

LES SIX SONS THERAPEUTIQUES

- Effectuer 6 fois chaque mouvement
- POSTURE de départ et entre les mouvements
Debout, pieds joints, les bras le long du corps, genoux légèrement fléchis.
Le dos est droit, le menton un peu rentré et la pointe de la langue touche le palais.

RESPIRATION ABDOMINALE

VISUALISATION

- A l'inspiration, imaginer que l'on capte l'énergie positive de l'univers pour tonifier les organes.
- A l'expiration, imaginer que l'énergie perverse (xie qi) de l'organe sort par le son émis.

Le XU ("sh" doux) pour réguler le foie

- *Le mouvement*

Superposer les 2 lao gong sur le dan tian inférieur et ouvrir les yeux.

A l'inspiration, imaginer que l'énergie positive pénètre dans le foie.

A l'expiration, prononcer le son "xu" et imaginer que les xie qi sortent du foie par le son.

Le HE ("ro") pour réguler le cœur

- *Le mouvement*

Placer les 2 mains sur le dan tian inférieur.

A l'inspiration, monter les mains latéralement jusqu'à hauteur des épaules, paumes vers la terre, puis les ramener vers soi, les doigts face à face, paumes vers soi.

A l'expiration, prononcer le son "he" en ramenant les mains à hauteur du dan tian médian, puis les retourner vers la terre et les descendre jusqu'au dan tian inférieur.

Le HU ("rou") pour réguler la rate

- *Le mouvement*

Placer les 2 mains sur le dan tian inférieur.

A l'inspiration, monter les mains l'une sur l'autre jusqu'au front, paumes vers soi en longeant le torse.

A l'expiration, tourner les paumes vers l'avant en étendant les bras devant à l'horizontal, puis les écarter et les descendre latéralement, paumes vers la terre en prononçant le son "hu".

Le SI ("ze) pour réguler les poumons

- *Le mouvement*

Placer les 2 mains sur le dan tian inférieur.

A l'inspiration, monter les mains l'une sur l'autre jusqu'au shan zhong (dan tian médian), paumes vers soi en longeant le torse.

A l'expiration, tourner les paumes vers l'avant, puis les ouvrir à l'oblique et les redescendre latéralement, paumes vers la terre jusqu'au dan tian inférieur en prononçant le son "si".

Le FU ("fou") pour réguler les reins

- *Le mouvement*

Placer les 2 mains sur le dan tian inférieur.

A l'inspiration, après les avoir légèrement abaissés, remonter les bras latéralement à hauteur de la poitrine, paumes vers la terre, puis les ramener vers l'avant en arc de cercle comme si on tenait un gros ballon.

A l'expiration, plier les genoux et descendre le dos droit le plus possible, tout en baissant les bras jusqu'aux genoux et en les contournant en prononçant le son "fu".

En inspirant à nouveau, masser les cuisses, les fesses, les lombaires tout en se relevant et en ramenant les bras en arc de cercle devant la poitrine.

Le XI ("she") pour réguler le triple réchauffeur

- *Le mouvement*

Placer les 2 mains sur le dan tian inférieur.

A la première inspiration, monter les mains l'une sur l'autre jusqu'au front, paumes vers soi en longeant le torse.

A l'expiration, retourner les paumes vers le ciel en étendant les bras tout en prononçant le son "xi".

A la deuxième inspiration, retourner les mains vers la tête, descendre les bras jusqu'au shan zhong, paumes l'une sur l'autre, plier légèrement les genoux.

A la deuxième expiration, sans prononcer le son, continuer à descendre les bras paumes vers la terre, passer devant le dan tian inférieur jusqu'à les laisser pendre de chaque côté du bassin.