

### 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. Pour pratiquer prévoir un espace libre dans un jardin ou un coin sec dans une cour 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 du PRNTEMPS: le dragon vert 'foie', le tigre blanc 'poumon'**



## FORTIFIER LE FOIE « YANG »

**Ce mouvement vise à fortifier le foie, tout en accentuant la respiration sous la voûte plantaire pour prendre l'énergie de la terre, masser le foie avec ses paumes**

 position debout ou assis, jambes écartés à largeur des épaules, être relâché.  
à pratiquer en 6 séries de 6.

### Placer ses poings au niveau du bas ventre

- ⊙ Inspirer poings ouverts en gardant les mains devant soi,
- ⊙ Expirer en serrant les poings, placer le bout de langue au niveau des gencives et prononcer un son doux « SU » avec la bouche légèrement ouvert.
- ⊙ Placer son regard sur les poings en expirant
- Visualiser au niveau du foie une masse verte, humide, souple



### Exercice pour équilibrer, foie/poumon se concentrer sur cette zone uniquement

Position debout ou assis, rentrée doucement le ventre avec l'expiration, intro-versé le bassin (respiration inversé). Avant de commencer vider l'air par la bouche.

- ⊙ inspirer en faisant un arc de cercle avec ses bras sur la gauche, la paume droite vers le ciel et la gauche vers le sol
- ⊙ bloqué l'air 1 à 2 secondes, les deux paumes face à face au-dessous de la tête
- ⊙ expirer en faisant un arc de cercle sur la gauche avec les paumes tournées vers le sol
- ⊙ marquer un temps d'arrêt avec les paumes face à soi au niveau du ventre
- ⊙ même série sur à droite

Nota : grâce au mouvement souple et harmonieux on peut avoir un équilibre de l'énergie yin et yang du foie et des poumons par la réception de l'énergie céleste et terrestre. Le foie organe yin « élément du bois ». Pratiquer au printemps pour développer le jeune yang. Les poumons organe yin « élément métal » se renforce en yang pour s'équilibrer. Le métal coupe le bois en cas de déséquilibre ou faiblesse de celui-ci .

 Masser le foie à la fin de l'exercice et frotté ses mains pour masser son visage.

Pour information : Le **foie** est le plus important, il neutralise les substances toxiques contenues dans le sang, filtre le sang de ses déchets et les élimine sous forme de bile dans les intestins.