

Battre le sac

Objectif

Facilite la décharge énergétique et purge l'excès de chaleur du foie

Dénoue les émotions stagnantes en les exprimant : colères mais aussi tristesses sous jacentes.

Aide à rétablir les limites énergétiques / émotionnelles brisées.

Conseils

N'utilisez pas de coussins qui seront utilisés à d'autres fins.

Utilisez du bois pour évacuer la colère, qui est l'émotion de l'Elément Bois.

Assurez-vous qu'il reste suffisamment de temps pour traiter toutes les réactions suscitées.

Vous ne devez pas vous sentir pressé.

Preparation

- Un baton en bois, type manche à balai.
- un sac de riz que vous ne mangerez jamais, ou coussins dédiés uniquement à cet activité !
- Un rouleau de ruban adhésif pour renforcer le sac.
- Préférable de trouver un endroit à l'extérieur pour pouvoir y décharger l'énergie émotionnelle sans risque. Sinon, nettoyer l'espace avec de l'encens, une cloche et une bougie après l'exercice.
- Placez le sac à une hauteur confortable (banc, table, etc)

Protocole

- Frappez le sac avec le baton en craint le son Haaa : Expirez complètement et profondément du bas ventre en craint et frappant le sac.
- Concentrez votre intention au centre du sac en imaginant que vous y déchargez toute votre colère.
- Si les émotions remontent, n'hésitez pas à verbaliser (non !, arrête !, stop !)
- Faites le autant de temps que nécessaire pour sortir vos émotions refoulés. (5 à 10 minutes en fonction de la force)
- Restez assis sans bouger pendant 5 minutes et réfléchissez à tous les souvenirs refoulés qui pourraient avoir resurgi dans la conscience.
- Finissez en chantant le son « GUUOOOOO » pour purger toute colère restante.
- Si toujours en colère, écrivez le reste de la rage sur du papier qui est ensuite brûlé ou jeté.
- Finissez par l'exercice tirer les cieux (Voir sur le site [naturasana.fr](http://www.naturasana.fr))



Tiré des enseignements de l'Institut International de Qi Gong Médical fondé par le Pr. Johnson

Traduit et mise en forme par Antoine Epiphani www.naturasana.fr