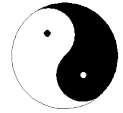




Relaxation énergétique



Conditions d'entraînement pour les exercices énergétiques

Pour l'espace d'entraînement, rien ne vaut un lieu calme, aéré. L'air pur est toujours le meilleur aliment pour les voies respiratoires et le meilleur remède de l'énergie humaine. Pratiquer dans un espace libre, un jardin ou un coin sec dans une cours ou bien chez vous face à une fenêtre dans un endroit propre. Le meilleur moment pour s'entraîner est le matin, 15 à 20 m/m avant la douche matinale. Alors se réveillent en nous notre amour pour autrui notre dignité, notre idéal et notre joie de vivre.

Mouvement saisonnier d'Eté :

FORTIFIER LE COEUR « Yin »

L'été en énergétique chinoise est le plus « yang » de l'année. Le yang c'est la chaleur, le haut, la lumière, le sud, le ciel qui exerce un maximum d'influence. Cette saison se caractérise par la joie la mobilité l'activité. Il est bon régulariser les influences extérieurs de la saison afin qu'elles ne deviennent pas un déséquilibre.

⊕ Exercice pour une bonne circulation dans le méridien du cœur



position debout, pieds largeur des épaules, placé les bras devant soi relâchés avec les paumes vers le ciel les yeux fermés avec des images apaisantes. 6 X 6fois

Inspirer pliez les doigts à l'intérieur suivi des poignets

Expirer avec la rotation des mains en allongeant les bras devant, revenir sur la position



⊕ automassage de l'oreille pour équilibrer le feu du cœur

ces automassages permettent d'agir sur le point du cœur, sur le système lymphatique et régularise la tension et la pulsation du cœur.

- ● Masser avec l'index le point haut du cœur sur l'oreille en le fixant 8 fois dans les 2 sens
- ● Masser avec l'index en plaçant le pouce comme contre appuie le point du milieu du cœur sur l'oreille en le fixant 8 fois dans les 2 sens
- ● Masser avec l'index le point TR 17 qui se trouve légèrement au dessous du lobe de l'oreille en le fixant 8 fois dans les 2 sens
- Pincer et Tirer le lobe de l'oreille vers le bas 8 fois (calme le feu, migraine, insomnie).

⊕ Ressentir la quiétude profonde du cœur



Position debout, pieds largeur des épaules, les mains se rejoignent devant la poitrine, fermer les yeux, régulariser la respiration

- Vider la poitrine de toutes les tensions excessives, ressentez la paix intérieure, s'unir avec le mouvement de la nature. Amenez une détente profonde et le calme des pensées. Frotter les mains, les placer devant les yeux, les oreilles, le visage, le cou.



Inspirez en faisant des rotations avec les mains, les coudes, les épaules, le dos, les fesses, les jambes



Expirez en secouant tout le corps, afin d'enlevé les tensions, et les nœuds énergétiques. Toutes énergies stagnantes et emprisonnées se disperser vers le sol.