

Elément EAU : HIVER : du 5 Novembre au 4 Février

Position du Wuji puis Échauffements par automassages

Baisser les épaules et desserrer les dents, déverrouiller les genoux

- Frotter les paumes de mains l'une contre l'autre, porter l'intention au centre : Lao Gong.
Lorsqu'on ressent la chaleur, les bouts des doigts descendent dans les paumes Lao Gong

- Poser le majeur sur le menton, remonter jusqu'au bord de la lèvre, contourner les lèvres, rejoindre au milieu lèvre supérieure puis remonter dessous du nez, de chaque côté du nez jusqu'à la racine des cheveux. L'index prend la suite pour lisser l'ovale du visage, bien passer près des oreilles.
Revenir au menton, faire 6 ou 9 ou 18 fois (plus énergique le matin, ralentir le soir)

- Masser devant-derrrière les oreilles avec espace entre majeur et annulaire (x 18 ou 36)

-Déplier le pli du haut de l'oreille (x 6 ou 12)

- Lisser le visage en remontant les mains vers le crâne puis suivre le méridien de la Vessie : coin des yeux(1V), crâne, les cervicales, le dos, l'arrière des cuisses, mollets, talons puis extérieur des pieds jusqu'à petit orteil(67V) 3 à 6 fois.

Remonter en suivant méridien des Reins : 1R dessous pied, vers intérieur pied, malléole interne, intérieur jambe, aine, de chaque côté de la médiane (VC : Vaisseau Conception ou Ren Mai) jusqu'au-dessous de la clavicule et de chaque côté de sternum où les 10 doigts viennent résonner sur 27R. (x 3 à 6)

- Garder les mains posées sur la nuque et lisser le cou de droite à gauche, la tête suit naturellement doucement.

-Chauffer les poignets

- Chauffer la ceinture, les paumes de mains se posent de chaque côté de la taille et reviennent devant au Dan Tian sur le nombril (x 18)

- Masser méridien des reins avec Lao Gong de l'intérieure cuisse par l'aine vers nombril à l'inspire.

- Masser les reins et la région lombaire avec Lao Gong ou le gros œil du poing (x18)

- Poser les 2 mains autour un genou, bien chauffer les ligaments de chaque côté, puis de haut en bas la rotule devant avec les pouces puis l'arrière du genou (méridien Vessie)

- Faire des petits cercles genoux pliés, c'est le poids du corps qui se déplace sur la plante des pieds à l'inspire et à l'expire poids du corps sur les talons, bien revenir jambes tendues en expirant. Faire 6 à 9 x dans les 2 sens

Exercices Renforcer les Os et les Moelles : le Jing des Reins

- **Respirer dans les 6 directions**, les pouces appuient de chaque côté de la colonne sur 23V :
Pt lié aux organes reins à hauteur de la taille (x 3 à 6)

- **La tortue sort la tête de sa carapace** (x 9). La tortue rentre la tête dans sa carapace (x 9).

- **Coucher l'oreille sur l'épaule** à l'inspire (x 3 à 6) en alternant les côtés.

- Croiser les doigts naturellement, les paumes sont collées, et faire des 8 devant le corps avec les poignets, laisser suivre les coudes, ne pas les coller au corps, ni tendus devant soi.
Faire 6 fois et changer de sens.

- **Décrocher l'énergie de la lune :**

Le regard ne quitte pas Lao Gong pendant tout l'exercice. Enraciner au milieu du lac, la main plonge dans l'eau du lac, pour aller vers l'arrière à la surface du lac décrocher l'énergie de la lune. Laissez le corps suivre le mouvement, sans force.

- **Enrouler et dérouler la colonne :**

Les mains montent s'ouvrir vers le ciel, le regard suit puis l'intention se pose au menton qui veut s'enrouler sur le sternum en emportant les cervicales, le poids de la tête, les épaules, les dorsales, les lombaires vers le sol. Les jambes restent tendues pendant que le corps, les épaules, les bras, les mains descendent relâchés. On va que là où l'on peut sans forcer. Respirer autant de fois que nécessaire.

Pour remonter, on « déverrouille » relâche l'articulation genoux sans s'asseoir, puis à l'inspire l'intention suit l'énergie de la Terre qui remonte par les plantes des pieds, les jambes, le bassin pour suivre la colonne avec les lombaires qui se déroulent, les dorsales, les cervicales. (x 3 à 6)

- **Chercher la lune dans le lac :**

Les mains montent devant le corps, en passant devant le visage le regard suit les mains qui s'ouvrent vers le ciel. Puis on écarte les nuages afin que la lune éclaire et reflète sur le lac. Les yeux, menton qui aligne les cervicales se penchent en avant pour observer le reflet de la lune, dos bien droit (tel une planche comme un planeur), étirer Bai Hui et coccyx.

Relâcher les cervicales, bras vers le bas pour cueillir le reflet de la lune, « déverrouille » relâche l'articulation genoux sans s'asseoir, inspire avec l'énergie de la Terre pour remonter (x 3 à 6)

- **Agiter la Mer.**

Bien enraciner, poser une main au Dan tian, l'autre au Ming Men, l'intention au bassin. A chaque inspire le coccyx vient vers l'avant, à chaque expire vers l'arrière. On va que là où l'on peut sans forcer. On peut imaginer ou visualiser le bassin rempli d'eau et qu'à chaque bascule j'agite la mer. Ne pas tendre les jambes même quand coccyx va vers l'arrière, garder les genoux toujours déverrouillés (enraciner).

Faire 6 à 12 fois puis inverser la respiration (inspire vers l'arrière et expire vers l'avant).

Repasse par le centre pour agiter la mer de droite à gauche et de gauche à droite. Rester toujours enraciner et les genoux déverrouillés. L'intention est toujours dans le bassin qui agite la mer d'un côté sur l'autre.

Repasser par le centre pour aller agiter dans tous les sens : bassin à droite, vers l'arrière, à gauche, vers l'avant. Chacun emmène sa perception d'agiter la mer dans toutes les directions. Quand le bassin est bien souple, le mouvement circulaire, comme l'eau sur les parois d'un récipient.

- Faire tourner l'énergie entre Hui Yin -Ming Men -Dan Tian

On imagine ou visualise que notre boule d'énergie lumineuse, jaune-orangé tourne en roulant sur les parois

Inspirer, contacter fortement le périnée en remontant avec l'intention coccyx-sacrum vers Ming-Men (2-3^{em} lombaire) en inspirant - traverser vers DanTian (dessous nombril) et redescendre devant en expirant (l'abdomen se relâche) jusqu'au périnée (6 à 12 x dans les 2 sens)

Inspirer, contracter le périnée, l'intention l'énergie remonte sur l'avant vers le nombril, traverse puis à l'expirer roule sur la colonne, relâche jusqu'au coccyx.

-Faire tourner l'énergie dans la grande roue :

Main droite sur Dan Tian recouverte de l'autre main, on imagine que notre « boule » d'énergie tel un aimant se colle dans Lao Gong. L'intention ne quitte pas les paumes de mains qui guide l'énergie à rouler en tournant dans le grand cercle.

A l'inspire les paumes de main montent l'énergie à l'estomac, puis tournent sens horaire vers la hanche G, descendent à pubis pour tirer et remonter l'énergie à hanche D puis vers estomac.

Inspire dans la moitié haute du cercle, l'expirer et relâche genoux dans la moitié basse.

Au début il faut installer le mouvement, être à l'écoute de ce que l'on fait et imaginer que... puis un jour on suit au rythme de la respiration l'énergie qui tourne. (x 9 à 12). Pour changer de sens, on s'arrête à l'estomac, les mains redescendent l'énergie au Dan Tian. Délicatement la main du dessus prend la place de celle du dessous. Toujours Lao Gong connecté à la boule d'énergie, les mains remonte à l'estomac pour tourner dans l'autre sens : contre sens horaire (x 9 à 12).

On s'arrête à l'estomac, les mains redescendent l'énergie au Dan Tian.

Poser les mains au Dan Tian, observer (être à l'écoute du ressenti) puis sans quitter le corps les paumes de main glissent à l'arrière sur les reins organe, que l'on imagine comme de gros haricots Noir (couleur de l'élément EAU) posés dans les Lao Gong, laisser la chaleur des mains diffuser. Relâcher en revenant de face.

Exercices ondulatoires de la colonne vertébrale

-Avant-arrière avec le pendule

-Balance de droite à gauche comme le saule pleureur

- du 8 couché en travers des pieds

-En spirale du bas vers le haut dans un sens, redescendre dans le même sens

