

Qi Gong pour l'Hiver : tonifier les reins : tonifier l'énergie vitale et originelle

Il s'agit de 8 mouvements intenses pour tonifier l'énergie originelle logée dans les reins, et qui permettent également par les assouplissements des membres inférieurs et du bassin d'apporter un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps

Plan :

- 1) Prendre et soulever la robe (inspirer lever orteils et périnée, axe droit du corps, bien coller les genoux, regard suit la main, l'esprit reste concentrée au dantien
- 2) Le lion d'or guette au loin : former le poing du poumon, à l'expire le genou touche l'intérieur de l'autre genou au point F8
- 3) Pencher le corps pour atteindre le pied : frapper V23 (niveau ming men) et descendre pour que le pouce touche R3 où l'on se concentre, penser à ne pas fléchir trop la tête
- 4) Les paumes des mains embrassent les pieds du bouddha : l'esprit se concentre au laogong qui se pose sur R1
- 5) L'oie sauvage descend sur le désert : bien serrer les genoux et cuisses en descendant, esprit concentré à laogong
- 6) Le vent balaie les nuages : esprit concentré à laogong
- 7) Le lion frotte la balle : laogong, corps droit
- 8) Le qi retourne au dantien : doigts sur daimai, esprit au dantien, mouvement comme une vague

REIN :

stock l'essence (principe d'énergie vitale transmise par les parents pour le ciel ant et extraite de la nourriture pour le ciel post), gouverne la naissance, croissance, reproduction développement durant les différentes étapes de la vie.

Il produit la moelle, remplit le cerveau, contrôle les os

Il gouverne l'eau, fournit le qi à la vessie, le yang du rein contrôle la séparation des liquides purs et impures de l'intestin grêle et gros intestin, reçoit les liquides du poumon dont certains sont excrétés et d'autres vaporisés au poumon, aide à la transformation et transport des LO par la rate (yg du rein), contrôle la réception du qi, s'ouvre aux oreilles, se manifeste aux cheveux, abrite la volonté et la porte de la vie (ming men), force et habileté,