à l'intérieurs, la langue au palais

- Faire plusieurs fois les trajets avec son mental pour ouvrir les canaux et par la suite l'énergie peu sortir par les articulations
- Une sensation physique indique que l'énergie est retenue
- Méthode de respiration : inspirer longuement, retenir un instant l'inspiration et expirer
- ❖ Inspirer par les bouts de doigts et des orteils (se concentrer sur la sensation)
- ❖ Cette sensation peut être comme un souffle frais à l'intérieur du corps
- ❖ L'énergie extérieure qui pénètre est chaude
- ❖ Après avoir ressenti ces deux sensations, utiliser la pensée pour amener le qi dans le haut du corps ainsi que dans des membres.



Schéma

1^{ère} série

Respiration ventrale aux travers les doigts, amener le Qi sur les os progressivement des mains, bras, épaules, omoplates, crâne et jusqu'au milieu du dos. *(chaque respiration ouvre les passages)*

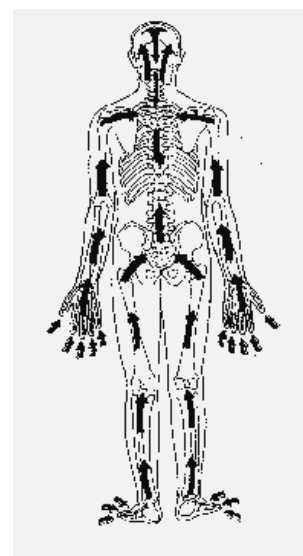
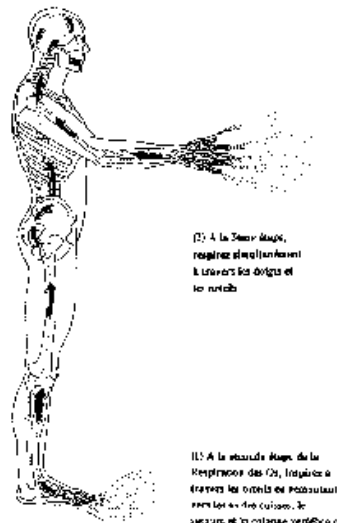
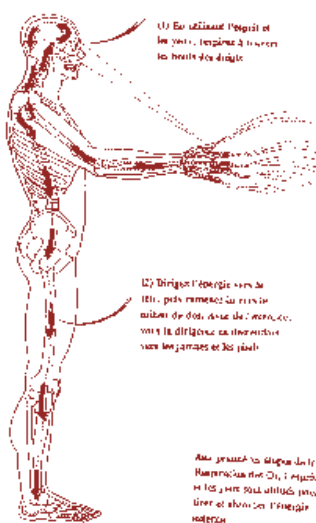
2^{ème} série

Respiration ventrale aux travers les orteils, amener le Qi sur les os progressivement des pieds, tibias, fémurs, sacrum, hanches. *(une sensation du Qi peu jaillir du sacrum vers le dos)*

3^{ème} série

Respiration ventrale aux travers les doigts et orteils, amener le Qi sur les os jusqu'à la colonne vertébrale *(avec la pratique il ne sera pas nécessaire de séparer les bras et jambes)*

Dans la pratique, Le qi dans la partie supérieure et inférieure se réunissent au milieu de la colonne vertébrale, les QI combinées monte jusqu'au crâne et passe en spirale, puis redescend vers le sternum et enveloppe les cotes en spirale.



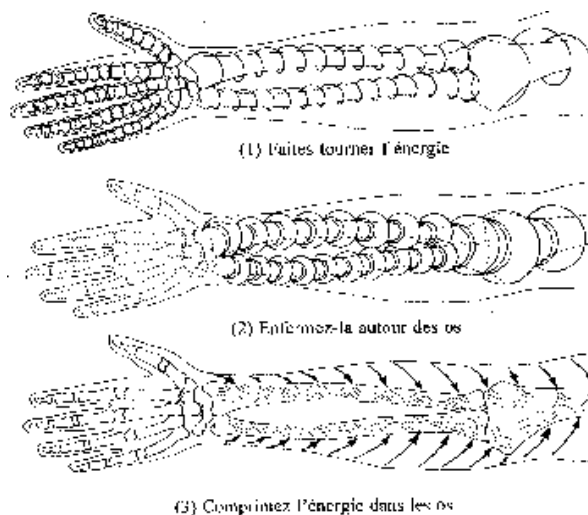
Dans chaque série une sensation de fraîcheur intérieure doit être présente

Compression des os (squelette):

- 1 : le Qi forme une spirale (faire tourner le Qi)
- 2 : Le Qi entour les os (former des anneaux autour des os)
- 3: Le Qi s'enferme dans les os (comprimé le qi dans les os)

Nota : resté concentré tout au long des exercices afin d'amener en spirale le Qi, -ne relâcher pas- visualiser chaque os, dans le sens des aiguilles d'une montre.

lorsque vous entendez le rythme du cœur de l'intérieur, amplifier le pouls au sommet du crâne, du périnée, des mains et pieds.



Après chaque série secouer les membres pour relâcher toutes tensions

