

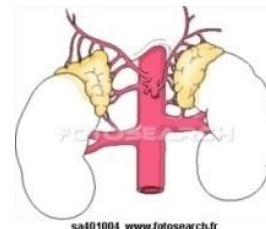
### Conditions d'entraînement pour les exercices énergétiques

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 de l'hiver :

### FORTIFIER LES REINS « YIN »



**Ce mouvement vise à fortifier les reins, tout en accentuant la respiration sous la voûte plantaire pour prendre l'énergie de la terre, masser les reins à chaque passage.**

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

Placer les mains derrière soi au niveau des reins

- Inspirer à partir des hanches en élevant les mains devant soi, avec les paumes vers le ciel au niveau thorax.
- Expirer en inversant les paumes vers la terre en direction de la zone du ventre, pour les placer à nouveau dans la zone des reins.
- Visualiser au niveau des reins une masse bleu foncé ou noir, humide, souple



### Exercice pour stimuler les reins, se concentrer sur cette zone uniquement



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

- inspirer en gonflant la poitrine, pendant l'inspiration monter les épaules, gonflé la cage thoracique,( se remplir d'air).
- bloqué l'air 1 à 2 secondes, descendre le diaphragme en gonflant le ventre d'air
- expirer l'air doucement qui est comprimé dans le ventre, rentrer le menton, pousser sur les reins physiquement et mentalement ouvrir le point V23 Shen Shu
- «cavité des reins » qui se trouve milieu des lombaires

Nota : Dans la zone des reins il y a le stockage de l'énergie vitale qui régie l'ensemble de notre organisme. En poussant sur les reins physiquement on accélère la circulation des liquides à mieux circulés, on les renforces, une chaleur apparaît au début.

- Masser les reins à la fin de l'exercice et frotté ses mains pour masser son visage.

Pour information : se pratique pendant 100 jours (évite le lumbago), masser les reins tous les matins ou si non placer une source de chaleur dans la zone (ou le sèche cheveux).