

Le Qi Gong:

améliorez votre santé et votre longévité

Le Qi Gong permet, selon les fondements de la médecine traditionnelle chinoise, de rester en bonne santé, de vivre longtemps et de s'épanouir en harmonie avec l'Univers.

Le principe préventif est d'accumuler assez d'énergie pure (captée dans la nature) pour empêcher toute énergie impure (agent pathogène) d'entrer en nous. Mais il est nécessaire de se purifier de tout ce qui nous encombre (on ne peut pas remplir un verre plein !). C'est en évacuant nos énergies viciées que l'on draine le stress, la fatigue, les douleurs, les toxines, vers la Terre qui les transmutera.

La recherche de longévité animait d'anciennes méditations Taoïstes consistant à réaliser l'alchimie interne pour percer les secrets de la vie éternelle. A l'image de la Terre qui tourne autour du Soleil, ils faisaient circuler l'énergie sur une orbite reliant le périnée au sommet du crâne, le long des deux merveilleux vaisseaux « gouverneur » (longeant la colonne vertébrale) et « conception » (face antérieure du buste). Il s'agit d'une technique qui fluidifie le sang, oxygène les cellules, et stimule l'immunité (les glandes du système endocrinien sont situées sur ce circuit). **La respiration abdominale inversée*** dynamise ce processus appelé « petite circulation céleste » ou « orbite microcosmique » selon les écoles.

Le Qi gong thérapeutique permet de projeter le Qi accumulé et raffiné vers la zone affectée pour le stimuler ou le disperser, par la paume de la main ou le bout des doigts. On raconte que la « Grandmaster » Yang Meïjun, héritière du célèbre Qi Gong de l'oie sauvage, le projetait à travers son épée sur le corps du patient ! Après 93 ans de pratique elle ne peut malheureusement pas en témoigner car elle nous a quittés en 2002... à l'âge de 106 ans.

*** Exercice pratique :** installez-vous confortablement, inspirez le calme et la paix, expirez tensions et préoccupations quelques instants. Puis à l'INSPIR, entrez le ventre et visualisez un courant d'énergie qui monte le long de votre colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, à l'EXPIR, laissez le redescendre naturellement sur la face antérieure du buste

jusqu'au périnée en relâchant l'abdomen. Recommencez 9, 18 ou 21 fois en amplifiant progressivement la respiration. La sensation de chaleur interne, de sérénité et de clarté s'installera avec une pratique régulière (5 mn le matin).



Mantha

EDEN : 06 61 95 56 10
www.mantha-eden.net