

Le vieil homme

cherche la réflexion de la lune dans la flaque

Par le Dr. Her Yue Wong selon le Traité de Qi Gong Médical du Pr. Johnson

Pour purger les émotions toxiques hors du corps :

1. Debout. Les deux pieds vers l'avant, écartés de la largeur des épaules. Inspirez, et imaginez la lumière du ciel remplir les poumons. Tout en inspirant, séparer et étirer les deux bras en "T" de chaque côtés du corps (fig 40.9).

2. Penchez vous et expirez avec le son «Sh-h-h-h-h ». L'énergie trouble des deux Poumons coule de chaque bras dans le sol. Les deux bras doivent se balancer d'un côté à l'autre en s'entrecroisant (Figure 40.10).

3. Retournez à une position verticale, tout en inhalant et d'imaginer la lumière du ciel remplir la poitrine (en particulier les zones du cœur, foie et rate). En inspirant, regarder vers le haut et monter les mains vers la tête (figure 40.11).

4. En expirant, les deux mains doivent descendre au niveau des épaules. Concentrez l'esprit sur le centre de la poitrine et imaginez l'énergie trouble nettoyer le cœur en faisant le son "Haa-a-a". Expirez seulement à moitié.

Ensuite, expirez la seconde moitié de votre souffle en imaginant l'énergie trouble nettoyer le foie et la rate tout en faisant le son «Hou-ou-ou-ou. En expirant, déplacer les deux mains vers les hanches.(Figure 40.12).

Répétez les deux étapes du 4, à trois reprises. Cela équivaut à un ensemble.

Pratiquer 36 fois pendant environ 25 minutes.¹

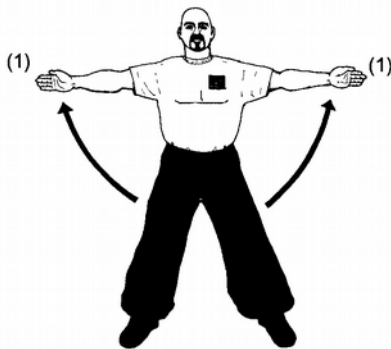


Figure 40. 9. Old Man and Tide Pool (a)



Figure 40. 10. Old Man and Tide Pool (b)



Figure 40. 11. Old Man and Tide Pool (c)

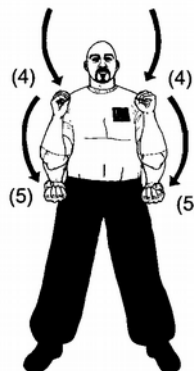


Figure 40. 12. Old Man and Tide Pool (d)

¹ Tiré de
Traduit

par le Pr. Johnson

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