

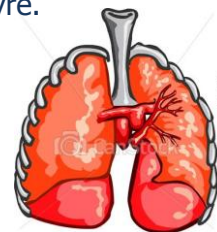
Conditions d'entraînement pour les exercices énergétiques

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'Automne :



FORTIFIER LES POUMONS « Yin »

Ce mouvement vise à fortifier les poumons en Automne et l'hiver pour tonifier l'énergie Yin du corps. « Porter le ciel dans ses mains » extrait des 8 pièces de brocard, agit sur le triple réchauffeur.

- ✚ position debout ou assis, talons joints sur le sol, les bras le long du corps, respirer calmement et profondément avec le ventre, resté concentré un moment, les yeux fermés avec des images apaisantes.
- ✚ Pendant l'inspiration Imaginez autour de soi une énergie blanche, faite descendre cette énergie jusqu'au dan tien inférieur. En expirant, diffusez toute l'énergie au travers chaque pores de peau relié aux poumons.
- Ecarté la jambe gauche à la largeur des épaules, le corps relâché
- Inspirer en levant les bras sur les côtés allant vers la tête, paumes vers le ciel , croiser les doigts au-dessus de la tête, s'étiré avec les bras tendus, paumes vers le ciel, talons levés avec le regard sur les mains.
- Expirer en redescendant les bras, paumes vers le sol vers les hanches, au niveau du ventre faire un demi cercle avec les paumes tournées vers le ciel jusqu'aux poumons puis ramener les mains sur les côtés x 8 fois.
- Claquer des dents, tournez la langue dans sa bouche, avalez la salive x 3 fois.



Exercice pour stimuler les poumons, se concentrer sur cette zone uniquement

Position de départ : debout ou assis sur une chaise, assis en tailleur, ou fesses posées sur les talons. Dos droit avec les épaules relâchées en arrière, mains sur les cuisses.



Inspirer profondément et lentement par le nez en gonflant le ventre. Vider les poumons en **expirant** l'air par le nez, **par à-coups bref et puissants**.

Inspirer, mais sans se focaliser sur l'inspiration : elle doit se faire sans intervention et par le seul effet de l'appel d'air provoqué par les expirations.

- ⊙ 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.