

# Exercice Taoïste de régulation des 5 organes yang

Cet exercice masse les 5 organes Yang de la digestion, il renforce l'action péristaltique du système digestif, et augmente la circulation des capillaires à travers la stimulation du système nerveux autonome. Les organes digestifs (estomac, intestin grêle, gros Intestin, vessie et vésicule biliaire) sont utilisés par le corps pour nettoyer les déchets et purifier l'énergie. Leurs pleine santé est essentielle.

Bien que cet exercice soit simple, son effet est particulièrement bénéfique pour les patients qui souffrent de problèmes digestifs (Côlon spastique, Diarrhée chronique, Syndrome intestin irritable, etc.)

Il ne faut pas avoir mangé avant de pratiquer cet exercice.

Commencez avec les pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, bassin en légère rétroversion (coccyx vers l'avant). les bras pendent le long du corps, les épaules sont bien détendus.

En inspirant, levez les bras en amenant les poignets devant la poitrine (voir Figure).

Gonflez le ventre au maximum avec l'intention de remplir le bas ventre avec le souffle en le dilant de tous cotés comme un ballon.

En expirant, balayez les bras vers l'arrière du corps tout en rentrant le ventre au maximum pour comprimer l'abdomen vers le bas.

Visualiser le souffle qui circule du périnée vers le sacrum, le nombril, pour revenir au périnée, comme on fait tourner un moulin. (voir Figure).

Continuez à balancer les bras en avant et en arrière à un rythme qui est confortable en utilisant une respiration naturelle.

L'abdomen devrait se gonfler et se contracter sans forcer la respiration. Le sphincter anal doit être fermé tout au long de l'exercice. Pratiquer sur 50 respirations. Essayez de travailler jusqu'à 250 respirations ou plus pour les maladies chroniques.

Pratiquer l'exercice « Tirer les cieux » pour finir.

