

En automne, Préparez l'Hiver !

Porter le ciel dans ses mains



Debout, les talons joints, les bras placés le long du corps, respirez calmement et profondément par le bas ventre. Restez concentré ainsi pendant un petit moment.



Ecartez le pied gauche de la même largeur que les épaules. Relâchez tout le corps, et respirez calmement.



Ecartez latéralement les deux bras et montez-les lentement au-dessus de la tête.



Les paumes sont orientées vers le ciel.



Au-dessus de la tête, croisez les doigts et retournez les mains afin d'avoir à nouveau les paumes tournées vers le ciel.



En étirant tout le corps au maximum vers le haut, montez sur la pointe des pieds. Le regard se porte vers le haut, sur le dos des mains. Cette partie de l'exercice se fait sur l'inspiration.



En reposant les talons sur le sol, baissez les bras sur les côtés pour revenir à la position de départ. Les paumes sont tournées vers le sol. Expirez lors de la descente.



Dès que les mains arrivent au niveau du bas ventre, remontez-les jusqu'au nombril en inspirant, paumes tournées vers le haut.



Puis redescendre les mains en expirant, paumes tournées vers le bas. Répétez les mouvements. A la fin de l'exercice, rentrez le pied gauche, et ramenez les deux mains le long des cuisses.

Répétez ce mouvement 8 fois.

Profitez de l'automne et l'hiver pour tonifier l'énergie Yin de votre corps. "Porter le ciel dans ses mains", extrait des "8 pièces de Brocart" agit sur le triple-réchauffeur qui règle l'énergie de tous vos organes.

TONIFIER L'ÉNERGIE DES POUMONS EN AUTOMNE

1. Pratiquez cet exercice debout ou assis, les deux pieds écartés (largeur des épaules), les yeux fermés ou mi-clos, le tronc droit. Posez les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel, les doigts écartés. Relâchez tout le corps et imaginez des images apaisantes.
2. Faites claquer les dents 36 fois, puis, tournez la langue dans les deux directions jusqu'à saliver. Avez la salive jusqu'au Tan Tien en 3 fois.

3. Imaginez autour de soi une énergie blanche (couleur associée aux poumons). Puis, en inspirant par le nez, imaginez cette énergie entrer dans vos poumons, jusqu'à la sensation que celle-ci emplisse totalement vos poumons.
4. Faites descendre l'énergie jusqu'au Tan Tien.
5. En expirant, diffusez toute l'énergie vers l'extérieur et les pores de la peau (tissu relié aux poumons).

Répétez ce mouvement 8 à 10 fois.

Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
 - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
 - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
 - GTao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58
- www.generation-tao.com

Exercice extrait de l'ouvrage *Les 8 brocarts* par le Dr. Jian, Ed. Quimétao (voir Tao's Folies P. 10). Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.