

# Leçon 7

## DÉROUILLEMENT

1.	Travailler la terre
2.	Tête de héron
3.	Crabe se protège
4.	Serpent s'enroule
5.	Lézard au repos
6.	Mouvements de charrue
7.	Chaton joue avec sa queue
8.	Ouvrir le portail
9.	Lotus suit le cours du Soleil
10.	Le vent fait bouger les pétales de lotus

## DÉCONTRACTION

Respiration

## TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE

Le Grand cercle céleste

1. Le cercle céleste généralisé (Yang)
2. Le cercle céleste généralisé (Yin)
3. Rotation du cercle céleste généralisé et mouvements physiques

## MÉDITATION « LA PEUR »

### DÉROUILLEMENT

#### 1. Travailler la terre

Pieds joints, penchez-vous en avant, saisissez les bords intérieurs des pieds avec les mains et pliez alternativement les genoux: c'est une sorte de marche sur place, un genou se plie, l'autre reste droit. Faites-le 18 fois. Revenez à la position de départ.

#### 2. Tête de héron

- a. Comme si vous aviez un bec, dessinez avec le bout de votre nez un cercle d'avant en arrière (illustration D7-1), puis dans l'autre sens 7 fois.
- b. Dessinez à présent avec le nez des cercles de gauche à droite et de droite à gauche (illustration D7-2). 7 fois dans chaque sens.
- c. Élargissez le mouvement et pour cela penchez la tête en avant, tournez-la vers une épaule, puis vers l'autre en faisant des cercles avec le nez, 7 fois dans chaque sens.



D7-1

#### 3. Crabe se protège

- a. Vous êtes assis, les jambes étendues devant vous, les mains au sol derrière vous, les doigts dirigés vers les fesses. Soulevez le bassin et transportez le poids de votre corps en avant sur les pieds, en essayant de toucher les talons avec les fesses, puis revenez en arrière. Faites ceci 7 fois.

b. Ensuite faites la même chose mais avec les doigts orientés dans l'autre sens. (photo L7-1) 7 fois également.



L7-1



D7-2

#### 4. Serpent s'enroule

Mettez-vous dans la position du « lotus chinois » : assis en tailleur, placez un pied le plus près possible de la fesse opposée, et croisez l'autre jambe par-dessus, vous êtes dans la position du « lotus chinois » (photo L7-2).

Croisez les bras, embrassez la jambe qui est au-dessus et en vous penchant en avant, mettez les coudes au sol (photo L7-3). Redressez-vous et inversez les

jambes. Penchez-vous à nouveau en avant et posez les coudes au sol.

Alternez ainsi 14 fois en touchant le sol à chaque fois.



L7-2



L7-3

#### 5. Lézard au repos

a. Assis, une jambe tendue, l'autre est pliée sur la cuisse de la jambe tendue. Penchez-vous en avant sur la jambe étirée, prenez « son » pied entre vos mains et essayez de toucher le genou avec votre front. Restez dans cette position (photo L3-23).

Comptez 5 cycles respiratoires (un cycle = une inspiration / une expiration). Inversez les jambes et refaites le même exercice.

b. En conservant la même position des jambes, penchez-vous en avant de façon à ce que vos coudes à présent touchent le sol de chaque côté de la jambe étirée. Comptez 5 cycles respiratoires.

Ensuite faites de même avec l'autre jambe.

#### 6. Mouvements de charrue

Toujours assis, « collez » vos plantes de pieds l'une contre l'autre, et embrassez-les avec vos mains. Faites une galipette en arrière et touchez simplement le sol avec vos orteils derrière la tête : vous prenez la position de la charrue. Sans vous arrêter, retournez en position assise et à nouveau repartez toucher le sol derrière votre tête avec vos orteils.

Écoutez comment ces mouvements agissent sur les différentes parties de la colonne vertébrale.

Prenez 7 fois la position de la charrue.

## 7. Chaton joue avec sa queue

En position assise, prenez votre jambe droite et faites la reposer sur votre bras droit en passant la main droite sous le genou: la jambe se retrouve au-dessus du coude. Commencez à masser le pied droit et ses articulations avec la main gauche, et essayez de faire tourner le pied dans tous les sens, la jambe doit être complètement détendue.

Ensuite faites de même avec l'autre jambe, « accrochez-la » sur le bras gauche et masser les articulations et le pied de la main droite.

## 8. Ouvrir le portail

Assis, prenez avec chaque main le pied qui lui correspond. Étirez une jambe (photo L7-4), puis l'autre. « Marchez » doucement de la sorte en alternant les pieds, avec précaution.

Essayez d'étirer chaque jambe au maximum, et ce 9 fois chacune.

Ensuite sans perdre l'équilibre étirez les deux jambes en même temps et comptez lentement jusqu'à 9.

Revenez ensuite à une position plus confortable.

## 9. Lotus suit le cours du soleil

D'abord assis dans la position du « lotus chinois », mettez-vous debout et tournez sur vous même de 360°, et asseyez-vous à nouveau dans la position du « lotus chinois » à présent l'autre jambe est par-dessus. (Les pieds ne font que tourner à la même place).

Asseyez-vous et levez-vous en transformant ces changements de position en un mouvement homogène et unifié.

Changez 8 fois de position.



L7-4

## 10. Le vent fait bouger les pétales du lotus

Toujours assis dans la position du « lotus chinois », changez 8 fois la position des jambes sans vous lever: cette fois-ci les jambes se croisent, se décroisent et se recroisent devant vous en alternant leur position en haut et en bas.

# TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE

## Grand cercle céleste

Dans les traditions chinoises et sibériennes, ce que l'on appelle la rotation énergétique dans le grand cercle céleste, est la transmission, le passage de l'énergie par les canaux énergétiques vers les organes afin de les nourrir.

À l'état naturel, chaque organe et le canal qui lui est lié, ont un pic d'activité qui dure environ deux heures, ensuite c'est un autre organe et son canal qui prennent le relais. Au cours de vingt-quatre heures, tous les canaux passent ainsi par un pic de tension et par un « pic » de repos.



### *L'alternance de l'activité des canaux*

Avec certains exercices de Qigong, il est possible d'accélérer le passage de cette vague énergétique à travers tous les canaux et avec cette vague de remplir d'énergie le canal qui se trouve être le plus actif au moment où vous effectuez votre travail. Ces exercices permettent d'équilibrer le potentiel énergétique des organes, les protègent d'un manque d'énergie ou au contraire de leur surcharge en énergie. Ce travail en les nettoyant, élargit les voies naturelles par lesquelles passent les canaux, et permet sur ce passage à chaque cellule de matière de mieux se gonfler d'énergie.

Le passage conscient de l'onde énergétique sur le grand cercle céleste exige une bonne préparation énergétique et la connaissance de la trajectoire des canaux comme celle du système de transmission de l'énergie d'un canal à l'autre. Pour cela il est nécessaire d'avoir une bonne expérience. La rotation des anneaux sur les bras et les jambes peuvent être une bonne base de travail préparatoire (cf. leçon 5).

Le cercle céleste « généralisé » lui change de direction selon l'heure de la journée et touche en même temps tous les canaux Yin et tous les canaux Yang (canaux musculaires, canaux des ligaments, canaux merveilleux). Il en renforce les communications et leur réunion. Le mettre en mouvement constitue une première étape pour effectuer par la suite un travail plus précis ou plus spécifique sur chaque canal.

Dans le type de travail de circulation extérieure décrit par la suite (illustrations D7-3 et D7-4), on porte moins d'attention au corps énergétique intérieur qu'à la communication entre les canaux énergétiques et la première enveloppe énergétique. Ce travail renforce les enveloppes qui entourent le corps physique, les rend plus denses, il en renforce les capacités de protection. L'échange énergétique entre le corps physique et l'énergie qui l'entoure va s'améliorer.

N'entreprenez cette circulation du cercle céleste généralisé qu'après avoir acquis une bonne maîtrise de la rotation des anneaux autour des bras et des jambes. Cette étape préparatoire permet de préparer les « branches » des canaux dans les jambes et les bras, de les nettoyer et d'en éliminer les toxines.

La rotation du cercle céleste généralisé permet de nettoyer tout le corps en portant une attention particulière aux organes : évitez d'y introduire de l'énergie « sale » par les jambes ou par les bras.

#### 1. Cercle céleste généralisé Yin

À accomplir le soir.

Dans la position de départ, décontractez tous les muscles, du sommet de la tête jusqu'aux extrémités des orteils.

a. Les bras détendus, levez les mains au niveau du diaphragme, les paumes orientées vers le sol.

Activez les extrémités des doigts et des orteils (sous et autour des ongles) et faites sortir les fils énergétiques.

Au moyen de ces fils, liez doigts et orteils (comme une araignée qui tisse les fils de sa toile). Ces fils sont élastiques et pleins d'énergie.



D7-3

b. La rotation du cercle énergétique commençant par les pieds, faites monter l'énergie dans le corps, vers le sommet de la tête et laissez-la sortir par les doigts pour rejoindre les orteils (illustration D7-3).

Ce type de travail réunit l'énergie Yin personnelle du corps avec l'énergie Yin puisée dans la Terre. Il provoque la décontraction de la matière des canaux et des organes. En tirant l'énergie de la Terre par les pieds, vous renforcez l'activité et l'alimentation de la partie Yin du système. L'accomplissement de cet exercice est plus efficace le soir.

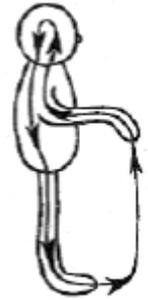
## 2. Cercle céleste généralisé Yang

À faire le matin.

a. Dans la position de départ, puisez l'énergie cette fois par les doigts. L'énergie monte ensuite dans la tête et redescend dans le corps jusque dans les pieds, pour repartir vers les mains (illustration D7-4). Ce type de travail active l'énergie intérieure Yang et la fait passer à travers les canaux Yang.

b. Si vous y ajoutez l'énergie extérieure Yang que vous aspirez à travers le sommet de la tête, vous renforcez ainsi le potentiel Yang et l'activité des canaux Yang.

Le travail avec ce cercle est plus efficace si on l'effectue le matin.



D7-4

## 3. Rotation du cercle céleste généralisé et mouvements physiques

Les mouvements décrits ci-dessous vont renforcer la circulation énergétique, l'activation et l'élargissement des canaux grâce à l'activation des cellules et des tissus qui entourent ces canaux, et ce pour arriver à une meilleure utilisation énergétique des flux et de leur passage.

a. Les mains sont détendues et au niveau du diaphragme.

Faites tourner le cercle céleste généralisé Yin ou Yang suivant le moment de la journée où vous travaillez. La rotation énergétique doit être puissante, stable, et ce de façon égale sur toute la trajectoire du cercle.

b. Levez les mains ensuite devant vous au niveau des épaules, les bras sont légèrement pliés aux coudes.

Puis pliez les bras plus profondément pour approcher lentement les mains du corps et éloignez-les à nouveau. Pendant ce temps, observez les changements et n'arrêtez pas la rotation de votre cercle.

Faites ceci 9 fois.

c. À présent, les mains sont légèrement éloignées du corps au niveau du diaphragme, (les bras sont toujours légèrement pliés au niveau des coudes). Rapprochez les mains l'une de l'autre avant de les écarter ensuite sur les côtés.

Faites-le 9 fois et analysez le passage du flux énergétique dans le corps, les bras et les jambes.



L7-5

d. Écartez les pieds de la distance de deux largeurs d'épaules, levez un bras d'un côté et descendez l'autre. Transportez le poids du corps sur le pied correspondant au bras levé (photo L7-5).

Commencez à vous balancer comme un pendule en transportant le poids de votre corps d'un pied à l'autre tout en changeant la position des bras.

18 fois de chaque côté.

e. Tout en maintenant la rotation du grand cercle céleste, faites un enchaînement de Taijiquan. Si vous ne connaissez pas d'enchaînement, effectuez des mouvements harmonieux avec les bras et les jambes, en essayant de conserver la rotation de votre cercle. Exécutez toujours des mouvements qui décrivent une trajectoire d'ellipse, de cercle ou de huit. Évitez de les « arrêter », évitez les angles, recherchez les arrondis. Traitez vos fils énergétiques qui s'écoulent à partir de vos orteils ou de vos doigts comme ceux de la toile d'une petite araignée. La tension de cette toile doit être équilibrée et égale en tous points, sans quoi elle se déchirerait.

Peu à peu enveloppez tout votre corps avec cette toile et renforcez ainsi le cocon qui entoure votre corps.

Terminez les exercices et vérifiez la rotation de l'énergie de votre cercle céleste. Renforcez son mouvement en l'activant encore plus.

Par la suite au cours de la journée, essayez de maintenir votre cercle dans toute son activité, chaque mouvement physique viendra renforcer et consolider l'écoulement du flux énergétique.

## MÉDITATION « LA PEUR »

Le travail de cette méditation est orienté vers les enveloppes psychologiques. LA PEUR... pourquoi me pénètre-t-elle ?

Au moment de mon apparition dans ce monde, avec la première gorgée d'air qui a déchiré mes poumons, la peur a fait irruption dans mon intérieur.

Perte. d'un état calme et confortable dans le ventre de la mère, pour un nouvel état, incompréhensible, celui d'un monde nouveau.

Je grandis et ma peur augmente, mes craintes se multiplient.

Une chambre noire: perte de l'orientation visuelle à laquelle je suis habitué, acquisition d'une nouvelle perception de l'espace noir.

J'ai peur que ma mère ne me quitte, je suis bien avec elle, je suis habitué à sa présence et j'ai peur quand elle est absente.

Je grandis et j'apprends beaucoup et le nombre de mes craintes augmente aussi. J'ai peur d'être grondé, de perdre mes amis, de perdre mon premier amour, et je les perds, et j'acquiers une nouvelle expérience, des sentiments, des sensations. Je passe à une autre étape de la connaissance, de la croissance et de la perfection de l'âme.

\* \* \*

J'ai peur de la violence, j'ai peur de perdre ce corps auquel je suis habitué. J'ai peur de me retrouver dans un état amoindri. Mais cet état serait aussi un état inédit, avec de nouveaux sentiments et une nouvelle expérience. Encore une étape de la croissance et de la formation de mon âme. Si elle est capable de le supporter.

Et si elle ne le pouvait pas ? !!!

\* \* \*

La peur de la mort comme la peur de la naissance - (provoquée par le passage d'un état habituel et connu dans l'inconnu), apporte sans doute quelque chose de nouveau.

Alors, qu'est ce que je perds? Qu'est ce que je trouve?

Qu'est ce que c'est que la PEUR?

Est-ce le sentiment le plus fort? Le sentiment du passage d'un état à l'autre?

Ou le pressentiment de ce passage ?

Ma peur. Ses profondeurs. Ses tentacules qui me pénètrent.

J'ai envie d'apprendre, de voir et de ressentir.

Ce qui est connu peut être dirigé.

