

RELAXATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS, DU *QI* ET L'ESPRIT

POUR LES BRAVES DANS LES LIGNES DU FRONT DE COVID-19

PAR ZHANG WENCHUN, QIGONG SCIENCE, 05-02-2020

IL Y A UN AUDIO MP3 DU PROF. ZHANG WC

Les guerriers sur le front ! Vous devez être fatigués !

En exécutant votre mission, contre toute adversité, aux lieux dangereux, sous l'intensité du travail,

Vous devez dépenser beaucoup d'énergie et d'esprit,

Nous vous souhaitons que vous preniez soin de votre santé, et la paix !

Nous avons édité pour vous cette méthode de la « Relaxation de l'ensemble du Corps, du *Qi* et de l'Esprit »,

Tout en espérant que vous pouviez vous bien reposer votre Corps et votre Esprit pour rétablir votre énergie !

Si vous pouvez enregistrer cette méditation dans vos portables,

Vous pouvez l'écouter pendant des heures de repos.

Écoutez une fois, c'est 11 minutes, ou plusieurs fois si vous aviez du temps !

Meilleurs vœux pour votre santé ! Espérons que vous rentriez en victoire !

Avant la pratique, prenez quelques minutes à comprendre la théorie de cette pratique de « Relaxation de l'ensemble du Corps, du *Qi* et de l'Esprit » vous obtiendrez de meilleur résultat.

INTRODUCTION

RELAXATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS, DU *QI* ET DE L'ESPRIT

THÉORIE

La médecine chinoise considère que le Corps humain est une trinité du Corps, du *Qi* et de l'Esprit.
(Image 1)

Dans le livre, Huai Nan Zi, Yuan Dao Xun, on trouve :

« Le Corps est la maison de la Vie,

Le *Qi* remplit la Vie,

L'Esprit est le gouverneur de la Vie ! »

Ces trois éléments est une trinité, indivisible !

La "forme/le Corps" fait référence à la structure des tissus physiques du corps humain; "l'énergie / le *Qi*" fait référence à la matière non physique qui remplit l'intérieur et l'extérieur du corps humain (vous pouvez le comprendre comme le champ d'énergie du corps biologique). Le Shen/ l'Esprit c'est la conscience humaine (qui comprend l'activité consciente, la pensée et les émotions, etc.),

c'est le gouverneur de la vie humaine, il dirige. Si les trois ne sont pas coordonnés, la vie est constamment éparpillée.

De manière générale, l'activité de la conscience est dirigée vers l'extérieur. Elle n'est ni unifiée avec le corps physique, ni avec l'énergie, de sorte que cela affecte la vitalité, consomme le capital vital. Réfléchissons !

Dans notre vie de tous les jours, nous nous levons le matin, nous nous brossons les dents, nous nous lavons, nous déjeunons, nous allons au travail, nous travaillons, nous rentrons à la maison le soir, très fatigués, nous dormons et nous nous reposons. Tout au long de la journée, l'activité de notre conscience est presque toujours tournée vers l'extérieur. Nous consacrons très peu de temps pour ramener la conscience au centre de nous-mêmes. Par conséquent, le «Qi» de notre Corps s'échappe continuellement, en lien avec l'extériorisation de la conscience.

Le terme «relaxation, 'xiu xi' » en chinois reflète le concept de vie. Le mot 'xiu 休' est un pictogramme où l'homme s'est adossé à un arbre, et il ne bouge plus. Et le mot 'xi 息' indique que son Cœur-Esprit/ sa conscience s'arrête à vagabonder, il est revenu au centre de soi-même. La combinaison des deux mots, 'xiu xi 休息', est la 'relaxation'. La véritable relaxation est la conscience rentrant au centre de soi-même, qui permet la fusion de la Forme, du Qi et de l'Esprit en 'UN'. C'est la réunion des trois : Xing, Qi, Shen, qui fait que l'activité de la vie humaine peut se réguler, s'ajuster et s'optimiser.

C'est la base de la théorie pour la méditation : « Relaxation de l'ensemble du Corps, du Qi et de l'Esprit », par la pénétration de la conscience dans son propre corps et son Qi, que sa vie peut être reposée, régulée et optimisée. Cette méthode peut éliminer rapidement la fatigue, restaurer la force physique et l'énergie. Elle est simple et facile à utiliser à tout moment et n'importe où.

OPTIMISATION DE LA VIE HUMAINE
PAR LA TRINITÉ
LA FORME, LE Qi ET L'ESPRIT

LA STABILITÉ L'ESPRIT L'ÉQUILIBRE
LE Qi. LA FORME

Dans le livre, *Huai Nan Zi, Yuan Dao Xun*, on trouve :
« Le Corps est la maison de la Vie,
Le Qi remplit la Vie,
L'Esprit est le gouverneur de la Vie ! »
Ces trois éléments est une trinité, indivisible !

PRATIQUE

RELAXATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS, DU *QI* ET DE L'ESPRIT

Asseyez-vous dans une position confortable et relaxez-vous.

Étape 1: TOURNER VOTRE REGARD ET VOTRE ÉCOUTE VERS L'INTÉRIEUR

Portez l'attention sur vos yeux, doucement fermez-les. Le regard est tourné vers le centre de la tête.

Portez l'attention sur vos oreilles et tournez votre écoute vers l'intérieur, observez les bruits et les mouvements dans le centre de la tête.

Portez l'attention sur la bouche, les lèvres sont fermées délicatement et le bout de la langue touche doucement le palais.

Imaginez:

« Je suis plein de *Qi*,

Le corps est comme rempli de la lumière du soleil :

Dans tout mon corps, de haut en bas, d'avant en arrière, de gauche à droite ».

Étape 2 : LA FUSION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Concentrez votre conscience sur le corps tout entier pour créer l'unité avec le *Qi* et l'Esprit. Tour à tour, guidée par la conscience :

Détendez la tête, détendez le cou, détendez les épaules, détendez les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les paumes, le dos des mains, les doigts et les bouts des doigts.

Relâchez la colonne cervicale, relâchez la colonne thoracique, relâchez la colonne lombaire, relâchez complètement le dos et la taille, relâchez les omoplates.

La poitrine, les côtes et l'abdomen sont détendus.

Les articulations sacro-iliaques se détendent, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les orteils se détendent.

Détendez tout le corps, de haut en bas, d'avant en arrière, de gauche à droite.

Étape 3 : OBSERVEZ LA RESPIRATION

Portez votre attention sur la respiration tout en respirant naturellement.

Observez la respiration : la respiration rythmique et ralentie.

Veillez à ne pas de la réguler. Gardez une respiration naturelle. Il suffit de l'observer tranquillement.

Étape 4 : REMPLIR LE *DAN TIAN* INFÉRIEUR DU *QI*

Pour finir, portez votre attention sur le *Dan Tian* inférieur, à l'intérieur de l'abdomen derrière le nombril et contractez doucement et rythmiquement le périnée (*Hui Yin* : point central entre l'anus et l'urètre), et soulevez-le délicatement vers le haut 18 fois.

Mettez vos mains sur le nombril et (massant neuf fois dans le sens « bas/gauche/haut/droit » puis neuf fois dans l'autre sens) pensez :

Le *Dan Tian* est plein de *Qi*,

Tout le corps est plein de *Qi*.

La vitalité remplit mon Corps, me nourrit et me protège,

Je suis plein d'énergie.

POINTS CLÉS

DE LA

RELAXATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS, DU *QI* ET DE L'ESPRIT

1. Choisissez la posture qui vous convient, même couchée, tant qu'elle est confortable et détendue et ajustez le son de votre enregistrement.
2. Pratiquez toute la méthode en suivant l'enregistrement, et relaxez les endroits selon les indications.
3. Observez tranquillement la respiration naturelle sans réguler. Simplement l'observer tranquillement.
4. Vous pouvez utiliser cette méthode n'importe quand, n'importe où, simplement pour vous détendre.
5. Une fois l'étape 4 terminée, continuez à respirer et à vous détendre en gardant simplement le périnée légèrement serré, détendez l'intention.

Ce document est mis à disposition librement. Vous n'êtes pas autorisés à faire un usage commercial de tout ou partie de son contenu. Pour tout complément d'information reportez vous à la fin du document. Version du 1Avril 2020 –

L'Institut Recherche de Qi Gong, l'Université Jiangxi.

江西中医药大学
气功科学研究所公众号

文章已于 2020-02-05 修改

在看



微信扫一扫
关注该公众号