



L'homéostasie : les cinq éléments de la vie et leurs correspondances.

Position de départ :

Debout, assis ou couché

1 - LE FOIE

Inspiration :

Emmener le qi pur et vert vers le foie.

Expiration :

Soit :

a) - Imaginer une boue grise sortir du foie et qui coule le long des jambes. Elle emmène toute l'énergie pathogène (Xie Qi) dans la terre.

b) - Prononcer le son **XU** ("sh" doux) et imaginer que les xie qi sortent du foie par le son.

2- LE COEUR

Inspiration :

Emmener le qi pur et rouge vers le coeur.

Expiration :

Soit :

a) - Imaginer une boue grise sortir du coeur et qui coule le long des jambes. Elle emmène toute l'énergie pathogène (Xie Qi) dans la terre.

b) - Prononcer le son HE ("ro") et imaginer que les xie qi sortent du coeur par le son.

3 - LA RATE

Inspiration :

Emmener le qi pur et jaune vers la rate.

Expiration :

Soit :

a) - Imaginer une boue grise sortir de la rate et qui coule le long des jambes. Elle emmène toute l'énergie pathogène (Xie Qi) dans la terre.

b) - Prononcer le son HU ("rou") et imaginer que les xie qi sortent de la rate par le son.

4 - LES POUMONS

Inspiration :

Emmener le qi pur et blanc vers les poumons.

Expiration :

Soit :

a) - Imaginer une boue grise sortir des poumons et qui coule le long des jambes. Elle emmène toute l'énergie pathogène (Xie Qi) dans la terre.

b) - Prononcer le son SI ("ze) et imaginer que les xie qi sortent des poumons par le son.

5- LES REINS

Inspiration :

Emmener le qi pur et noir vers les reins.

Expiration :

Soit :

a) - Imaginer une boue grise sortir des reins et qui coule le long des jambes. Elle emmène toute l'énergie pathogène (Xie Qi) dans la terre.

b) - Prononcer le son FU ("fou") et imaginer que les xie qi sortent des reins par le son.

Le nombre de respirations est fonction du temps dont on dispose. 6x est un minimum.

6- FIN DE LA MEDITATION

Imaginer que toutes les énergies pathogènes sont parties nourrir la terre, qu'un qi pur circule dans tous les organes, dans tous les méridiens, dans chaque cellule du corps et qu'on est en bonne santé.