

Benjamin **Delisle**

Photographies de **Alain Kernevez**

Mon **Tai Ji**
au quotidien

La pratique du

Tai Ji assis

en toutes circonstances



Éditions
Chariot d'Or



Sommaire

- Introduction.....9

- I - ON FAIT TOUS DU TAI JI SANS LE SAVOIR.....13**
 - 1 - Un réflexe ancestral13
 - 2 - Un mécanisme de régulation.....13

- II - LE TAI JI QUAN, BOXE DE LONGÉVITÉ15**
 - 1 - La boxe de longévité.....15
 - Définition.....15
 - Historique.....16
 - Actuellement17
 - La médecine chinoise face à la science17
 - Bienfaits.....18
 - 2 - Faire circuler pour équilibrer19
 - L'énergie du vide.....19
 - La circulation, source de vie.....22
 - L'équilibre, source d'harmonie.....22
 - 3 - La « tuyauterie » énergétique24
 - Méridiens.....24
 - Organes et émotions.....26

- III - LE TAI JI ASSIS, UNE MÉTHODE ACCESSIBLE31**
 - 1 - Pourquoi le Tāi Ji assis ?.....31
 - Origine.....31
 - L'ondulation vertébrale32
 - 2 - L'Attitude Juste35
 - Le Geste.....35
 - Le Souffle.....39
 - L'Intention.....43
 - 3 - L'énergie est en vous48
 - Sentir ses manifestations48
 - Percevoir l'énergie.....50
 - Développer son ressenti.....50
 - 4 - Avertissement53

- IV - LE TAI JI ASSIS, UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE.....55**
 - 1 - S'asseoir entre Ciel et Terre.....55
 - 2 - Faire du Tāi Ji assis son quotidien59
 - L'enchaînement : la pause bien-être59
 - Les micro-pratiques73
 - « Mes trois minutes de Tāi Ji assis »75
 - 3 - Comment intégrer le Tāi Ji assis au quotidien.....80
 - Conclusion.....83
 - Annexe85
 - Bibliographie91



Introduction

En guise d'introduction, commençons par une expérience.

Posez vos pieds à plat, redressez le dos pour ne pas être adossé.

Portez votre sensibilité sur vos mains. Sentez le contact de ce livre dans vos mains.

Prenez conscience de votre nombril et sentez le mouvement de votre ventre lorsque vous respirez.

Inspirez par le nez, expirez par la bouche.

Sentez votre colonne vertébrale.

En expirant, sentez tout ce qui vous attire vers la Terre.

En inspirant, sentez tout ce qui vous étire vers le Ciel.

Fermez les yeux et sentez...

... cette qualité de présence : ici dans votre corps et maintenant dans l'instant, cette perception de la verticalité, cette assise solide, cette conscience du corps.

Vous êtes en train de faire du Taï Ji assis.

Le Taï Ji assis est une méthode simple pour s'asseoir dans son centre, retrouver son corps, apaiser le mental : être ici et maintenant dans l'instant présent.



Comment utiliser ce livre

L'objectif de ce livre est de vous permettre d'expérimenter un outil de bien-être simple et efficace : le Tai Ji assis.

En étant présent, à l'écoute de votre corps, vous accédez à un espace de quiétude à l'intérieur de vous.

En adaptant la théorie du Tai Ji à notre mode de pensée et ses applications à notre mode de vie, ce livre permet de comprendre le Tai Ji et d'intégrer sa pratique dans la vie quotidienne.

Épurés de leur contexte ésotérique et enrichis de nos connaissances actuelles, les concepts du Tai Ji présentés à partir d'expériences ludiques deviennent accessibles à notre esprit occidental.

Adaptée aux contraintes de la vie moderne, la pratique de cet art ancestral devient un outil efficace, applicable au quotidien.

La pratique du Tai Ji assis apporte rapidement une détente du corps et de l'esprit, par l'apaisement de la respiration. À moyen terme, il permet de corriger les mauvaises habitudes posturales, grâce au centrage. À long terme, il régule les grandes fonctions en favorisant la circulation des liquides internes et de l'énergie. Mais avant tout, le Tai Ji assis nous installe dans la conscience du moment présent.

Ce livre est le fruit d'années de pratiques, d'études et d'expériences que j'ai plaisir à partager avec vous. Il s'agit d'un livre à lire mais surtout à pratiquer. La compréhension intellectuelle est intéressante mais inutile sans le ressenti corporel. En définitive, cet ouvrage s'adresse moins à votre tête qu'à votre corps.

Avant de nous intéresser au Tai Ji assis, découvrons ensemble si vous avez déjà fait du Tai Ji sans le savoir.

1

On fait tous du Tai Ji sans le savoir

Le Tai Ji consiste à faire circuler l'énergie dans le corps entre Ciel et Terre. Il s'agit de faire descendre l'énergie yin (l'énergie du repos) vers la Terre et monter l'énergie yang (l'énergie de l'action) vers le Ciel. En ce sens, chacun d'entre nous fait (ou du moins devrait faire) du Tai Ji au moins deux fois par jour. Vous n'êtes pas convaincu ?

Un réflexe ancestral

Quelle est la première chose que vous faites le matin en vous levant ?

Lorsqu'on se réveille, on s'étire pour préparer le corps à l'action (faire monter l'énergie yang).

Quelle est la dernière chose que vous faites avant de vous coucher ?

Lorsqu'on s'apprête à dormir, on bâille pour préparer le corps au repos (faire descendre l'énergie yin).

L'étirement et le bâillement font circuler, par des mouvements, l'énergie dans le corps entre le Ciel et la Terre. C'est la définition même du Tai Ji. Ces deux réflexes sont donc des mouvements de Tai Ji. On peut même considérer qu'il s'agit des deux mouvements primordiaux du Tai Ji : les deux postures originelles qui en se déclinant ont donné naissance aux différentes formes et styles de Tai Ji. Le Yoga, le Qi Gong et la plupart des techniques internes sont également nées de ces deux réflexes, bien avant que ces disciplines ne portent leur nom.

Un mécanisme de régulation

Ces deux réflexes universels, que l'on peut observer chez les animaux aussi bien que chez les nouveaux nés, sont les deux facettes d'un mécanisme d'autorégulation, naturel et quotidien. Ils permettent au corps de s'équilibrer en faisant circuler l'énergie en fonction des besoins du moment : préparer le corps à l'action ou au repos. En terme scientifique : activer le système orthosympathique ou parasympathique. L'étirement, mouvement d'ouverture (yang) et le bâillement, mouvement de fermeture (yin), comme l'accélérateur et le frein d'une voiture, assurent la bonne conduite, l'équilibre de l'organisme. Ils permettent à notre corps

de se réguler de lui-même. Ce mécanisme d'autorégulation, appelé homéostasie, est activé notamment par l'ondulation vertébrale qui caractérise l'étirement et le bâillement. On retrouve d'ailleurs cette mobilisation vertébrale dans le mouvement crânio-sacré des ostéopathes, dans les trances chamaniques des Amérindiens, les danses tribales des Bushmen, dans les cérémonies masai... Depuis toujours l'ondulation vertébrale est utilisée pour réguler l'organisme.

Pourquoi vous étirez-vous ? Pourquoi bâillez-vous ?

Si vous ne le savez pas toujours, votre corps le sait. D'ailleurs, on ne décide pas de s'étirer ou de bâiller, pas plus qu'on ne décide du rythme cardiaque, de la digestion ou de la cicatrisation, le corps s'étire et bâille et cela fait du bien. Grâce à cette intelligence du corps, par ces deux mouvements complémentaires, l'organisme entretient son équilibre et nous permet de rester en bonne santé. On s'étire et bâille naturellement quand on en a besoin. Mais parfois le mécanisme s'enraille.

Normalement nous devrions nous étirer tous les matins et bâiller tous les soirs, pour permettre à notre organisme de s'autoréguler. Malheureusement, lorsque le corps est trop dérégulé, ce mécanisme de régulation ne parvient plus à se mettre en place. Chez un organisme déséquilibré (trop yin : hypoactivité ou trop yang : hyperactivité), l'énergie ne circule plus, l'étirement et le bâillement ne se font plus, et le déséquilibre s'accroît. C'est un cercle vicieux. Le yin (pour les dépressifs) ou le yang (pour les hyperactifs) s'accumule, rendant impossible le mécanisme de régulation.

Ce sont donc les personnes qui n'éprouvent plus le besoin de s'étirer et de bâiller qui en ont paradoxalement le plus besoin. Si vous ne vous souvenez plus de la date à laquelle remontent vos derniers étirements et bâillements, vous avez raison de faire du Tai Ji assis.

La pratique du Tai Ji assis, grâce à l'ondulation vertébrale, ramène la circulation de l'énergie et des liquides corporels et relance ainsi le mécanisme de régulation interne. Concrètement, le Tai Ji assis, en favorisant la circulation de l'énergie, permet à l'hyperactif de s'endormir le soir (en faisant descendre l'énergie yin bloquée) et au dépressif de retrouver la force de se lever le matin (en faisant monter l'énergie yang stagnante).

Avant de découvrir comment le Tai Ji assis apporte des solutions aux problèmes modernes, remontons à ses origines pour mieux le comprendre et plongeons ensemble dans l'univers du Tai Ji.

2

Le Tai Ji Quan, boxe de longévité

La boxe de longévité

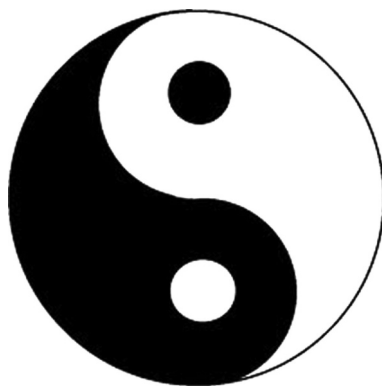
Définition

Lorsque l'on parle de Tai Ji, on fait en réalité référence au Tai Ji Quan (transcription retenue depuis l'instauration du pinyin).

D'après le Dictionnaire Impérial de Kang Hi, le caractère Tai signifie « Grand », Ji signifie « But » et Quan : « Boxe ».

Pour les taoïstes, le Grand But étant la longévité, le Tai Ji Quan peut être traduit : boxe de longévité.

Plus largement, le Tai Ji est le symbole de la transformation des forces complémentaires. Il représente les deux facettes de la vie que sont la mort et la naissance. L'image, désormais bien connue en Occident du yin-yang, est appelée Tai Ji Tu : symbole du Tai Ji.



Le Tai Ji Tu : symbole de la transformation

Pour résumer, le Tai Ji Quan est l'exploration par la boxe des principes du Tai Ji, c'est-à-dire le yin et le yang, en soi.

En explorant ces deux pôles de toute manifestation que sont le yin et le yang (vide et plein, lourd et léger, relâchement et tension, etc.) à l'intérieur de son corps, le praticien permet à l'énergie de circuler et à l'organisme de se réguler.

Pour mieux comprendre

Le Tai Ji Quan d'après les pictogrammes



Tai



Ji



Quan

D'après les idéogrammes, Tai Ji Quan signifie « Boxe du Grand But » que l'on peut traduire par « Gymnastique de l'Équilibre » ou « Boxe de Longévité ». Si l'on se réfère aux pictogrammes qui composent ces idéogrammes, la traduction est encore plus intéressante.

L'idéogramme Tai vient du pictogramme Da, qui représente un **homme**.

L'idéogramme Ji se décompose en deux idéogrammes : Mu et Ji.

Mu représente l'**arbre**, Ji représente l'**activité**.

L'idéogramme Quan, se décompose lui aussi en deux idéogrammes Shou et Quan.

Shou représente la **paume** et Quan le **poing**.

Si l'on se réfère aux pictogrammes, le Tai Ji Quan peut se traduire ainsi : « l'homme qui fait l'arbre en bougeant les mains ».

Historique

D'un point de vue historique, le terme Tai Ji Quan est apparu aux alentours du xv^e siècle. À l'époque, il était transmis héréditairement au sein du Clan Chen du village de Chen Jiagou. Mais en réalité, les principes de cette discipline datent de plus de 5 000 ans.

De nombreuses légendes mêlant fiction et faits historiques relatent l'apparition des principes du Tai Ji. La plus connue est celle du moine observant le combat d'une grue et d'un serpent. Les mouvements circulaires et fluides de serpent ayant eu raison des attaques rectilignes de l'oiseau, le moine en déduit l'efficacité de la souplesse par rapport à la raideur.

D'après une autre légende moins connue, les principes du Tai Ji seraient apparus à la période des Royaumes Combattants. À l'époque le premier Empereur de Chine, Shi Huang Di, un tyran sanguinaire, régnait sur le pays. Après avoir unifié le pays et fait construire la Grande Muraille de Chine, dans un délire de toute puissance, il décide de devenir immortel. Il convoque donc tout ce que son royaume compte de médecins, de savants et d'alchimistes. Une fois réunis dans son palais, il leur donne l'ordre de mettre leurs connaissances en commun pour mettre au point une technique lui permettant de devenir immortel. La théorie du Tai Ji était née.

Shi Huang Di est mort quelques années plus tard. Les Sages chinois de l'Antiquité n'ont donc pas découvert le secret de l'immortalité. Mais ils s'en sont rapprochés, puisqu'une série d'expériences semblent prouver que la pratique régulière du Tai Ji Quan augmente les défenses immunitaires et stimule la sécrétion de DHEA.

Le Tai Ji Quan, la « Boxe de Longévité », porte donc bien son nom.

Actuellement

Dans les parcs et les jardins du monde entier, chaque matin, des hommes et des femmes de tous âges font des mouvements lents et harmonieux. Ils pratiquent l'art traditionnel du Tai Ji Quan. Cette discipline ancestrale, à l'origine transmise dans le secret, de génération en génération au sein d'une seule famille, s'est aujourd'hui répandue sur toute la planète, pour devenir l'exercice de santé le plus pratiqué sur terre.

En Occident, il y a encore quelques années, s'asseoir en lotus ou effectuer des mouvements lents suffisait pour être perçu comme un marginal. Ce n'est plus le cas de nos jours. Après avoir recherché la performance, l'Occident recherche aujourd'hui le bien-être, pour faire face au stress grandissant. Cette quête nous amène naturellement à nous tourner vers cette discipline de la médecine traditionnelle chinoise aux multiples vertus : le Tai Ji Quan.

La médecine chinoise face à la science

Les principes de la médecine traditionnelle chinoise, issus du Tai Ji, furent longtemps gardés secrets par les sages chinois. C'est « grâce » à Mao et à la Chine communiste que nombre de maîtres chinois pourchassés ont été obligés de se réfugier en Occident. C'est alors que leur connaissance s'est largement répandue en Europe. Déjà au début du xx^e siècle, Soulié de Morant, diplomate français, puis le docteur Niboyet, ont prouvé l'existence des points d'acupuncture. À la fin des années quatre-vingts, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) a établi une liste de huit

cents points d'acupuncture reconnus. Puis au cours de ces dernières années, des expériences utilisant des traceurs radioactifs ou des caméras thermosensibles ont permis de visualiser le trajet des méridiens reliant les points d'acupuncture entre eux. Trajets décrits depuis des milliers d'années par les maîtres chinois.

Enfin, les progrès de l'imagerie médicale permettent aujourd'hui d'établir des théories neurophysiologiques, expliquant les effets de la médecine chinoise. La stimulation de points d'énergie stimulerait certaines zones du cerveau, entraînant la sécrétion de neurotransmetteurs.

Si les avancées de la science moderne permettent aujourd'hui d'expliquer les effets de la médecine chinoise, ses bienfaits sont utilisés depuis plusieurs millénaires.

Bienfaits

Vous trouverez en annexe une série d'études qui semble prouver les effets bénéfiques du Tai Ji Quan dans plusieurs domaines : faiblesse immunitaire, stress, insomnie, trouble cardio-vasculaire, ostéoporose, arthrite, arthrose, etc.

Plus simplement, tous ceux qui pratiquent le Tai Ji Quan de manière régulière en ont senti les bienfaits en eux.

Parmi ses effets positifs, le Tai Ji Quan :

- apaise le mental
- réduit les tensions
- entretient les muscles et tendons
- favorise la concentration
- prévient les maux de dos
- améliore le sommeil
- améliore la digestion
- améliore les fonctions respiratoires
- améliore les capacités psychomotrices
- améliore l'équilibre et la posture

Faire circuler pour équilibrer

L'exposé qui suit est volontairement simplifié. Cette vulgarisation a pour objectif de désacraliser le Tai Ji Quan et de l'épurer de son contexte ésotérique pour le rendre accessible à tous, notamment aux esprits cartésiens. En adaptant les images à nos références occidentales, les principes du Tai Ji se révèlent universels et relever du bon sens.

La théorie du Tai Ji est à la fois ancestrale et moderne, extrêmement complexe et d'une grande simplicité. Je vous propose une approche « occidentale » pour résumer le Tai Ji en trois points : l'énergie, la circulation et l'équilibre.

L'Énergie du vide

En Juillet 2010, les médias du monde entier relataient l'histoire extraordinaire d'un indien nommé Mataji, qui prétendait ne pas avoir mangé depuis plus de soixante ans. Il fut donc filmé et contrôlé 24 heures sur 24 par une équipe de trente médecins à l'hôpital d'Ahmedabad. Après deux semaines, le docteur Sudhir Shah, responsable de l'équipe, avoua ne pas comprendre comment cet homme de 80 ans pouvait pendant quinze jours se maintenir en pleine forme sans manger, sans boire et sans altération de son organisme. D'après les connaissances actuelles de la science, il n'y a pas d'explication. Si en revanche on écoute ce vieil Indien à la barbe blanche, il s'agit d'un phénomène naturel : il se nourrit du Prâna, l'énergie présente dans l'univers.

Pour un esprit cartésien, les notions de Prâna, d'énergie vitale ou encore de Chi, peuvent sembler fantaisistes. Pourtant, les découvertes scientifiques des cinquante dernières années ont mis en évidence le fait que toute matière, des atomes aux planètes, n'est composée que d'énergie.

Pour mieux comprendre

Quand la physique quantique rejoint les théories ancestrales

- D'après la « théorie des cordes », les atomes sont composés de cordes vibrantes. Un grain de sable est composé de milliard d'atomes ; chaque atome est composé de milliard de « cordes vibrantes ». La nature des atomes est déterminée par la fréquence énergétique de ces cordes ; ce qui différencie un grain de sable d'une goutte d'eau, c'est la vibration des cordes qui composent leurs atomes.

Autrement dit : toute matière est composée d'énergie.

- D'après l'astrophysique, l'univers est régi par ce que les physiciens appellent « l'énergie sombre ». Celle-ci est indispensable à l'équilibre de notre univers puisqu'elle le compose, selon la NASA, à 72 %.

Autrement dit : notre univers est composé en majorité d'une énergie insondable.

- La physique quantique a démontré que le vide entre les particules était rempli d'énergie : « l'énergie du vide ». À partir du vide absolu on pourrait extraire de l'énergie sous forme de chaleur, de travail mécanique...

Autrement dit : le vide est potentiellement plein d'énergie.

Ces découvertes récentes rejoignent les théories de base du Tai Ji : toute matière n'est qu'énergie, l'univers est mu par une énergie invisible, l'énergie naît du vide...

Grâce à ces nouvelles données, les théories ancestrales du taoïsme semblent plus que jamais d'actualité.

En effet, depuis plus de 2 000 ans, les taoïstes évoquent, de leur côté, l'existence d'une énergie universelle et invisible régissant tout dans l'univers. Une sorte de courant électrique, ou plutôt de courant bioélectrique, une énergie universelle et invisible présente en chaque phénomène naturel, qui apparaîtrait du néant.

Universelle parce qu'elle est présente partout. De l'infiniment grand à l'infiniment petit, tout dans l'univers est mu par cette énergie. Au niveau du macrocosme, c'est elle qui permet aux satellites de tourner en orbite autour des planètes. Au niveau du microcosme, c'est encore elle qui permet aux électrons de tourner autour du noyau. On la retrouve partout comme en témoignent les grandes civilisations à travers les temps. Les Indiens l'appellent Prâna ; les Grecs l'appelaient Pneuma ; dans notre civilisation judéo-chrétienne, cela se rapproche du Souffle de vie ; quant aux taoïstes, ils l'appellent Chi.

L'Énergie est donc universelle, mais aussi invisible. Tout comme le vent et l'électricité, elle ne peut être vue, on ne peut percevoir que ses manifestations. Le vent est invisible, mais pour percevoir ses manifestations il suffit d'aller en bord de mer. L'électricité est invisible, mais pour percevoir ses manifestations il suffit de mettre les doigts dans la prise ! De la même manière, l'Énergie est invisible et pour la percevoir il suffit... de faire du Tai Ji assis.

L'Énergie vitale (ou Chi) est donc une « énergie du vide », universelle et invisible, présente en chaque chose, en chaque être et donc à l'intérieur de vous. C'est précisément cette énergie qui assure l'homéostasie, l'équilibre intérieur, et c'est elle que nous allons découvrir puis cultiver avec le Tai Ji assis.

Pour mieux comprendre

L'énergie au travers des cultures

Chi

« Le Chi détermine l'existence et les transformations de tous les êtres et de toutes les choses de l'univers. »

Zhang Jingyue (*Huangdi Neijing*)

Prâna

« Je suis Prâna, le Souffle de Vie et la Conscience présente au cœur de tous les êtres... »

Kaushitaki (*Upanishad*)

Pneuma

« Le Pneuma désigne le concept de force vitale, développé par les médecins antiques. »

Gérard Verbeke (*L'évolution de la doctrine du pneuma*)

Ka

« Il était le symbole de la force vitale entretenue par la nourriture, le principe de la vie et de l'énergie. Rejoindre son Ka signifiait mourir. »

A. David Rosalie (*The Egyptian Kingdoms*)

Rouhar

« Il y avait du Rouhar (à la fois souffle et âme en hébreux) au dessus de l'abîme »
(*L'Incipit de la Genèse*)

Souffle de vie

« L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant. »

(*Genèse 2 :7*)

La circulation, source de vie

Tant que le cœur bat, assurant la circulation du sang dans le corps, l'individu est en vie. En revanche, dès que le cœur s'arrête de battre, la vie quitte le corps. Cela vous semble une évidence ? Toute aussi évidente est l'importance de la circulation dans le corps.

La science occidentale nous révèle que notre corps est composé à 60 % de liquides : sang, lymphes, LCR (liquide céphalo-rachidien), etc. Ces liquides biologiques assurent chacun un rôle essentiel à la santé. Le sang apporte la nourriture à l'organisme comme un livreur de pizza, la lymphe nettoie l'organisme comme un camion poubelle, le système immunitaire défend l'organisme comme un camion de police et le LCR transmet l'information comme un facteur. Pour que chacun puisse remplir son rôle convenablement, il est essentiel que la circulation soit bonne. En cas d'embouteillage, aucun de ces acteurs ne peut remplir son rôle correctement et l'organisme se dérègle. Il n'est plus à même de remplir son rôle de régulateur.

Pour prendre une autre image, lorsqu'un nerf est coincé ou une artère bouchée, ils ne peuvent remplir leurs rôles.

En observant la nature, les Sages chinois comprennent eux aussi l'importance de la circulation pour maintenir la santé de l'individu. Ils en concluent que la circulation de l'énergie assure la santé et, inversement, son blocage favorise la maladie. Le but du Tai Ji sera donc de favoriser la circulation de l'énergie : dans le corps avec l'acupuncture ou le Tai Ji Quan, dans l'habitat avec le Feng Shui.

D'après les classiques de la littérature médicale chinoise, la circulation de l'énergie est essentielle à la santé, parce qu'elle assure l'équilibre des deux facettes de l'énergie : le yin et le yang.

L'équilibre, source d'harmonie

L'Énergie est invisible, on ne peut pas la voir directement, on ne peut percevoir que ses manifestations. Celles-ci peuvent être de deux types : descendante ou ascendante.

Pour simplifier, l'énergie qui descend est l'énergie du repos et l'énergie qui monte est celle de l'action. Ce concept est très proche des notions occidentales concernant le système nerveux involontaire :

- parasympathique qui, comme l'énergie descendante, favorise le repos de l'organisme ;
- orthosympathique qui, comme l'énergie ascendante, favorise l'activation de l'organisme.

La chenille devient papillon



Mouvement d'ouverture qui stimule l'énergie globale et active sa circulation dans l'ensemble du corps.

Action : Stimule l'énergie globale.

Indications : Difficultés à ressentir le corps dans sa globalité.

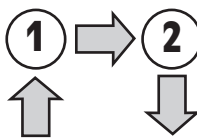
Posture de départ : Les mains sont posées sur le nombril, main gauche sous la main droite.

Inspiration : Les mains s'écartent doucement du nombril, comme posées sur un ballon qui se gonfle. Le mouvement part du bassin, se transmet aux épaules, aux coudes jusqu'aux mains.

Expiration : Les mains reviennent lentement au nombril, comme posées sur un ballon qui se dégonfle.

Posture de fin : Les mains sont placées sur le nombril, main gauche sous la main droite.

Note : Écarter d'abord les épaules, puis les coudes et enfin les poignets sur l'inspiration. À l'expiration, le mouvement est inversé.



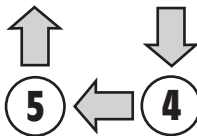
1. Dans la position de base, la main gauche sous la main droite au niveau du nombril, observez les tensions.

2. En inspirant les couples épaules-hanches, coudes-genoux et poignets-chevilles se remplissent successivement.



6. Le corps s'apprête à revenir dans la position de base, la main gauche sous la main droite au niveau du nombril.

3. L'espace entre les articulations entraîne un écartement des mains.



5. Le corps commence à se dégonfler. En expirant, les couples épaules-hanches, coudes-genoux et poignets-chevilles se vident en ordre décroissant.

4. Tout le corps est gonflé.

Caresser la Lune



Mouvement stimulant l'énergie de la Terre, il permet de s'enraciner, de poser les pensées.

Action : Apaise le mental. Stimule le méridien de l'Estomac (Terre).

Indications : Pensée obsessionnelle, rumination.

Posture de départ : Paumes dirigées vers le Ciel, les mains à la hauteur du nombril, sont en forme de coupe.

Inspiration : Les mains s'élèvent doucement en décrivant un mouvement circulaire, comme pour caresser une Lune posée devant le buste. À la fin de l'inspiration, les mains sont à hauteur des épaules, paumes dirigées vers le sol, reposant sur le sommet de la Lune.

Expiration : Les mains descendent doucement en caressant la partie postérieure de la Lune ramenant les coudes vers le bas et les paumes vers l'avant. À la fin de l'expiration, les mains sont à hauteur du nombril, paumes dirigées vers le Ciel, soutenant la Lune.

Posture de fin : Les mains au niveau du nombril, en forme de coupe.

Note : Les couples épaules-hanches, coudes-genoux, poignets-chevilles se remplissent ensemble à l'inspiration puis se vident ensemble à l'expiration.