

Bonjour à toutes et à tous,

Je vous propose quelques suggestions pour compenser les cours et rester en forme.

Pratique du qi qong tous les jours pour garder le calme et prévenir les pervers externes ou émotionnels ,

pratiquer également la respiration en conscience pour maintenir une bonne imunité.

1)Echauffement

a)des lombaires ,balancez la tête en avant en arriere en douceur puis sur les côtés,ensuite

en cercle en gardant la langue au palais pendant toute la séance.

b)balancer les bras avant arriere ,montez les épaules puis relacher.

c)tourner la taille dans un sens puis dans l'autre 8 fois.

d)echauffer les genoux, les chevilles.

e)travailler l'équilibre.

f)secouer le corps pour faire circuler les liquides.

2)Séance de qi qong des reins et de la vaissie très important pour entretenir son énergie.

3)Pratiquer la respiration en conscience.Assise en tailleur inspirer à fond lentement,puis bloquer

la respiration 3 secondes puis expirer lentement bloquer la respiration et recommencer 8 fois.

Voilà quelques conseils en cette période mouvementé ,continuez à rire,la joie dans son coeur éloign les maladies.

A très bientôt pour la reprise des cours.

Bien à vous Rosemarie.

CASPAROTTO A

1

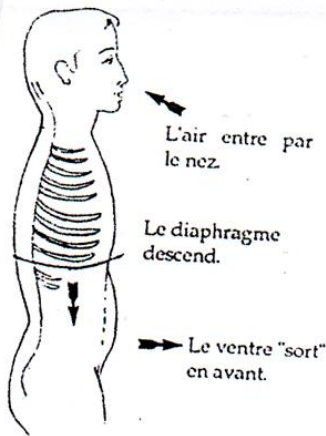
Bonjour Isabelle / Patrick, y'ai pensé vous transmettre
* un petit condensé à l'intention de ceux qui veulent
pratiquer pour s'occuper de leur santé et de leur bien être

SUPPORT d'ENTRETIEN dans TOUTES
SITUATIONS

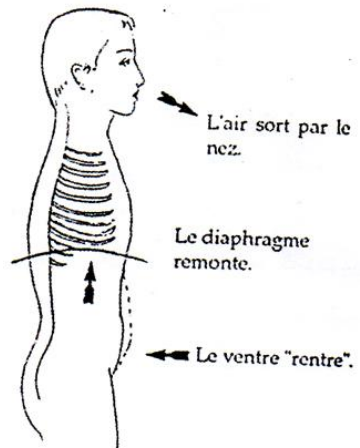
Bonjour à toutes et à tous Le Matin ^{Levant}

I La RESPIRATION ABDOMINO-DIAPHRAGMATIQUE
(la plus simple et agit directement sur le système
lymphatique) les pratiquants la connaissent
2 figures de rappel.

1ère étape :
Inspiration :



2ème étape :
Expiration



À faire tous les jours dès que l'on éprouve le besoin
par période de 3 à 5 minutes et plus (Ne pas forcer)

Rythme 1) Matin

- (a) - Inspiration : 3 pulsations cardiaque (environ 3s)
- rétention (apnée) : 12 p.c (≈ 12s)

~~- Expiration : 12 pulsations cardiaque (v 12")~~

- Expiration : 6 pulsations cardiaque (v 6")

(b) 2^e rythme

- Inspiration : 4 pc (v 4")

- Retention poumons pleins : 16 pc (v 16")

- Expiration : 8 pulsations (v 8")

Pour celles qui cees entraînés on peut varier les rythmes

soient : - Inspiration : 8 pc (v 8")

- Retention poumons pleins : 32 pc (v 32")

- Expiration : 16 pc (v 16")

RÈGLES

1/ Ne pas forcer

2/ L'inspiration sera plus courte que l'expiration

[Environ 2 temps inspiration pour 4 à 5 temps
Expiration]

Rythme (2) Le Soir

Comptons ① → pour 1 inspiration et 1
expiration

Ce qui donne ① ② ③ jusqu'à ⑩

Arrivés à 10 reprenons le compte jusqu'à ⑨

et continuons en décroissant jusqu'à rejoindre

les bras de Morphée!...

Pour plus voir I bis :

II ÉCHAUFFEMENTS (Voir séries photos)

Sur le système de l'organe

1 - la tête

2 - le visage

Compléments d'infos

I bis

ATTENTION d'une PRATIQUE INCONSIDÉRÉE de la RESPIRATION

Il faut pratiquer suivant la condition physique du corps de chacun. Donc avec douceur.

LA RESPIRATION PRATIQUÉE dans le document est NATURELLE et INNÉE il suffit de voir un bébé dans son berceau sa respiration est surtout basse, ventrale. On remarque que son ventre se soulève d'une façon régulière et sans effort surtout si l'on ne serre pas sa couche.

A/ ACTION de la RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

- Prévention des cancers

statistique. 1 Américain sur 3 développe un cancer ce chiffre passe à 1 sur 7 lorsque l'oxygénation est meilleure.

NOTA La respiration normale mobilise 400/500 cc cette quantité peut passer à 250/300 cc dans les sujets anxieuses ou déprimés. En inspirant par le ventre la quantité passe à 4000 ou 5000 cc

- Assimilation des graisses

Les poumons jouent un rôle dans l'assimilation des graisses et des acides aminés. Voir l'entien de l'empereur Jaune avec le sage Qi-Po à la question « Comment respire-t-on ? » Réponse « Il y a à la fois une respiration automatique et une respiration volontaire certains aliments sont brûlés par le foie tandis que d'autres ^{entraînés} vers les poumons y sont dispersés

grâce à de grands influx d'air →

- Le système lymphatique.

La respiration abdomino-diaphragmatique agit rapidement sur le système "lymphatique" pour aider les globules blancs à nettoyer les déchets

La lymphe ne circule que grâce à l'activité musculaire et aux phénomènes de "pression-dépression" engendrés par la respiration. Le travail effectué par nos exercices la vitesse peut augmenter par 10

- Le Massage des organes internes

On observe que les organes "maîtres" se trouvent à proximité du diaphragme

Le cœur est posé sur le diaphragme / le foie, vésicule biliaire, la rate, stomac, pancréas en dessous

Par la respiration ils subissent de courts de compression-décompression assimilable à une éponge. Améliore le fonct. de ces organes + malaxage des intestins.

- L'esthétique

excellent exercice pour perdre son ventre

CONCLUSION

Enfin respiration rythmique et mental (schen) sont étroitement liés. C'est l'état le plus favorable pour le développement de certaines activités du psychisme pour préserver la santé ou guérir rapidement : augmentation des défenses immunitaires, déblocage de tensions, action sur le schen etc...

REMARQUES PREPARATOIRES

pour la pratique du CHIKUNG et le

TAICHI CHUAN

(Notamment dans les petits films transmis)

I. Avant de commencer l'exercice, il convient de rappeler quelques notions fondamentales quand à la tenue du corps et de l'esprit

Pour préparer l'esprit récéter

- « Il fait nuit tout est tranquille et calme, on oublie tous les soucis et toutes les inquiétudes.
- L'esprit se concentre au DAW TIAN (le centre de gravité ≈ 3 doigts sous le nombril) en fermant les (Sept Orifices : les yeux (2) le nez (2) la bouche (1) les oreilles (2))
- Respirer lentement et profondément aide à former le « pont de communication de l'Energie » la langue est collée au Palais.
- Le corps devient de plus en plus léger comme l'oiseau s'envolant vers le ciel »

Pour Préparer le corps.

- Pas de ceinturon, ni de col serré
- L'exercice peut être fait 2 ou 3 fois par jour, matin et soir pendant 30 min ou plus mais interrompre dès les premières de fatigue
- Il est nécessaire de pratiquer avec constance et confiance, car seul un travail régulier permet de fortifier le Qi (énergie vitale) et de ressentir sa présence

- L'exercice n'empêche pas, si une maladie survient la prise de médicaments.
- Pas de pratique dans le vent ou dans une atmosphère humide

- Debout le corps droit et détendu (la partie la plus haute du crâne tire vers le Ciel et le sacrum vers la terre comme un fil à plomb)
- jambes, les pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils et les talons bien posés sur le sol tandis que la plante des pieds est légèrement soulevée; Les genoux imperceptiblement fléchis
- Les aisselles décollées « comme pour y loger une petite balle » de la taille d'un poing
- Les épaules sont tombantes afin de mieux mener le Qi dans le Dantien
- Les coudes sont plaignants et légèrement tournés vers l'Avant
- Le nez et le nombril sont maintenus en équilibre
- Le regard est horizontal
- Le menton légèrement en retrait contribue à diminuer la courbure des cervicales et facilite la montée de la langue au Palais
- Le bassin bascule légèrement en avant de manière à éviter ^{que} la courbure lombaire entrave la circulation du Qi dans la colonne vertébrale
- Le corps est relaxé mais sans abandon ni droulement dirigé par l'esprit (l'esprit du corps) la relaxation s'étend à toutes les parties du corps: Les articulations, les muscles, les organes internes et même jusqu'aux pores de la peau.

- L'esprit est tranquille, la pensée concentrée le visage souriant
- La respiration est fine, profonde, longue et silencieuse (ne s'arrête pas)
- L'attention se porte tout particulièrement aux 2 extrémités du corps, sous la plante des pieds « YONGQUAN » (source bouillonnante) et au sommet de la tête à « BAIHUI » (Caut Reunions) Les pieds cherchent à s'enraciner pendant que la tête tente d'entrer en contact avec le ciel (une image : pour faire la visualisation technique des grands sportifs)
- Rechercher un moment la sensation de verticalité avec le sommet de la tête en aplomb avec le milieu de l'espace situé entre les 2 talons tel un haut d'union entre le Ciel et la Terre.
- Rester quelques minutes (une ou deux, cinq maximum) dans cette position, la respiration devient régulière et silencieuse. Écouter les palpitations des mouvements internes jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient complètement ~~relaxés~~ relaxés dans un état de « Concentration désintéressée et paisible ».

La PARTIE CENTRALE de la PRATIQUE

LA RESPIRATION (toujours)

- Elle est plus importante que le mouvement. La respiration est abdominale, lente et profonde et s'harmonise avec la durée des mouvements :

- L'inspiration se fait pendant les mouvements d'ouverture et les mouvements vers le haut, la pointe de la langue se place à la jonction de la racine des dents et du palais : elle s'accompagne d'un léger resserrement ^{de l'Anus} et d'une rétraction de l'abdomen.

- L'expiration se fait sur les mouvements de fermeture et vers le bas, la langue quitte le palais et repose dans la bouche. Elle s'accompagne d'une détente de l'Anus et d'un léger gonflement de l'abdomen.

- Pendant le mouvement respiratoire, on « visualisera » le Qi partant du Périmé puis remontant le long de la colonne vertébrale (méridien gouverneur) jusqu'à la base ^{de la langue}, c'est-à-dire ^{dans} sa place en haut le Qi contenu se phase descendante par la face ventrale du corps le long du « méridien Conception » (points : entre les yeux, la glotte, plexus et ventre au Dantian par le périmé) à l'achèvement de l'expiration un nouveau cycle de la « petite circulation » pourra commencer. La salive est avalée.

Viguer et doucement alterner dans les mouvements, le corps reste souple et détendu. Les tensions sont progressives et ne durent qu'un bref instant.

L'intention « Yi » dirige le mouvement et l'énergie circule dans le corps, le flux de la respiration doit être tenu et ininterrompu.