

Prescriptions de Qi Gong pour les déséquilibres du Foie

Note: Avec la pratique, les tissus du foie vont naturellement commencer à se détoxifier, en libérant les émotions toxiques piégées. Cette période d'ajustement peut vous amener à ressentir et expérimenter des émotions (p. ex. irritabilité, blâme, rage, ressentiment et jalousie)

PURGER LE FOIE

On purge le foie se frottant sa poitrine tout en faisant le son «Shu». assis ou debout, et placez les deux paumes à plat sur les basses côtes et inspirez lentement. À l'expire, prononcez «Shu», tout en frottant doucement les côtes dans un mouvement circulaire. Faire résonner le sons dans les flancs. Pratiquez pendant dix à vingt respirations.

TONIFIER LE FOIE

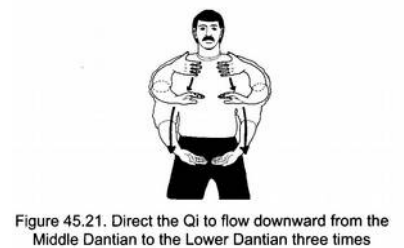
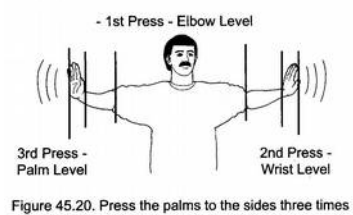
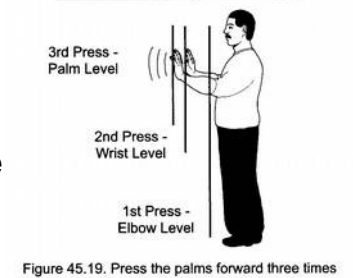
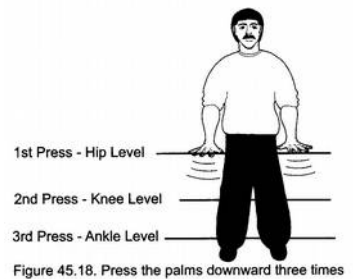
La couleur verte (vert printanier) a un taux vibratoire qui tonifie le foie.

1. Adopter une position debout, assise ou couchée. Détendez tout le corps, respirez naturellement, en se débarrassant de toutes les pensées parasites. Placez la langue contre le palais, derrière les incisives.
2. Visualisez l'énergie verte en face de vous. Imaginer à partir d'un visuel! Faites une association émotionnelle avec des arbres verts, de l'herbe, des arbustes, etc., de votre imagination, ou, si possible, en regardant directement un objet vert. Inspirez l'énergie de la lumière verte par le nez et descendez la dans le foie. Comme vous expirez par la bouche, une fumée grise -qui représente l'énergie pathogène- quitte le foie; cependant, la couleur verte lumineuse reste dans l'organe, le stimulant et le vitalisant. Avec chaque souffle l'organe accumule plus d'énergie vitale et commence à briller. Répétez l'opération pendant cinq respirations au moins.
3. Puis respirer la couleur verte par le nez, en remplir toute la bouche. À l'expire, envoyer l'énergie verte lentement dans les flancs, les basses côtes pour finir au centre du bassin, dans le Dantien (Hara). Pratiquez 8-16 fois.

HARMONISER L'ÉNERGIE DU FOIE

L'exercice suivant est utilisé pour réguler et apaiser l'énergie vitale du Foie; il est utilisé après avoir fait les exercices de purge ou de tonification.

1. Détendus, les deux bras pendent naturellement vers le bas, les paumes vers le sol, avec les cinq doigts de chaque main légèrement écarté. Appuyez légèrement dans les paumes et imaginez l'énergie atteindre les paumes et s'étendre jusqu'au bout des doigts. Appuyez



vers le sol trois fois (Figure 43.4).

2. Soulevez les deux mains devant la poitrine, avec les paumes tournées vers l'avant. Concentrez l'esprit sur les deux paumes. Poussez les paumes vers l'avant à trois reprises, d'abord près du corps, puis en les éloignant de la poitrine (Figure 43.5).

3. étirer les deux mains à l'horizontale sur les côtés du corps (comme un oiseau qui étire ses ailes) avec tous les doigts pointant vers le haut, et les paumes poussant sur les côtés. Concentrez votre attention sur l'extension de l'énergie vers le bout des doigts. Appuyez sur les paumes sur les côtés trois fois (Figure 43.6).

4. Ramener les bras vers la poitrine, paumes tournées vers le haut, les coudes vers le bas. Tournez les paumes vers le sol, et descendez les vers le pubis, tout en concentrant l'esprit sur les deux paumes (Figure 43.7). Lorsque l'énergie est ramenée dans le centre du bassin (Dantian), tourner les paumes vers le haut comme pour tenir un ballon devant le bassin (Dantien). Effectuez cet exercice trois fois, puis placer les deux mains sur les côtés du corps. Ceci est une série. Faites trois séries au total.

Réguler le Foie

Un autre exercice pour apaiser et réguler l'énergie du foie; il est utilisé après les exercices de purge ou de tonification. Cet exercice est conçu pour masser les tissus du foie et nerfs, ainsi que tonifier le Foie ses méridiens.

- Commencez debout en posture fondamentale.

- Placer le bras droit, tout droit devant corps, niveau de l'épaule, paume vers le bas.

La main gauche est à la gauche hanche, paume vers le haut.

- Ramener simultanément la paume droite en arrière et étendez la paume gauche vers l'avant, tout en inspirant. La main gauche avance en passant la la main droite qui se déplace vers l'arrière (Figure 45.24).

Les mains continuent dans ce mouvement qui s'étend vers l'extérieur de la ligne médiane du corps. Respirez lentement et longuement. Un isnpir ou expire tous les trois mouvements. Se détendre et continuer à répéter cette séquence pour 20 respirations (figure 45.25).

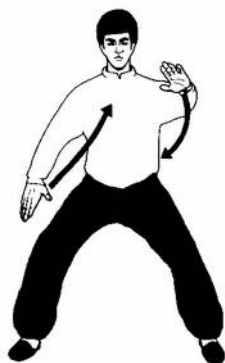


Figure 45.22. Preparation for the Liver Tonification Exercise: upon completing the Kidney exercise, begin to unwind the arm from behind the back and rotate the hips so they face forward.

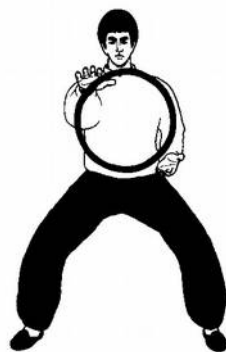


Figure 45.23. Liver Tonification Exercise: place the right arm straight out in front of the body, shoulder level, palm facing down. Place the left hand by the left hip, palm facing up.

patient's body.

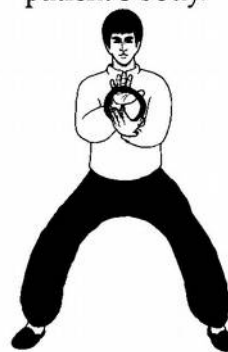


Figure 45.24. Simultaneously draw the right palm back and extend the left palm forward while inhaling. The left hand moves forward, passing the right hand which is moving backwards.

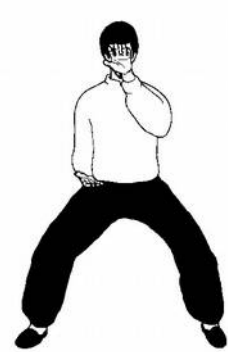


Figure 45.25. Use long, slow inhalation and exhalation, inhaling and exhaling every three moves.