**L'HISTOIRE DU : YISEISHINDO COMMENT TOUT A COMMENCÉ**

 En premier donner une plus grande liberté aux clubs d'arts martiaux, notamment pouvoir choisir leur façon de pratiquer la discipline de leur choix tout en restant dans un cadre juridique respecté.

Cette ouverture à conduit à accueillir plusieurs disciplines et d'enrichir par les échanges entre elles grâce à leurs différences.

Maintenant les membres qui composent notre Académie sont de plus en plus convaincus de l'importance de la connaissance de l'énergie interne dans la longévité de leur pratique.

Les recherches que nous effectuons sur l'énergie interne nous amène à étudier de nombreux sujets différents en apparence, mais qui sont Unis par l'importance de l'intention. Nous en revenons à notre Maxime ou adage La pensée conduit l'énergie, l'énergie pousse le sang.

Le Taiji, le Gigong, la méditation et le Yiquan nous ont permis de faire plusieurs re découvertes amplifiées par le ressenti apporté par la pratique de la Sophrologie.

L'étude de la circulation du Qui dans les méridiens de notre corps, l'utilisation des points subtils, des chakras et la connaissance des corps subtils éthérique, astral, mental, causal, bouddhique. L'importance des chakras avec les points Cosmos, des couleurs et de leurs vibrations de la production des sons émis ou mentaux.

 Les changements de polarités exécutés par des modifications physiques de la posture. L'importance aussi des 8 piliers de la méthode du 8 internes.

L'édition du livre écrit par Hanshi, le huit interne.

L'utilisation de la non-force pour endiguer les contactions musculaires qui sont de véritables freins à la circulation de l'énergie.

 Travail de la force du Hunyan Force des 6 directions

L’inertie du poids du corps qui s’éloigne de la cible est plus fort qe lorsqu’il se rapproche ;

La force est contenue dans le mouvement qui résulte d’une torsion et d’une explosion.

Jouer avec le poids des nuages et étirer les tendons pour pouvoir exploser.

Tortue, lisser les jambes, pousser sur l’air pour se relever, Garder toujours le corps droit pour recevoir l’énergie par le Bahui, coronal.

Le Yi produit le champ d’énergie et permet le Chi

 L’alignement du corps permet une bonne circulation de cette énergie et l’unité du corps renforce la structure, le lien de ces 4 paramètres doit être réalisé pour utiliser la non force ; plus le champ d’énergie de l’adversaire est fort plus je peux m’appuyer dessus. **YI+CHI+Alignement+Unité donne la force du Hunyan** Travail du Fali Ligaments tendus puis relâcher brefs pour secouer le corps.

**Travail du Jam Jong (Zhan Zhuang) 6 postures**

**Chacune des cinq positions est à travailler indépendamment. Il faudrait pouvoir tenir 30 minutes chaque position sans éprouver de difficulté apparente.**

Le **DACHENG QUAN ou YI QUAN** doit le jour à maître **WANG XIANG ZUAI (**1886- 1963) son art est une synthèse de différentes écoles.

* **Une forme qui incorpore les mécanismes de force du XING YI QUAN.**
* **La quintessence du QI GONG.**
* **Les techniques du TAIJI QUAN.**
* **Les mouvements souples et variés du BAGUA QUAN.**

Le **DACHENG QUAN ou YI QUAN** met l'accent sur l'entraînement de l'esprit (YI**)** de l'énergie (**QI**) de la flexibilité du corps ainsi quesur le travail en souplesse des muscles.

**Première position – WUJI**

Debout les pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules.

N'ayez jamais les pieds tournés en dedans.  **2 TENIR LES BALLONS Position** Cette position est la base de nombreux exercices,

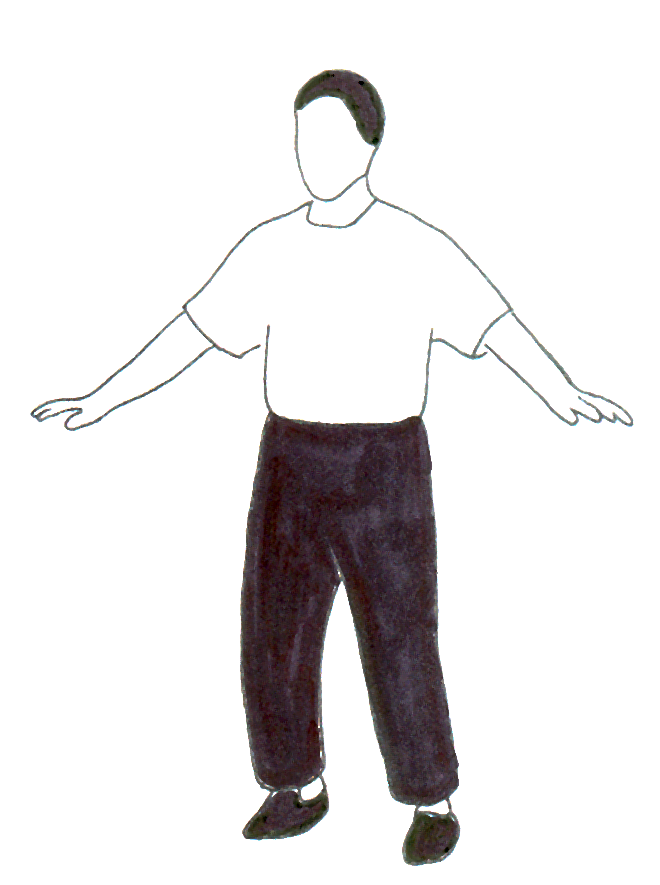
elle accélère la circulation interne de l’énergie à travers vos pieds,

en remontant dans l’ensemble de votre corps, jusqu’à vos mains et votre tête

Une image contenant croquis, dessin, debout, art

Description générée automatiquement Une image contenant croquis, dessin, debout, dessin humoristique

Description générée automatiquement



**Position 3– TENIR UN BALLON Position 4 TENIR LES BALLONS SUR L’EAU**

**DEVANT LE VENTRE.**

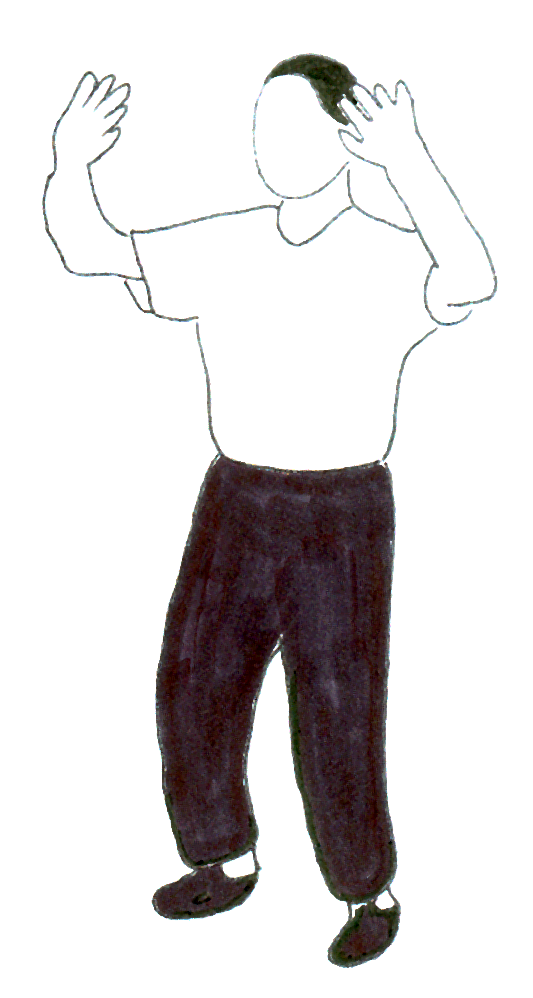
Vos bras décrivent un cercle orienté vers le sol, Vous vous tenez dans un ruisseau, face au courant. une progression reposante à partir de Fléchissez vos genoux et abaissez votre centre de la deuxième position gravité Positionnez vos mains de chaque côté de niveau Il s’agit d’un exercice puissant, qui aide également votre taille

à accroître le flux du chi dans le corps et à le concentrer

dans le dan tien.

**Position 5 TENIR LE BALLON DEVANT LE VISAGE**

Levez les bras et tournez les paumes de mains vers le haut.Imaginez que vous éloignez un ballon de votre visage. **Position 6 Revenir à la position 1**

 Une image contenant croquis, dessin, debout, art

Description générée automatiquement

Pliez vos jambes, en imaginant que vous prenez

appui sur un ballon imaginaire placé sous vos fesses

**Travail du Song Gong WU Fa Relâchement des épaules et des tensions dans les bras , plus travail des Kwas (aines)**

Une image contenant personne, herbe, habits, chaussures

Description générée automatiquementUne image contenant personne, herbe, habits, plein air

Description générée automatiquementUne image contenant personne, herbe, habits, chaussures

Description générée automatiquement

Travail d’enracinement et de déracinement par applications des contacts et muscles antagonistes coupés ;

Tests sur 5 méthodes

Les pieds écrasent le sol dans les 6 directions le mouvement doit venir de la plante des pieds.

La main elle contient 5 forces pas de force vers l’avant.

Le cou, la tête doivent être étirés

Les pieds, les mains et le cou constituent 3 points reliés.

La force traverse alors le corps uni par les pieds et les mains connectés.

Le bas du dos et les épaules relâchés.

 Contraction et relâchement notions de vide et de plein

Les mouvement petits, rapides secs et brefs

Waikong travail extérieur qui amène au Neigong travail intérieur le mouvement est alors complet Ext+intér

                                                                                                                                                          Il faut étier les tendons jusqu’aux poignets pendant le travail des postures tenues. Soutenir, presser poignets tendons étirés pour trouver l’élasticité.

  Travail après les tangentes amenées par le 8 internes 2 spirales entrelacées montée et descente à un travail avec les tangentes amenées par un début de spirale avec l’importance des angles pour véhiculer l’énergie.

Une image contenant diagramme, ligne, Tracé, cercle

Description générée automatiquement

Préparation de la spirale par emboiter le corps en tournant les hanches sens inverse des aiguilles d’une montre poids du corps vers l’arrière, puis au moment de l’action déplacer vers l’avant sans modifier les angles et l’unité du corps et dans le quart de seconde suivant lâcher la torsion de la hanche droite pour obtenir une rotation de l’équipage de tout le corps dans le sens des aiguilles d’une montre.

La main la première à agir est celle du côté de la hanche qui s’éloigne de sa cible la frappe de l’autre main suit aussitôt, bénéficiant du rapprochement du corps unis avec la hanche.

Attention à l’unité des deux genoux

Préparation de la spirale par emboiter le corps en tournant les hanches sens des aiguilles d’une montre poids du corps vers l’avant, puis au moment de l’action déplacer vers l’avant sans modifier les angles et l’unité du corps et dans le quart de seconde suivant lâcher la torsion de la hanche gauche pour obtenir une rotation de l’équipage de tout le corps dans le sens inverse des aiguilles d’une montre.

La main la première à agir est celle du côté de la hanche qui s’éloigne de sa cible la frappe de l’autre main suit aussitôt, bénéficiant du rapprochement du corps unis avec la hanche.

Attention à l’unité des deux genoux

 Kotodama parler c’est agir. Agir c’est émettre du son ciel feu eau (homme) et terre

La parole perdue le corps manquant

Union avec l’énergie de la nature sans force de soi même

Non opposition, harmonie avec la synchronicité

Importance de pouvoir couper le retour de l’énergie à la terre.

Travail des points Cosmos Enéagrammes

Utiliser le point cosmos avec le Dantien et le plexus solaire lorsque l’énergie est montée au 3 ème œil déclencher la libération de l’énergie.

Travail des points Cosmos Enéagrammes

Utiliser le point cosmos avec le Dantien et le plexus solaire lorsque l’énergie est montée au

3 -ème œil déclencher la libération de l’énergie.

Transe dirigée : d’abord trouver son Enéatype, son moi profond.

Gorge 1 sous le menton

Une image contenant personne, épaule, habits, taille

Description générée automatiquementPlexus 2 Une image contenant personne, épaule, Coude, habits

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, épaule, habits, taille

Description générée automatiquementGorge 3 trou de la gorge thyroïde Une image contenant personne, épaule, habits, Coude

Description générée automatiquement Nombril 4

Coronal 5

Une image contenant personne, épaule, Coude, Condition physique

Description générée automatiquementCœur 6Une image contenant personne, épaule, Coude, habits

Description générée automatiquement

Une image contenant épaule, personne, Coude, muscle

Description générée automatiquement3èm œil 7

Coccyx 8 Une image contenant personne, habits, épaule, taille

Description générée automatiquement

Centre des omoplates 9 Une image contenant personne, habits, épaule, taille

Description générée automatiquement

Transe dirigée: d’abord trouver son Enéatype, son moi profond.

gorge 1 sous le menton

plexus 2

gorge 3 trou de la gorge thyroïde

nombril 4

coronal 5

cœur 6

3èm oeil 7

coccyx 8

centre des omoplates 9

**Travail du trajet de l’énergie et de la structure du corps colonne vertébrale en double arc**, un niveau coccyx sorti vers l’arrière et l’autre au niveau du plexus solaire sorti vers l’avant avec mise en potentiel de cette énergie disponible.

Il est important de relâcher tout le haut du corps et de faire intervenir que le minimum possible de travail musculaire des bras, épaules relâchées et le Yi l’intention qui véhicule le Chi par la stimulation des méridiens en donnant la direction par l’indication des doigts dirigés. Utiliser les spirales des articulations des membres, poignets, doigts de sorties autant de tangentes qui participent à la résultante des forces.

Utilisation aussi des tangentes décalées, de la non-force et de la confusion force vide sans opposition à l’intérieur du corps subtile de l’adversaire. Unir coudes, genoux au plexus solaire.

Lâcher l’épaule puis le coude et ensuite le poignet pour utiliser au mieux la tangente de sortie de la force non musculaire.

Utiliser finement les leurres du cerveau

Isométrie décalée

Changements de directions et d’angles de faiblesses

Utilisation d’un faux poids d’écrasement des bras par l’unité du corps bras morts

Modification de la vitesse d’exécution installée des mouvements.

Amplification de la force de l’adversaire pour prendre la direction du mouvement et des forces

Utiliser les phénomènes de rebonds avec la terre

Utiliser les phénomènes de rebonds avec le ciel

**Applications Energétiques**

Utilisation des protections membres croisés pour réaliser des clés ou des frappes.

Croix en haut protège le bas du corps frappe en bas

Croix en bas protège le haut du corps frappe en haut

Contact du pied de l’adversaire avec son pied même coté multiplie l’efficacité

de la technique réalisée.

Contact au niveau au-dessus de la clavicule avec l’autre main renforce la technique de clé ou de frappe. Keiko (bec de poule) frappé au niveau de la pommette avec l’autre main. Frappe possible au niveau estomac 5 avec la paume de la main toujours avec appui juste au-dessus de la clavicule de l’adversaire.

Frappe avec conduction énergétique du plexus de l’adversaire permet une meilleure efficacité de renversement ou amenée au sol à utiliser en renforcement des principes de base Yiseishindo. (déclanchement d’un message d’alerte qui vient perturber les défenses naturelles contre les pertes d’équilibres , sur projections ou amenées au sol).

Pour les clés les croix doivent se faire après l’enclenchement de la clé, pour les frappes juste avant la frappe.

Neutralisation d’une clé sur le haut du corps par un envoi d’énergie avec la paume de la main (laokong) en direction du coude directeur de l’adversaire.

Possibilité d’antidode en retournant la clé contre l’adversaire, (mouvements de katas comme Kururumfa , trois montées ou descentes de paumes .

Travail avec une respiration énergétique, inspire au départ de la clé et terminer la clé sur un puissant expire tout en croisant les jambes, Kaké dachi, pour obtenir un changement de polarité qui brouille les capacités de défenses du cerveau.

Utilisation du centre de l’adversaire

Glissé du genou dans le corps subtil de l’adversaire entraine une collision et non une opposition d’où défense plus difficile pour lui.

Lever du genou avec appui arrière permet une roue de l’énergie haute ou basse.

Lever du genou avec appui avant permet une roue de l’énergie haute ou basse.

Un retour rapide des pieds en positions parallèles et joints amplifie la distribution d’énergie à travers une frappe ou une poussée.

Exercices pour amener et conduire l’énergie au niveau des points de contacts dans les frappes :

8) Dessus avant-bras Ude Uke

9) Heito Uchi

10) Haishu

11) Shuto

12) Teisho et shuto

 Utilisation du regard en leurre du cerveau, faire descendre le regard après l’avoir monté , le bras descend pendant que le corps monte le pied ou la jambe arrière décolle.

**Travail avec le corps éthérique**

Projection du corps éthérique pour obliger le corps physique à se recoller à une vitesse supérieure aux capacités physiques de la personne.

Ressentir l’unité réalisée entre T11 et le plexus solaire Exercice du chat et de la projection vers l’avant à partir du plexus

Réunion des deux laokong des mains pour renforcer la sortie d’énergie

Le corps mental. C’est le véhicule de la conscience, du penseur. Il est le moins maîtrisé des trois corps. Il est malheureusement, et plus particulièrement dans cette époque agitée, le siège d’une activité souvent incessante et désordonnée, due au stress presque permanent imposé par la vie actuelle. Les répercussions de ce stress sur l’être humain ne sont plus à démontrer.

 Le corps émotionnel. C’est le siège de nos émotions, de nos sentiments et désirs. Si l’homme moyen possède actuellement une bonne maîtrise du corps physique, il n’en va pas de même du corps émotionnel, dont les réactions à nos pensées sont presque immédiates et difficilement contrôlables. Un déséquilibre du corps émotionnel induit, dans le corps physique, ce que nous appelons maintenant des « maladies psychosomatiques ».

Le corps physique. On peut le décomposer en corps « grossier » (la chair) et en corps éthérique (ou pranique) : double en tous points semblable au corps grossier mais d’une vibration plus subtile. La fonction du double éthérique est de servir d’intermédiaire physique pour la manifestation du Qi. C’est l’interface entre les énergies subtiles et le corps de matière. Certaines personnes peuvent le voir : cette couche d’un gris violet entoure le corps physique et possède une épaisseur de 3 à 5 cm. Il est cependant plus facile de percevoir cette couche subtile par le sens du toucher :

  Par l’attention au corps physique et éthérique, que ce dernier va se dévoiler au pratiquant. Le tissu du corps éthérique (ou pranique) est un réseau dense de voies de communication (nadis en sanskrit -rivières-). C’est par les nadis que sera véhiculée la force vitale qui animera le corps physique.

Position Noms indiens Noms chinois Glandes endocrines Organes associés

Une image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, squelette

Description générée automatiquement

1er çhakra (périnée) muladhara changqian capsules surrénales reins, colonne vertebrale

2ème çhakra ( hara dantien)svadhisthana zhongji gonades organes sexuels

 3ème çhakra (cavité abdominale) manipura jizhong pancréas estomac, foie, vésic,bil, syst, nerveux

4ème çhakra (coeur) anahata shanzhong thymus cœur, syst,circul,, nerf vague

5ème çhakra (gorge) visuddha xuanji thyroide app, respir,, canal alimentaire

6ème çhakra (3 œil) ajna yintang corps pituitaire cerveau infér,, nez, œil gauche, syst, nerveux

7ème çhakra (coronal) sarasrara baihui glande pinéale cerveau supérieur, œil droit

La manipulation de l’énergie du chi n’est pas sans danger. Les techniques du kundalini yoga et du Kriya yoga ont pour but de forcer l’énergie à s’élever du çhakra de base (situé à la base de l’épine dorsale) vers le çhakra supérieur, afin d’éveiller les centres cérébraux.

Le travail dynamique Il s’articule en une série d’enchaînements qui s’apparente au tai ji quan. Ce sont : Baduangin», «buddha Palm Système », « les 13 mouvements », « les 14 principes du Yiquan,etc. On y ajoute des massages.

Apprentissage des 8 pièces de Brocards

Une image contenant personne, habits, Condition physique, genou

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, homme, Condition physique

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, habits, homme, Visage humain

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, Condition physique, homme

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, habits, sport, art martial

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, sport, Condition physique

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, habits, Condition physique, art martial

Description générée automatiquement Une image contenant personne, habits, Condition physique, sport

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, sport, habits, Condition physique

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, Condition physique, sport

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, habits, homme, sport

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, Condition physique, sport

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, Visage humain, habits, homme

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, sport, Condition physique

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, homme, sport

Description générée automatiquement

Une image contenant personne, habits, badminton, sport

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, sport, homme

Description générée automatiquementUne image contenant personne, habits, homme, tennis

Description générée automatiquement

ermet d’emmagasiner l’énergie dans tous les chakras principaux avec la correspondance des 5 éléments chinois.

Le travail statique Il est composé de méditations assises (pour l’ouverture de l’orbite microcosmique) et d’exercices pratiqués debout (exercices semi-statiques de respiration consciente accompagnant la circulation du chi).

On y ajoute la pratique des sons curatifs et du sourire intérieur.

L’ouverture de l’orbite microcosmique (ou « petit cycle céleste »).

Une image contenant squelette, croquis, joint

Description générée automatiquement

Cet exercice a pour objet de faire circuler l’énergie dans le canal gouverneur et dans le canal de fonction, soit respectivement le circuit énergétique qui part du périnée au front (et jusqu’au palais supérieur) et celui qui part du palais au périnée.

Le canal de fonction est situé à l’avant du corps, il est yin, féminin, froid.

 Le canal gouverneur est situé à l’arrière du corps, il est yang, masculin, chaud. En se rejoignant, ces deux canaux forment ce que l’on appelle l’orbite microcosmique.

Grâce à ce circuit, l’énergie yin et yang se rééquilibrent

Le grand cycle céleste. C’est la suite du précédent exercice, on étend la circulation de l’énergie à l’ensemble du corps, suivant un parcours qui comprend maintenant les jambes et les bras.

**La respiration des six portes.**

Cet exercice se pratique debout ou assis. Il s’agira d’inspirer le chi, accompagné de la respiration, par les « six portes » (les deux pieds, l’anus, les deux mains et la bouche) et d’accumuler l’énergie dans le dan tian,

Respiration

 Au début, on respire normalement sans se préoccuper de modifier en quoi que ce soit le rythme respiratoire.

 à l'inspiration on imagine le souffle, le Qi de l'air qui entre par les narines, descend à l'intérieur dans le thorax, puis le ventre et remplit le Dan Tian. à l'expiration, ce Qi repart en sens inverse et ressort par les narines.

 On utilise la respiration abdominale normale :

 à l'inspiration, le bas de l'abdomen se gonfle. On fait en sorte de ne pas laisser la cage thoracique se développer. À l'expiration, l'abdomen se rétracte

Dans l'étape suivante, on allonge progressivement l'inspiration et l'expiration pour faire des respirations plus lentes, plus complètes.

Ensuite on peut s'exercer à inverser la respiration, en rentrant le ventre à l'inspiration et en respirant par la base des côtes.

Puis, à l'expiration laisser l'abdomen se dilater vers le bas en poussant sur le diaphragme.

**La salive a des pouvoirs importants** que ne méconnaissaient pas les Taoïstes. Que l'on songe au réflexe animal de léchage des blessures ou de toilettage des félins.

On peut évoquer aussi chez l'homme le pouvoir de guérir ; dans l'Evangile il est dit que le Christ mettant de sa propre salive sur les infirmités des personnes, les guérissait par miracle.

 Les Taoïstes avaient l'habitude de cracher dans leurs mains avant de les frotter l'une contre l'autre et commencer l'automassage du visage et des méridiens

**La langue est le pont qui relie les deux canaux,** le canal de fonction et le canal gouverneur. C'est elle qui les sépare ou les réunit. Il y a trois positions pour la langue. Le débutant gardera sa langue dans la position qui lui paraît la plus confortable. Si vous avez du mal à la garder contre le palais, placez-la juste derrière les incisives.

Première position : la placer à l'arrière des incisives produit de l'air (du vent) et dispose à l'endormissement.

Deuxième position : la partie du palais la plus haute, juste avant le voile du palais, correspond à la position de feu. Si vous maintenez la langue à cet endroit, il arrivera un moment où vous aurez l'impression d'avoir la bouche et la langue sèches.

Troisième position : elle a pour nom Etang céleste. La langue est placée tout au fond de la bouches contre le voile du palais, ce qui stimule la production de salive. Une image contenant Dessin au trait, croquis, dessin, illustration

Description générée automatiquement

Deux sortes de salive - épaisse, secrétée par les reins et contenant le Jing normalement stocké dans les reins, est pleine de l'essence vitale de l'individu, de son « pouvoir.

- Le Jing contenu dans la salive, donc l'essence Yin ou Yang de la femme ou de l'homme, est échangé dans le baiser amoureux, l'eau céleste » est appelée aussi « le dragon remue la mer

 Commencer par tourner la langue autour des gencives et des dents, 9 fois dans un sens puis 9 fois dans l'autre. Ensuite tourner la langue 9 fois à l'intérieur des dents dans un sens puis 9 fois dans l'autre. Au total, cela fait 36 tours. Saliver en mobilisant la langue comme pour préparer un crachat. Garder toute la salive dans la bouche, la diviser en trois parties égales qu'on avale successivement en se concentrant sur la descente dans le Dan Tian pour créer à cet endroit une accumulation de Qi. On peut aider le procédé en visualisant une lumière ; la salive est envoyée en même temps que la lumière.

 Pour éviter le phénomène d'excitation du Qi Gong, toute séance de Qi Gong et de respiration doit s'achever par la répartition de l'énergie, en tournant par la pensée le Qi dans le Dan Tian, 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et 24 fois en sens inverse, puis en massant le Dan Tian et en tapotant les reins et le Dan Tian avec les poings. On termine ensuite, si possible, par le massage général de fin de OiGong. Le sens de cette visualisation est inversé chez la femme

**La jonction, le « courant » entre les deux**, est établi par la langue lorsqu'elle vient au contact de la « voûte céleste », du palais. Espèce de petit centre énergétique ou chakra, en correspondance avec le sommet de la tête et l'épiphyse par un méridien secondaire, cette voûte du palais est nommée Tian Chi par les Taoïstes, ce qui signifie « étang céleste ».

 la jonction entre Du Mai et Ren Mai, on harmonise la circulation des liquides, on harmonise aussi l'organisme

  Imaginer que l'air et le Qi entrent en même temps par le nez et par l'anus pour aller dans le Dan Tian. A l'expiration, ils ressortent par le même chemin, en sens inverse. Pour intensifier le phénomène, on contracte le périnée, on relève l'anus doucement pendant l'inspiration et on le relâche pendant l'expiration.

**Les 6 portes**

 C'est seulement quand on est bien à l'aise avec les 2 portes, qu'on ajoute les 4 suivantes : les paumes des mains et les plantes des pieds :

 A l'inspiration, on imagine le Qi entrer par les paumes et les plantes, suivre les membres, passer dans le tronc et rejoindre le Dan Tian.

 A l'expiration, le Qi emprunte le chemin inverse.

 On pratique les 6 portes en même temps. Ouverture de « la microcosmique », le fait d'avoir réellement réussi à conduire le Qi dans le circuit, et d'avoir éveillé tous les points, de les avoir sentis.

 1ère méthode : au cours de la même séance, respirer plusieurs fois dans chacun des points en passant au suivant quand le Qi arrive. Dans cette méthode, une version simplifiée consiste à ne se concentrer que sur peu d'étapes : Dan Tian, Huiyin(périnée), Mingmen› en face du nombril mais sur la col vert dessous L2), Fengiu, Baihui, Yintang( 3ème œil), sommet du palais et langue, et descente directe au Dan Tian.

 • 2ème méthode : au cours de la séance, on respire de la façon suivante : inspirer du Dan Tian ou du I-Iuiyin jusqu'au Yintang (3è œil) en montant par derrière, expirer du Yintang jusqu'au point de départ en passant par devant. Même exécutée lentement, une respiration pour une boucle, cela limite le temps de circulation.

Cet exercice peut convenir pour accélérer, accentuer la vitesse du Qi.

Mais l'effort de volonté peut au contraire faire perdre la sensation du Qi.

 Une variante consiste donc à ne pas tenir compte de la respiration : simplement inspirer et expirer lentement et silencieusement, et suivre l'évolution du Qi à sa propre vitesse qui est, en général, assez lente (1 mètre par seconde)

Une séance se divise généralement en deux temps :

Une séquence de concentration par station,

 Puis une séquence de circulation sans arrêt.

  La respiration paradoxale :

 On pratique la respiration « abdominale paradoxale ».

L'anus n'est pas contracté, mais le mouvement général très arrondi monte en arrière et redescend vers l'avant, entraînant le plancher pelvien comme une planche qui monte et descend sur les flots.

Le mental (Yi), précède le Qi ; l'esprit lui fraye le chemin et l'aspire.

 • Les étapes contractées avec contraction de l'anus : On respire de telle sorte qu'à l'inspiration on contracte l'anus et on tend successivement région lombaire, Jizhong(t11), nuque, occiput, sommet de la tête. Les trajets des méridiens curieux

 Debout, le corps non rigide, les bras souples, l'esprit en Yi Shou, les yeux mi-clos. • pendant toutes les inspirations on contracte l'anus et l'on respire par « les deux portes » : le nez et l'anus. Pendant toutes les expirations, on détend l'anus.

  Ouverture du DU MAI, vaisseau gouverneur, on inspire à partir du périnée par la colonne vertébrale en suivant le trajet du méridien Du Mai jusqu'au Yintang, entre les sourcils arrière du corps

  Ouverture du REN MAI , vaisseau conception, on expire par le devant du corps jusqu'au périnée. Devant du corps

 • Ouverture du DAI MAI, vaisseau ceinture, partage le corps en deux et harmonise, on inspire du périnée à l'intérieur et au centre du corps jusqu'à hauteur du nombril, puis l'on dirige le souffle jusqu'au nombril où il se divise en deux et encercle la taille jusqu'à l'arrière, de part et d'autre de la colonne à environ 3 centimètres du milieu.

 Puis on monte de chaque côté de la colonne jusqu'aux omoplates en passant par la 7ème vertèbre cervicale, et en venant par-dessus l'épaule.

On rappelle que tout ce trajet est effectué pendant l'inspiration. Deux demi-cercles entourent la ceinture

 • Ouverture du YANG WEI MAI, liaison avec le v. gouverneur, il unit les yangs on expire par la face externe des bras et des avant-bras jusqu'aux bouts des doigts. Trajet face externe

 • Ouverture du YIN WEI MAI, liaison avec le yin. Conception, communique avec tous les méridiens yin, on inspire depuis les bouts des doigts par la face palmaire des mains et la face intérieure des avant-bras et des bras, jusqu'à la poitrine. Trajet face interne

• Ouverture du CHONG MAI, nourrit le Yin, énergie de la terre, à partir de la poitrine on expire des deux côtés sur le ventre, le bas-ventre en surface, et les deux branches se rejoignent au périnée d'où, en inspirant l'on remonte au strict milieu du corps en un trajet unique et vertical jusqu'au cœur. Arbre pénétrant

 • Ouverture du YANG QIAO MAI (force et cohésion en coordonnant le corps de bas en haut, dynamise l’énergie yang et accélère l’énergie ancestrale yuan). Trajet face externe

on expire à l'intérieur du corps jusqu'au pubis, et de là, à nouveau le souffle se divise en deux pour aller vers les fesses et sortir aux hanches, aux têtes fémorales, et descendre le long de la face postérieure et externe de chaque jambe jusqu'aux pieds.

 • Ouverture du YIN QIAO MAI (cohésion des énergies vers l’interne, sommeil, rêves et coordonne le yin , relié au bon fonctionnement des reins )

 On passe par dessous les pieds au Yongquan et on inspire en remontant le long de la face interne des jambes et des cuisses, pour pénétrer par le périnée à l'intérieur du corps et remonter verticalement au centre jusqu'à la hauteur du nombril. Trajet face interne

Les trajets des méridiens curieux

Debout, le corps non rigide, les bras souples, l'esprit en Yi Shou, les yeux mi-clos. • pendant toutes les inspirations on contracte l'anus et l'on respire par « les deux portes » : le nez et l'anus. Pendant toutes les expirations, on détend l'anus.

Ouverture du DU MAI, vaisseau gouverneur, on inspire à partir du périnée par la colonne vertébrale en suivant le trajet du méridien Du Mai jusqu'au Yintang, entre les sourcils arrière du corps

Une image contenant art

Description générée automatiquement

Ouverture du REN MAI , vaisseau conception, on expire par le devant du corps jusqu'au périnée. Devant du corps

Une image contenant capture d’écran, art

Description générée automatiquement

• Ouverture du DAI MAI, vaisseau ceinture, partage le corps en deux et harmonise, on inspire du périnée à l'intérieur et au centre du corps jusqu'à hauteur du nombril, puis l'on dirige le souffle jusqu'au nombril

Une image contenant capture d’écran, Caractère coloré, léger

Description générée automatiquement

où il se divise en deux et encercle la taille jusqu'à l'arrière, de part et d'autre de la colonne à environ 3 centimètres du milieu. Une image contenant capture d’écran

Description générée automatiquement

Puis on monte de chaque côté de la colonne jusqu'aux omoplates en passant par la 7ème vertèbre cervicale, et en venant par-dessus l'épaule.

On rappelle que tout ce trajet est effectué pendant l'inspiration. Deux demi-cercles entourent la ceinture

• Ouverture du YANG WEI MAI, liaison avec le v. gouverneur, il unit les yangs on expire par la face externe des bras et des avant-bras jusqu'aux bouts des doigts. Trajet face externe

Une image contenant art

Description générée automatiquement

• Ouverture du YIN WEI MAI, liaison avec le v. conception, communique avec tous les méridiens yin, on inspire depuis les bouts des doigts par la face palmaire des mains et la face intérieure des avant-bras et des bras, jusqu'à la poitrine. Trajet face interne

Une image contenant capture d’écran, dessin humoristique

Description générée automatiquement

• Ouverture du CHONG MAI, nourrit le Yin, énergie de la terre, à partir de la poitrine on expire des deux côtés sur le ventre, le bas-ventre en surface, et les deux branches se rejoignent au périnée d'où, en inspirant l'on remonte au strict milieu du corps en un trajet unique et vertical jusqu'au cœur. Arbre pénétrant

Une image contenant art

Description générée automatiquement avec une confiance moyenneUne image contenant joint, art

Description générée automatiquement

• Ouverture du YANG QIAO MAI (force et cohésion en coordonnant le corps de bas en haut, dynamise l’énergie yang et accélère l’énergie ancestrale yuan). Trajet face externe

Une image contenant capture d’écran, film radiographique

Description générée automatiquement

On expire à l'intérieur du corps jusqu'au pubis, et de là, à nouveau le souffle se divise en deux pour aller vers les fesses et sortir aux hanches, aux têtes fémorales, et descendre le long de la face postérieure et externe de chaque jambe jusqu'aux pieds.

• Ouverture du YIN QIAO MAI (cohésion des énergies vers l’interne, sommeil, rêves et coordonne le yin, relié au bon fonctionnement des reins)

On passe par dessous les pieds au Yongquan et on inspire en remontant le long de la face interne des jambes et des cuisses, pour pénétrer par le périnée à l'intérieur du corps et remonter verticalement au centre jusqu'à la hauteur du nombril. Trajet face interneUne image contenant capture d’écran

Description générée automatiquement

On termine en expirant et en laissant descendre le Qi du nombril jusqu'à l'anus

L'accumulation du Qi s'obtient par tout l'entraînement au Qi Gong et au Tai Ji Quan, et en particulier le travail et les respirations au Dan Tian.

Le pouvoir, c'est l'acquisition de la possibilité de transmettre, de sortir, de projeter le Qi du corps.

Cette recherche est commune aux thérapeutes et aux combattants des arts martiaux : les uns s'en servent pour guérir, les autres pour projeter l'adversaire

Le canal qui descend à l'avant du corps (l'énergie peut y être ascendante avant l'ouverture de l'Orbite Microcosmique), appelé canal de fonction, est yin, féminin, froid.

 Le pouvoir, c'est l'acquisition de la possibilité de transmettre, de sortir, de projeter le Qi du corps.

Cette recherche est commune aux thérapeutes et aux combattants des arts martiaux : les uns s'en servent pour guérir, les autres pour projeter l'adversaire

  Le canal qui descend à l'avant du corps (l'énergie peut y être ascendante avant l'ouverture de l'Orbite Microcosmique), appelé canal de fonction, est yin, féminin, froid.

Le canal qui monte le long de la colonne vertébrale, le canal gouverneur, est yang, masculin, chaud.

Les pieds sont les fondations du corps qui nous relient à la terre ; ils absorbent l'énergie négative de la terre.

Le sommet de la tête nous relie au ciel et absorbe l'énergie positive, yang, venant du ciel, notamment du Soleil.

Lorsque ces deux canaux sont exempts de tout blocage et se rejoignent, ils forment un circuit énergétique appelé Orbite Microcosmique où l'énergie circule en anneau autour du tronc et du sommet de la tête, entre les pôles positif et négatif.

 Ainsi, grâce à l'ouverture des deux principaux canaux : le canal gouverneur et le canal de fonction (relié à tous les organes), un supplément d'anergie yang est apporté à chaque organe du corps.

 Le mélange d'énergie yin et yang, froide et chaude, terrestre et céleste, se fait automatiquement, équilibrant les plans physique, psychique et émotif de l'être.

**La langue est le pont qui relie les deux canaux,** le canal de fonction et le canal gouverneur. C'est elle qui les sépare ou les réunit. Il y a trois positions pour la langue. Le débutant gardera sa langue dans la position qui lui paraît la plus confortable. Si vous avez du mal à la garder contre le palais, placez-la juste derrière les incisives.

 Première position : la placer à l'arrière des incisives produit de l'air (du vent) et dispose à l'endormissement.

 Deuxième position : la partie du palais la plus haute, juste avant le voile du palais, correspond à la position de feu. Si vous maintenez la langue à cet endroit, il arrivera un moment où vous aurez l'impression d'avoir la bouche et la langue sèches.

 Troisième position : elle a pour nom Etang céleste. La langue est placée tout au fond de la bouches contre le voile du palais, ce qui stimule la production de salive.

**Premier point de concentration énergétique**

C'est généralement le nombril, sauf en cas de problèmes de colonne vertébrale, d'hypotension ou d'hypertension, ou si le pratiquant a déjà un certain âge. Prendre mingmen

**Le second centre énergétique** : (au-dessus du pénis) ( michemin entre les ovaires).Guanyuan (chez la femme), Zhongji (chez l'homme)

 Guanyuan, le Palais des ovaires, se situe à mi-chemin entre les ovaires. Zhongji, le Palais du sperme, se situe dans la région de la prostate et des vésicules séminales, juste au-dessus du pénis.

Pour commencer, appuyez l'index sur ce centre énergétique afin d'en acquérir la sensation.

Au bout d'une minute, placez les mains sur les cuisses (la paume de la main droite posée sur la paume de la main gauche).

 Ensuite, concentrez-vous sur la sensation produite. Lorsque celle-ci disparaît, pressez à nouveau l'index contre le centre énergétique.

**Huiyin : troisième centre énergétique**

Huiyin (périnée) est également appelé Porte de la Vie et de la Mort. II est situé à la partie inférieure du tronc, à un endroit où se terminent de multiples nerfs et vaisseaux sanguins et (nous venons de le dire), à mi-chemin entre 1’anus et le pénis (ou le vagin).

Nous avons tendance à perdre de l'énergie par ce point. Pour le stimuler, frottez-le doucement jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur.

Du périnée (Huiyin), l'énergie se dirige vers le sacrum (Changqiang) puis monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, d'où elle redescend vers le point situé à mi-chemin entre les sourcils.

Le canal gouverneur revêt une extrême importance car il comporte deux pompes énergétiques,

L’une étant au sacrum (l'os tout au bas de la colonne vertébrale),

 L’autre au bas du crâne (Yuzhen). La première pompe envoie le ch'i et le fluide spinal jusque dans la nuque, le deuxième les reçoit et les envoie dans le cerveau.

**Changqiang : quatrième centre énergétique**

Le quatrième centre énergétique, celui du **coccyx**, est capital, car c'est à ce point que l'énergie vitale, ou sexuelle, est soit perdue, soit préservée.

 Dans le deuxième cas elle emprunte ce canal, puis monte le long de la colonne vertébrale jusque dans le cerveau.

Le point de passage a pour nom Porte de la Vie et de la Mort, puisque c'est lui qui permet l'entrée de l'énergie dans le système nerveux central.

. **Mingmen : cinquième centre énergétique**

Situé à la même **hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale**, ce point est également appelé Porte de la Vie. II se trouve â mi-chemin entre les reins (entre les vertèbres L 2 et L3).

C'est en lui que réside la force des reins. Le rein gauche est yin et le rein droit yang; c'est à mi-chemin entre les deux que se réalise l'équilibre énergétique. Mingmen (le point majeur de force du corps) est donc le centre de l'harmonisation, contenant de l'énergie yin.

 S'y concentrer peut soit faire monter l'énergie plus haut dans la colonne vertébrale, soit la faire descendre dans les pieds.

Cette dernière possibilité permet d'éviter certains effets secondaires désagréables dus à une poussée subite d'énergie vers la tête.

On peut se concentrer sur Mingmen étant debout, assis ou en marchant.

**Jizhong : sixième centre énergétique**

Il se trouve entre les surrénales, à la **même hauteur que le plexus solaire mais sur la colonne vertébrale.** Les glandes surrénales stimulent la substance médullaire dans le cerveau, provoquant notamment le réflexe de survie dans l'organisme.

La partie externe, le cortex, gouverne l'équilibre en sodium et joue également un rôle dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang.

La concentration sur Jizhong peut ainsi avoir un effet bénéfique chez les diabétiques ainsi que chez les personnes souffrant d'allergies.

Ceux qui manquent de vitalité ou qui sont malades peuvent se concentrer à volonté sur ce point. Cette concentration les stimulera grandement.

Ceux qui ont beaucoup de vitalité, notamment les jeunes, s'abstiendront de s'y concentrer le soir, sans quoi ils auront du mal à dormir.

**. Yuzhen : septième centre énergétique**

**Yuzhen est le cervelet.** Cette partie de l'encéphale gouverne la respiration, le rythme cardiaque et diverses fonctions en rapport avec le système nerveux réflexe.

 L'arrivée de ch'i dans Yuzhen produit de multiples effets.

Par exemple, le pratiquant peut découvrir spontanément et tout naturellement de nouveaux schémas respiratoires.

**Baihui : huitième centre énergétique**

 Baihui, appelé également Niwan, se trouve au-dessus du cerveau moyen. Ses fonctions sont en rapport avec la sensibilité et le cycle sexuel.

 Il gouverne le cerveau postérieur, l'audition, les rythmes corporels, l'équilibre, la perception de 1a lumière par les yeux et par la peau.

Il constitue de plus l'étai supérieur du cerveau et de la colonne vertébrale. Comme il est placé tout en haut de la tête, les Chinois lui ont donné le nom de Jonction des Cent Points.

La concentration sur ce point peut vous donner une sensation de tension ou de dilatation dans le centre de la tête.

Cela indique que l'énergie y circule. Dès que vous avez cette sensation, passez à la concentration sur le point suivant

**Yintang : neuvième centre énergétique (3ème oeil)**

Yintang est la glande pituitaire. Les taoïstes lui ont donné le nom de Tsu-chiao, ou Cavité Originelle de l'Esprit. En fait, dans l'encyclopédie taoïste on lui trouve plusieurs autres noms Palais de la Vie, Yu-ting, Chaudron de Jade, etc.

Ce point se trouve entre les sourcils, au-dessus des fosses nasales, Yintang est la glande endocrine maîtresse, elle régularise la croissance, les gonades, les surrénales et la thyroïde.

  La glande pituitaire et la glande pinéale jouent un très grand rôle, car ce sont elles qui vous permettent de vérifier si l'Orbite Microcosmique est ouverte, Quand vous vous concentrez sur le nombril pour y accumuler de l'énergie, celle-ci à un moment monte dans la colonne vertébrale jusqu'à Niwan (la glande pinéale). Yintang (la glande pituitaire) est l'autre point de contrôle. Quand vous vous serez concentré sur le dernier point de l'Orbite Microcosmique ce sont Niwan et Yintang qui vous permettront de vérifier s'il y a vraiment circulation énergétique.

 Les autres points ne sont habituellement pas assez sensibles pour permettre une telle vérification.

Pour achever le circuit de l'Orbite Microcosmique, l'énergie doit descendre jusqu'au voile du palais, traverser la langue, passer par la gorge (Xuanji), le point du coeur (Shanzhong), le plexus solaire (Zhongwan) et, finalement retourner au nombril.

 Lorsque l'énergie (après avoir passé dans le cerveau moyen et le cerveau antérieur) arrive à la glande pituitaire, les pratiquants ressentent très souvent de la tension dans les côtés gauche et droit du front. Celle-ci est due à la résistance rencontrée par l'énergie face au rétrécissement du canal à la hauteur du nez.

 Inversez la circulation du chi Cependant, auparavant, exercez-vous un certain temps à inverser la circulation énergétique.

 Pour cela, procédez comme suit :

 A. De la région d'entre les sourcils faites descendre le ch'i vers le nez (pendant une dizaine de minutes), puis plus loin encore. A mesure que vous acquerrez de la pratique, vous saurez de mieux en mieux diriger l'énergie selon votre gré.

 B. Faites remonter l'énergie jusqu'à Baihui (le sommet de la tête). A ce point, arrêtez votre concentration le temps de lui permettre de descendre dans la nuque (Yuzhen).

 C. L'énergie étant retournée dans la nuque, marquez un autre temps d'arrêt. Ensuite amenez-la au point appelé Ja-jie (à mi-chemin entre les épaules).

De là, faites-la descendre à Jizhong (VG 6), puis à Mingmen (entre les vertèbres L 2 et L 3). Ici, marquez un temps d'arrêt assez long, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le front.

 D. Ensuite portez votre attention sur le coccyx, puis sur le périnée (Huiyin-VC 1).

 E. Au périnée, il y a bifurcation. L'énergie pénètre dans l'une et l'autre jambes et descend par la face interne des cuisses et des chevilles (considérée comme yin) jusque dans la plante des pieds, au point appelé Yongquan (R 1). Concentrez-vous sur ce point jusqu'à y ressentir de la chaleur. Au tout début de votre pratique, pour activer ce centre, fixez à la plante des pieds une petite boule rugueuse avec du ruban adhésif, puis marchez.

Au bout d'un certain temps l'énergie chaude se répandra dans vos pieds et vos jambes avec des sensations de picotements.

 F. Faites remonter l'énergie en contournant les gros orteils. Arrêtez un moment votre concentration, puis amenez-la le long des jambes jusqu'au périnée.

 G. Ensuite faites-la monter au nombril. Marquez un temps d'arrêt afin d'amasser du ch'i dans le ventre.

 H. Amenez ce chi dans le cœur, la gorge et la langue (celle-ci étant à placer contre le palais).

II arrive que le chi monte jusqu'à Yintang, le point suivant (entre les sourcils), ouvrant ainsi l'Orbite Microcosmique.

**De la langue au palais, le dixième centre**

Pour commencer, posez le bout de la langue contre le palais (juste à l'arrière des incisives). Plus tard, vous la placerez contre le milieu du palais, et même plus loin encore, contre le voile du palais, ce qui aura pour effet d'augmenter la quantité d'énergie transmise.

 La langue appliquée contre le palais est comme un commutateur qui permet à l'énergie de circuler en un circuit complet. Les bébés, quand ils dorment, gardent souvent la langue dans cette position. Ils savent d'instinct faire circuler leur énergie dans l'Orbite Microcosmique, l'énergie yin et yang se trouvant encore dans son état d'équilibre naturel.

Si, en maintenant la langue appuyée contre le palais, vous sentez une légère vibration, ou si la langue va et vient de façon involontaire, il y a de fortes chances que l'Orbite Microcosmique soit complètement ouverte.

Certains pratiquants ne sentent rien. Néanmoins, si leur santé s'améliore, s'ils ont une impression de légèreté, sont moins inquiets et ont davantage de vitalité, c'est sans doute que leur énergie circule dans l'Orbite Microcosmique.

**Xuanji : onzième centre énergétique**

**Xuanji (la gorge) est le centre,** des glandes thyroïdes et parathyroïde. La concentration sur ce point fait souvent tousser ou provoqué des difficultés respiratoires.

 Lorsque l'énergie se fraye un chemin à travers la gorge, certains pratiquants sont sujets à des expectorations brunes et gluantes.

Elles sont caractéristiques d'une purification de ce centre énergétique, laquelle permettra bientôt une libre circulation énergétique entre la gorge et la langue.

**Shanzhong : douzième centre énergétique**

S**hanzhong, le centre du coeur** qui apporte le rajeunissement, l'amour et la joie, se trouve à mi-chemin entre les mamelons et le thymus.

Il revêt une extrême importance. La plupart des pratiquants n'auront aucun mal à se concentrer dessus.

 L'énergie s'y accumulant très vite, prenez garde à ne pas trop prolonger cette concentration. Comme, de plus, elle est réabsorbée par le péricarde, une accumulation trop intense provoquerait des difficultés respiratoires ainsi que des douleurs dans le sternum et la partie supérieure gauche de la poitrine.

. **Zhongwan : treizième centre énergétique**

**Zhongwan, le plexus solaire,** se trouve à mi-chemin entre le sternum et le nombril. Les pratiquants souffrant de troubles digestifs ont tendance à bâiller, à avoir des renvois et des gaz.

Ces symptômes n'ont rien d'alarmant, ils sont simplement le signal que les organes se purifient. Il peut y avoir production importante de salive, laquelle deviendra peu à peu plus parfumée.

A la fin de chaque séance, ramenez l'énergie au nombril.

C'est absolument indispensable, quels que soient les points sur lesquels vous vous êtes concentré, cela pour éviter les excès de chi dans le corps ou son accumulation en un point spécifique du corps. Une image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, illustration

Description générée automatiquement

Pour stocker l'énergie au nombril, placez le poing droit sur ce point, puis concentrez-vous-y.

Avec le poing, décrivez trente-six spirales allant dans le sens des aiguilles d'une montre et s'élargissant de plus en plus jusqu'au cœur et au pelvis (qu'elles ne doivent pas dépasser). Une image contenant texte, croquis, Police, Graphique

Description générée automatiquement

Ensuite, inversez le sens de rotation. Décrivez vingt-quatre spirales allant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et rapetissant de plus en plus. Les femmes, quant à elles, décriront d'abord trente-six spirales dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis vingt-quatre dans le sens des aiguilles d'une montre

, vous parviendrez à décrire les spirales mentalement. Si le temps vous manque, vous pouvez ne décrire que trois ou neuf spirales, dans un sens

Il existe un certain nombre de centres, qui servent de soupapes de sûreté :

 1) Le nombril (où l'énergie peut être emmagasinée sans le moindre mal).

 2) Mingmen sur la colonne vertébrale (qui aide à faire descendre l'énergie dans le corps).

 3) Weizhong à l'arrière des genoux (où l'énergie peut être emmagasinée sans problèmes).

 4) Yongquan sous la plante des pieds (qui nous relie à la terre). Ce dernier point sert à dégager la tête d'éventuels excès d'énergie.

En cas d'engorgement du cœur, vous pouvez faire redescendre cette énergie dans les pieds et ensuite la faire remonter jusqu'au nombril.

Le Hatha Yoga a été introduit en Occident il y a plusieurs décennies, mais les pratiques supérieures, celle notamment de l'éveil de la kundalini, ne l'ont été que récemment.

L'éveil de la kundalini branche le pratiquant sur les réservoirs de l'énergie créatrice et l'élève à un niveau supérieur de conscience.

Quand quelqu'un acquiert l'entière maîtrise de cette énergie cosmique, les hindous disent qu'il a atteint un état de samadhi. Les bouddhistes ont appelé cet état nirvana, tandis que les taoïstes en parlent comme du Tao.

En Occident on pourrait peut-être l'assimiler à ce que Freud appelait sentiment océanique.

En fait, les prophètes du Nouvel Age parleraient plutôt de supraconscience. Bien sûr, personne n'est d'accord avec personne quand il s'agit de préciser quelle est la meilleure voie menant à cet état ; tout ce qu'on peut dire est qu'il existe nettement des analogies entre les unes et les autres.

**Le YIN et le YANG des organes par les mains :**

YIN (Zhang) doigts de la main YANG (Fu) rate auriculaire estomac foie annulaire vésicule biliaire cœur majeur intestin grêle poumons index gros intestin reins pouce vessie

 Présentation graphique du YIN - YANG de la main Une image contenant texte, diagramme, croquis, conception

Description générée automatiquement

Chaque organe a son propre méridien ou cheminement d'énergie.

 Le jour est divisé en 12 portions de 2 heures (Di Zhi), chacune couvrant la période où le Chi déverse la majeure partie de son activité dans des organes différents, reliés à leurs méridiens. Le calendrier Chinois est d'environ un mois plus tard que notre calendrier Grégorien.

**On appelle les méridiens réguliers: les Douze méridiens** et les méridiens extraordinaires, les Huit méridiens extraordinaires. Ceux-ci diffèrent des 12 méridiens réguliers parce qu'ils n'appartiennent à aucun des organes internes.

**Les Méridiens Yin** circulent sur la **face interne** du membre, tandis que leurs **Méridiens Yang** associés respectifs circulent sur la **face externe**, en opposition les uns des autres. Cette relation entre les Méridiens a reçu le nom de rapport Extérieur-Intérieur.

 Les Méridiens couplés sont reliés l'un à l'autre à la main ou au pied

**Les huit Vaisseaux Extraordinaires**

**Du** mai signifie gouverner. On considère que le **Vaisseau Gouverneur** joue le rôle de "gouverneur" de tous les méridiens **Yang.**

**Ren** mai signifie responsabilité. Responsable de tous les méridiens Yin. Le **Vaisseau de Conception** est considéré comme la réunion de tous les méridiens **Yin.**

En position debout, joignez vos pieds, les chevilles se frôlant doucement, et les yeux fermés.

 - prenez conscience de contact de vos deux pieds sur le sol, c'est l'enracinement pour garder l'équilibre pendant l'exercice. - Les jambes et le bassin doivent être souples.

Les jambes sont légèrement fléchies. - Le coccyx (Hui Liu) légèrement relevé vers le haut et l'arrière, sans forcer. - Les muscles du périnée légèrement fermés et un peu relevés (plancher pelvien). - Le buste le dos et les épaules sont relâchés. - Rentrez légèrement le ventre. - Un fil imaginaire suspend votre tête au firmament et tire le sommet de votre crâne. - Rentrez légèrement votre menton vers l'arrière. - Votre langue se détend et pointe vers le palais. - Vos yeux, mi-clos, regardent vers l'horizon.

C'est la posture de départ idéale. Prenez conscience des bruits et de l'environnement, mais ne pas trop en tenir compte.

 Votre esprit va se tourner tout d'abord vers la Terre qui vous supporte et vous allez ressentir l'enracinement de vos pieds au plus profond de cette Terre.

 Puis votre esprit se tournera vers ce fil qui soutient votre tête et le relie à l'infini du cosmos.

Votre corps devient le lieu qui permet le passage, l'échange et le mélange des énergies du Ciel et de la Terre.

**Avec Akira Hino,**

La vague intérieure), son principe de mobilité repose sur une ondulation intérieure à partir du plexus. Cela change de la concentration et du renforcement du seika tanden. Toutes les techniques, surtout celles de dégagement du corps, sont basées sur ce principe. A dire, cela semble déjà peu clair, mais à expérimenter c’est épuisant.

Epuisant parce que l’on peut rester une heure sur le même geste, mais aussi parce que l’on s’aperçoit qu’à trop réfléchir rien ne passe. Il faut réellement sentir le mouvement de l’intérieur et arrêter de penser.

le travail de l’intention.

Chercher à balancer Tori avec les hanches, celui-ci doit ressentir l’intention technique et contrer par un simple appui de la main et… plus rien ne passe.

Ce travail pour ressentir l’intention de l’autre est au cœur des arts martiaux, mais cela reste souvent un vœu pieu.

**L’intention passe donc par le souffle et se propage en son sur un seul canal,**

**un peu comme dans un tube.**

**La même chose est possible silencieusement**

Lorsque l’on aborde une technique on définit généralement trois étapes :

– tsukuri : phase débutant avant même qu’il y est contact avec l’adversaire incluant diverses notions comme le maaï, le yoshi ou encore celle de yomi. –

\_kuzushi : phase de déséquilibre

– kake : exécution finale de la technique

**FALI ou FALING**

**La force (Jing ou Li) qui jaillit (Fa)**

Comment arriver à comprendre cette puissance dont nous disposons, et si difficile à utiliser.

Essayons une tentative d’explication :

 La forme des surfaces articulaires, et la disposition des muscles, en particulier des muscles pluri articulaires, favorisent, au sein d'une chaîne articulaire, la torsion des segments osseux, les uns par rapport aux autres, au cours de leurs déplacements.

 Cette torsion engendre une tension qui donne au segment concerné sa structure et sa forme.

Cette torsion spiroïdale met en tension simultanée l'ensemble des chaînes musculaires concernée.

Le tonus monte, s'ajuste, s'harmonise et le mouvement démarre avec un maximum de précision, d’organisation et, au besoin, de force.

 Le schéma démarre à partir de cet enroulement et donc à partir d'une mise en tension de l'ensemble des chaines musculaires de la région concernée.

 Dans la torsion, les chaînes musculaires peuvent égaliser entre elles le tonus, combiner leur action, harmoniser leur effort et se combiner au sein d'un schéma bien instrumenté.

 Le « mouvement spiroïdal » est employé physiologiquement pour unir les chaînes musculaires autour de la chaîne articulaire dans une action concordante.

 Schéma inspiré d’une figure caractérisant l’ouvrage de S. Piret et M.M Beziers : Une image contenant croquis, dessin, art, ligne

Description générée automatiquement

La coordination motrice. Masson, 1971

 Ce genre d'action favorise la grâce, la précision et la fermeté du geste.

 Cette force tant recherchée par certains pratiquants d’arts internes chinois ou d’arts martiaux japonais peut être obtenue si, à partir de cette explication du mouvement spiroïdal, nous respectons un certain nombre de critère :

 \* Un appui des pieds sur le sol correct. Un alignement de notre charpente osseuse sans défaut.

 \* Un relâchement du haut du corps (à partir de la taille).

 \*. Un verrouillage scrupuleux des coxo-fémorales.

 \*. Laisser au corps la possibilité de se mouvoir librement.

 \*. Ne pas oublier, que tout mouvement, part de la réaction du sol à notre pression, et ce transmet dans tout le corps.

 \*. Le bassin doit rester libre dans ses mouvements de rétroversion et antéversion, n’oublions pas que le mouvement s’articule autour des articulations coxo-fémorales, à partir de points d’appui au sol.

 \*. Il faut rentrer légèrement le sternum afin de permettre aux omoplates de s’écarter un peu, la colonne vertébrale va s’étirée et s’arrondir très sensiblement, le bassin va faire un léger mouvement de rétroversion, le corps doit être comme un ballon suffisamment gonflé pour que son enveloppe ne se flétrisse pas mais raisonnablement souple au toucher.

 \*. Il faut aussi que le Yi (l’intention) soit juste, car elle peut réduire à néant tout le travail effectué sur les placements du corps.

 De la composition du mouvement va éclore, dans un ensemble articulaire et musculaire parfaitement harmonisé, la forme correcte.

 Il faut être attentif a ce que toutes nos articulations puissent agirent librement.

 N’oublions pas que quel que soit le mouvement, il part de la réaction du sol à notre pression.

Les conditions de transmission dans le corps, sont l’unité entre l’intention et la structure.

 Cette vision sur Fali, est mon interprétation personnelle, je ne prétends nullement détenir une ou la vérité.

                                Directeur technique R PAIN

**Le 8 interne**

**La pratique journalière et profonde du Zhan Zhuang, pour permettre de renouveler son énergie, Combinaisons des deux plans pour créer un autre plan, dans une direction composée à 45 degrés, pouvant s’exercer vers l’avant**

C’est lorsque le huit réalisé dans les trois plans et synchronisé avec les cercles de la roue de l’énergie réalisés par le plexus solaire que la juxtaposition des tangentes de sortie des huit internes et de la roue en un seul point amènera la meilleure transmission de notre énergie à travers notre partenaire.

Exemple de sortie de force.

A partir de l’acquisition de la pratique de ces différentes tangentes et plans, il est possible de découvrir le décalage du corps physique avec la médiatrice par rapport à l’axe de la tangente de sortie du Fali.

En combinant un déplacement de l’unité du corps horizontal avec un déplacement vertical vers le bas de l’unité du corps il est possible d’amplifier la sortie de Fali est surtout de la diriger en distance pour son point d’application En alliant une visée de l’intention.

Utilisation de la montée et descente de l’unité du corps physique sur une poussée ou une frappe du partenaire en utilisant la roue de l’énergie s’appliquant derrière la cible (Intention et décalage vers l’avant du centre de la roue de l’énergie)

 Recherches Yiseishindo

Energie interne appliquée Vidéo

Recherches sur les plexus d'énergie et les poches où stagnent les énergies résiduelles.

Recherches sur les postures du Yiquan et l'utilisation du huit ou spirale avec les applications des tangentes du huit déjà développé dans mon ouvrage publié, le huit interne.

Recherches sur les analogies entre les kwas de l’aine et les points situés près des espaces claviculaires. Elimination progressive des contractions musculaires. Développer sa capacité à utiliser que les muscles indispensables pour réaliser le résultat de sa pensée.

Recherches sur les analogies entre les kwas de l’aine et les points situés près des espaces claviculaires.

 RECHECHES d'applications de Yiseishindo méthode globale de Hanshi Patrick Brégier fondateur et de Francis Szalata Kyoshi de la méthode et de Jean-Baptiste Michon son assistant qui aura la lourde charge de continuer à transmettre la méthode.

 Utilisation des protections membres croisés pour réaliser des clés ou des frappes.

 Croix en haut protège le bas du corps frappe en basCroix en bas protège le haut du corps frappe en haut

Contact du pied de l’adversaire avec son pied même coté multiplie l’efficacité de la technique réalisée.

Contact au niveau au-dessus de la clavicule avec l’autre main renforce la technique de clé ou de frappe. Keiko (bec de poule) frappé au niveau de la pommette avec l’autre main.

Frappe possible au niveau estomac 5 avec la paume de la main toujours avec appui juste au-dessus de la clavicule de l’adversaire.

 Frappe avec conduction énergétique du plexus de l’adversaire permet une meilleure efficacité de renversement ou amenée au sol à utiliser en renforcement des principes de base Yiseishindo.( déclanchement d’un message d’alerte qui vient perturber les défenses naturelles contre les pertes d’équilibres , sur projections ou amenées au sol).

Pour les clés les croix doivent se faire après l’enclenchement de la clé, pour les frappes juste avant la frappe.

 Neutralisation d’une clé sur le haut du corps par un envoi d’énergie avec la paume de la main (laokong) en direction du coude directeur de l’adversaire.

Possibilité d’antidote en retournant la clé contre l’adversaire, (mouvements de katas comme Kururumfa , trois montées ou descentes de paumes .

 Travail avec une respiration énergétique, inspire au départ de la clé et terminer la clé sur un puissant expire tout en croisant les jambes, Kaké dachi, pour obtenir un changement de polarité qui brouille les capacités de défenses du cerveau.

 Utilisation du centre de l’adversaire Glissé du genou dans le corps subtil de l’adversaire entraine une collision et non une opposition d’où défense plus difficile pour lui.

Lever du genou avec appui arrière permet une roue de l’énergie haute ou basse.

 Lever du genou avec appui avant permet une roue de l’énergie haute ou basse.

 Un retour rapide des pieds en positions parallèles et joints amplifie la distribution d’énergie à travers une frappe ou une poussée.

 Exercices pour amener et conduire l’énergie au niveau des points de contacts dans les frappes :

 1)Dessus avant-bras Ude Uke

2)Heito Uchi

3)Haishu

4)Shuto

5)Teisho et shuto

Utilisation du regard en leurre du cerveau, faire descendre le regard après l’avoir monté, le bras descend pendant qe le corps monte le pied ou la jambe arrière décolle.

Obtenir une rotation de l’équipage de tout le corps dans le sens des aiguilles d’une montre.

La main la première à agir est celle du côté de la hanche qui s’éloigne de sa cible la frappe de l’autre main suit aussitôt, bénéficiant du rapprochement du corps unis avec la hanche.

Attention à l’unité des deux genoux Préparation de la spirale par emboiter le corps en tournant les hanches sens des aiguilles d’une montre poids du corps vers l’avant, puis au moment de l’action déplacer vers l’avant sans modifier les angles et l’unité du corps et dans le quart de seconde suivant lâcher la torsion de la hanche gauche pour obtenir une rotation de l’équipage de tout le corps dans le sens inverse des aiguilles d’une montre.

La main la première à agir est celle du côté de la hanche qui s’éloigne de sa cible la frappe de l’autre main suit aussitôt, bénéficiant du rapprochement du corps unis avec la hanche.

Attention à l’unité des deux genoux Schémas 1 et 25Kotodama parler c’est agir. Agir c’est émettre du son ciel feu eau (homme) et terre La parole perdue le corps manquant Union avec l’énergie de la nature sans force de soi-même Non-opposition, harmonie avec la synchronicité Importance de pouvoir couper le retour de l’énergie à la terre.

 Travail des points Cosmos Enéagrammes

Utiliser le point cosmos avec le Dantien et le plexus solaire lorsque l’énergie est montée au 3 ème œil déclencher la libération de l’énergie.

 Travail du trajet de l’énergie et de la structure du corps colonne vertébrale en double arc, un niveau coccyx sorti vers l’arrière et l’autre au niveau du plexus solaire sorti vers l’avant avec mise en potentiel de cette énergie disponible.

Il est important de relâcher tout le haut du corps et de faire intervenir que le minimum possible de travail musculaire des bras, épaules relâchées et le Yi l’intention qui véhicule le Chi par la stimulation des méridiens en donnant la direction par l’indication des doigts dirigés.

 Utiliser les spirales des articulations des membres, poignets, doigts de sorties autant de tangentes qui participent à la résultante des forces.

 Utilisation aussi des tangentes décalées, de la non-force et de la confusion force vide sans opposition à l’intérieur du corps subtile de l’adversaire.

 Unir coudes, genoux au plexus solaire.

 Lâcher l’épaule puis le coude et ensuite le poignet pour utiliser au mieux la tangente de sortie de la force non musculaire.

 Utiliser finement les leurres du cerveau Isométrie décalée Changements de directions et d’angles de faiblesses

Utilisation d’un faux poids d’écrasement des bras par l’unité du corps bras morts

 Modification de la vitesse d’exécution installée des mouvements.

 Amplification de la force de l’adversaire pour prendre la direction du mouvement et des forces Utiliser les phénomènes de rebonds avec la terre

 Utiliser les phénomènes de rebonds avec le ciel Travail avec le corps éthérique

 Projection du corps éthérique pour obliger le corps physique à se recoller à une vitesse supérieure aux capacités physiques de la personne.

 Ressentir l’unité réalisée entre T11 et le plexus solaire

 Exercice du chat et de la projection vers l’avant à partir du plexus

 Réunion des deux laokong des mains pour renforcer la sortie d’énergie

 Utiliser la méthode des KWAS pour diffuser cette énergie et apprendre aussi à vider

Les énergies stagnantes engrangées dans ce que j’appelle les Kwas des épaules au niveau des aisselles.

Comprendre aussi les 3 étages e manifestation de la circulation des énergies, dantien la charge explosive, plexus la mèche et 3 -ème œil l’allumage.

 D’où l’importance du travail du plexus solaire pour conduire l’énergie dans toutes les zones de notre corps.

L’importance aussi de réaliser un protocole de trois points, le triangle pour appliquer martialement cette recherche.

**Exercices du GI**

Postures Neko eau force vers le sol

Zenkutsu force vers le haut

Kiba Shiko Dachi force vers l’arrière

Inversion des polarités

Dévier l’énergie de Uke sans contact physique

Empêcher l’énergie de retourner vers la terre en coupant le méridien rate

Utilisation des tangentes du huit interne

Dégagement de prises avec les 3 pts dont le plexus solaire

Utilisation de la non-force

Distance de confusion

Entrainement à la fusion des énergies avec celle de Uke

Utilisation des ondes Alpha

Le chemin qui m’appartient

Sorties de Fali en spirales par conduction de l’énergie dans son corps

Utilisation de la roue d’énergie avec mobilisation du plexus solaire physiquement et mentalement

Protection par croix des membres

Travail du huit plexus au sol

Utilisation des Kwas aine et jonction épaules clavicules(conjuguées)

Utilisation des vibrations : sonores mentales, couleurs,

Utilisation des 5 éléments contrôle et engendrement

Utilisation des méridiens des doigts

Utilisations des 5 principes Yiseishindo et des pompes énergie

**Méthode Globale YISEISHINDO**

Une image contenant texte, Police, capture d’écran, guide

Description générée automatiquement



**1er Stage 5 décembre 2015 14h00 à 18h00 et 6 décembre 2015 9h00 à 12h00**

Les huit piliers de la méthode :

La recherche par le ressenti.

L’unité du corps.

L’alignement articulaire.

La respiration dans l’exploitation des temps neutres.

La non opposition.

L’enracinement, stabilité.

Le principe du mou contre le dur

La pratique du huit avec l’utilisation des forces tangentes.

Apprentissage des 3 premières postures du Ychuan

L’arbre

L’arc

Le petit dragon

Applications

L’enracinement

La force de l’eau

L’isométrie décalée

Ressentir la circulation de l’énergie dans le corps et apprendre à la dériver

L’utilisation du 8 interne

1. Tangente avant
2. Tangente arrière
3. Tangente décalée

3 premiers principes appliqués à la self-défense

1. Sur Frappe directe au visage
2. Sur coup de pied direct à l’abdomen
3. Sur uppercut au menton

**2ème Stage 19 décembre 2015 14h00 à 18h00 et 20 décembre 2015 9h00 à 12h00**

L’importance des temps neutres

La petite circulation (méridien gouverneur et concepteur)

La pensée conduit l’énergie et l’énergie pousse le sang

Les trois étages de la respiration

L’importance de l’éducation du plexus solaire

Applications

Travail des mains collantes

La roue de l’énergie vers le sol

Vider ou remplir d’énergie un côté du partenaire

Mobiliser le plexus solaire pour se libérer d’une saisie

Utilisation du 8 interne

Energie potentielle accumulée

Construire 3 points pour la circulation du 8 interne

Se libérer avec le 8 et les 3 points

Trois principes suivants appliqués à la self-défense

Sur poing en crochet au visage

Sur coup de pied circulaire au visage

Sur coup de pied au bas ventre

Techniques contre étranglement

Travail de circulation du dantien au plexus libération sans force physique

Apprentissage des 8 pièces de Brocards (les 4 premières)

Permet d’emmagasiner l’énergie dans tous les chakras principaux avec la correspondance des 5 éléments chinois.

**3ème Stage 16 janvier 2016 14h00 à 18h00 et 17 janvier 2016 9h00 à 12h00**

L’alignement articulaire

Les bonnes attitudes physiques pour une bonne circulation des énergies.

Alignement du corps avec la terre

Applications des 3 points et du huit sur blocages énergétiques

Le principe du mou contre le dur

Absorption par le travail des fascias

La non-opposition relâchement maximum

L’unité du corps

Relation corps mental, mental corps

Application à la frappe

Application à la défense

Les mains collantes 2ème niveau (leurre du cerveau)

Utilisation des méridiens par directions des 3 doigts

1. Auriculaire
2. Index
3. Majeur

Applications 8 interne

Roue de l’énergie vers le haut

Roue de l’énergie combinée

Angles de faiblesse et 8 interne

Apprentissage des 4 dernières pièces de Brocard

Chakras et 5 éléments Qi gong

Les postures Ychuan et mouvements

Le grand dragon

La tortue

Le boulanger

Les 4 derniers principes suivants

1. Sur coup de pied de côté
2. Sur coup de poing opposé
3. Sur frappe en revers du poing
4. Sur enchaînement poing avant et arrière

Travail du zhan zhuang

Postures enchaînées

Les 6 respirations du Docteur YAYAMA

**4ème Stage 30 janvier 2016 14h00 à 18h00 et 31 janvier 2016 9h00 à 12h00**

Ouvertures des méridiens

Stimulation des chakras

Descente Sophro liminale rapide

Règles du Yiseishindo

-Pas de garde

-Travailler contre les réflexes

-Diminuer le stress par un petit pas avant

-Non-opposition pas de force musculaire qui coupe la circulation de l’énergie

-Garder le corps droit

-Ne pas savoir à l’avance la technique qui doit s’appliquer

-Rendre prioritaire l’utilisation de l’interne par rapport à l’externe 80% / 20%

-Utiliser les dérivations d’énergie pour neutraliser les techniques

-Se déplacer de plus en plus par le jet du corps éthérique avant la mobilisation musculaire (rapidité d’intervention)

-Se servir du leurre du cerveau-Ressentir l’efficacité facile de la main du cœur -Déséquilibrer par remplissage ou vidage de l’énergie d’un membre

Révision avant examen

Les Ouvertures

Les postures Y Chuan

8 pièces de Brocards

Les Tangentes et les roues de l’énergie

10 principes

Les mains collantes

Utilisations du plexus et des trois ponts avec le 8 interne

Délibérations et remise des certificats d’instructeurs ACCAM 1er degré Yiseishindo

**Formation Sophrologie 2024 Mâcon**

Fonctionne en ondes Alpha, ce qui permet l'enregistrement et la fixation beaucoup plus longue et plus puissante que dans d'autres niveaux de conscience modifiés.

Il est important de permettre la prise de conscience que j'ai un corps et qu'il est indispensable à l'existence de mon esprit.

Pour cela les stimulations du premier et du deuxième degré remplissent bien leur rôle et notamment les exercices de stimulation neuromusculaires de Jakobson pour la révélation des deux hémicorps.

Puis bien faire ressentir dans son corps relaxé, détendu sans tension, le bien-être et l'harmonie du présent, installé en soi à bonne distance et surtout qu'il lui est possible de retrouver cet état par la centration chaque fois qu'il en éprouve l'envie.

 Cela permet de relativiser les évènements qui nous touchent et d réinstaller une échelle de valeur plus en rapport avec notre conscience objective et notre visée.

**Il faut s'en donner les moyens et vivre à bonne distance, en tant que sujet respecté, respectant les autres sans fusions, sans confusions.**

 De même que nos sensations nous sont personnelles, nos émotions et nos pensées sont différentes, même s'il nous apparaît possible par recoupement de les classer par groupes correspondant à des profils définis.

Chaque être humain est unique comme sa conscience, c'est pourquoi il faut d'abord apprendre à la retourner vers soi-même avant de pouvoir la redéployer avec efficacité vers les autres et exploiter au mieux sa bidirectionnalité.

Irrigation et oxygénation je permets à mon esprit de se calmer et d'arrêter le rythme incontrôlé de mes pensées, tournées vers les fausses valeurs et priorités proposées par notre société basée sur le paraître et la consommation.

Détente, repos et prise de conscience de la mauvaise circulation de notre énergie et pourtant la seule réponse valable qu'il attend.

La sophrologie par la pratique d'une certaine introspection nous permet de réaliser ce besoin et nous donne les moyens par les exercices de nettoyage par les stimulations par les souffles au niveau de chaque système et ensuite en lecture intégrale du corps de nous prendre en charge et de réaliser que nous récoltons souvent que ce que nous avons semé.

  Par la détente des muscles superficiels et profonds, cette détente va s'étendre à l'esprit.   L'émotion entraîne la montée de tensions qui, à leur tour, vont amplifier l'émotion, et ainsi de suite…

**La détente musculaire va entraîner une détente mentale, apaisant de plus en plus le corps.**

L'hypothalamus qui règle nos fonctions végétatives, notamment en commandant l'hypophyse et la sécrétion des hormones joue le rôle d'un régulateur.

D'où l'importance de vivre le plus possible au présent avec confiance et dans l'harmonie pour nous permettre de nous préparer un meilleur avenir.

Corps et esprit sont inséparables et l'action sur l'un, entraîne des répercutions sur l'autre, et cela dans les deux sens.

Si je subis ou je m'inflige des émotions inutiles ou maux contrôlées je crée des tensions, des blocages et des douleurs dans mon corps.

De même si je prends soin de relaxer mon corps et de lui permettre une meilleure respiration, je permets de mieux gérer mes émotions et par la de produire moins de tensions ou blocages dans mon corps.

La phénoménologie, crée des phénomènes que nous ressentons, par la conscience portée à l'endroit de notre corps que nous avons stimulé au par avant.

La centration est nécessaire et la descente de l'état de la conscience au niveau sophroliminal obtenue par le ressenti des points d’appuis de notre corps associé à une respiration calme et profonde permet d'éliminer les pensées parasites est de fermer les récepteurs au monde extérieur :

En particulier la vue, en fermant les yeux je me mets à l'abri derrière mes paupières, installé en moi à bonne distance.

la démarche sophrologique, appliquée aux pratiques  posturales du Giqong permettait de renforcer le ressenti et permettre à un plus grand nombre d'accéder à la localisation de l'énergie et de son trajet à travers le corps.

Ce qui leur permet ensuite en travail énergétique de développer et de mieux conduire leur énergie en accueillant simplement ses manifestations par les sensations et les phénomènes ressentis.

L'entraînement sophrologique par les vivances va permettre d'optimiser l'utilisation de notre conscience.

**Description technique d'une Sophronisation de base.**

 Installation confortable : debout, assis ou couché ;

Fermeture des yeux ;

Relâchement du corps, de haut en bas.

Il faut que le relâchement commence par :

Les points d'appuis

Sensation de chaque parties du pied et de sa surface en contact avec le sol, pour une sophronisation en position debout ;de tous les points  d'appuis du corps avec la chaise en position assise.

Cela associé à une respiration calme et profonde en suivant le trajet de cette respiration.

Puis j'amène par la guidance la conscience du sophronisant au niveau du premier système la tête et en commençant par son cuir chevelu.

Le front et les tempes ;

Puis se poursuit par les sourcils ;

Les paupières, la profondeur des orbites   et la grosseur ressentie maintenant des globes oculaires ; la racine du nez et le nez ; les narines, leurs formes et l'intérieur des fosses nasales jusqu’aux sinus

Les joues, tissus intérieurs et extérieurs permettant de ressentir leurs épaisseurs.

Les oreilles, avec la forme du pavillon, des lobes et même à l'intérieur du conduit auditif et jusqu'au tympans.

Les mâchoires, les lèvres avec l’épaisseur et l'ourlet de la lèvre intérieur.

   L'intérieur de la bouche, la langue et sa position au repos.

3-3) Deuxième système

Le cou avec localisation de la thyroïde, des grands passages sanguins les carotides

  Décontraction des épaules ;

Des bras, des avant-bras et des mains ;

3-4) Cage thoracique et colonne vertébrale

Les omoplates ;

Toute la colonne vertébrale ;

La région dorsale et lombaire.

Epaisseur de la cage thoracique dans une respiration calme et profonde

Le quatrième système : la cavité abdominale

Relaxation, détente par la respiration basse.

3-5) La relaxation du bassin et du bas du corps

Les fessiers,

Les hanches,

Le bas-ventre et le plancher du bassin, le périnée.

La décontraction des cuisses, des genoux, des jambes et des pieds.

Pendant toute la durée de cette relaxation, l'attention est portée sur les différentes sensations perçues, au fur et à mesure que les muscles se relâchent et que la détente et l'harmonie s'installe.

**La pratique de la sophrologie s'adresse à trois mesures de notre existence qui en réalité sont interpénétrées et unique.**

 Le présent, le futur le passé.

 C'est au présent que je prépare mon futur et que je peux me servir de l'enseignement de mon passé.

- Je stimule la fonction sentimentale dans la relaxation dynamique du deuxième degré, la prise de conscience et la maîtrise de l'émotion (toujours au présent).

 - Puis les capacités d'avenir (donc le futur), par des techniques statiques.

 - Enfin, le travail sur le passé, en prenant conscience des différents niveaux de mémoire.

 - Je termine par la prise de conscience de l'intuition, par la stimulation de l'imagination et la relaxation dynamique méditative du troisième degré.

J'ai pu constater aussi que pour certaines personnes, les émotions se localisaient souvent dans les mêmes zones du corps.

 Exemple : la gorge, la poitrine, le plexus solaire, etc. ... ;

 Parfois au moment des vivances, des images étaient données en correspondance des zones recevant les émotions, comme si le pratiquant vivait un monologue à son insu.

 Ce qui m'a permis de comprendre que grâce à l'intégration de la corporalité, des possibilités se développaient, pour prendre conscience des manifestations corporelles de l'émotion.

 A mon avis, ces manifestations sont importantes à connaître, non seulement elles peuvent intervenir sur le psychisme, mais aussi déterminer des réactions sur l'organisme.

 Exemple : par l'intermédiaire du cerveau végétatif, provoquer des sécrétions d'hormones, (montée d'adrénaline).

 Nous constatons par expérience que le non-contrôle de ces manifestions, peuvent générer des conséquences physiologiques fâcheuses : « création du stress ».

 De nombreuses maladies psychosomatiques comme l'ulcère de l'estomac, l'asthme, l'hypertension artérielle, … sont provoquées par le dérèglement répété de notre système neurovégétatif, sur le coup d'émotions violentes non contrôlées.

Quand nous obtenons une relaxation musculaire, nous pouvons constater que le niveau de vigilance se modifie.

 Pour utiliser cette modification, il suffit de fixer notre attention sur la respiration et, surtout, sur l'expiration et se laisser aller au calme induit par le « soupir ».

 Tout en approfondissant le niveau de vigilance, par pallier successifs, il est souhaitable de descendre, ainsi, jusqu'au bord du sommeil.

 La sophronisation, avec la relaxation et la détente, passe par un niveau de vigilance tout à fait naturel, situé entre veille et sommeil, que nous traversons au moins deux fois par 24 heures, le soir à l'endormissement et le matin au réveil.

 C'est ce que l'on appelle, en sophrologie, le niveau sophroliminal.

 Avant tout, il permet l'intégration, c'est-à-dire que les sensations perçues à ce niveau vont être assimilées.

 Nous allons pouvoir faire « UN » avec nos sensations. Au lieu d’ « avoir » un corps, nous pouvons « être » notre corps.

 Il permet, d'autre part, l'augmentation de nos capacités d'imagination. La production d'images y est grandement facilitée.

 Le séjour dans ce niveau est équilibrant, restructurant, apaisant, quelquefois même meilleur que le sommeil.

Je pense qu'il est nécessaire d'être vigilant à ce niveau de conscience modifiée. Il n'a qu'un défaut, c'est de faciliter aussi le conditionnement.

 C'est un défaut, car il met en évidence notre faiblesse, notre malléabilité, mais c'est une qualité si, comme dans une séance saine il n'y a pas à craindre les suggestions de personne… sinon de nous-mêmes.

 On peut profiter de ce « défaut » et le transformer en qualité d’ « auto conditionnement » positif. (Référence au travail énergétique que je pratique avec mes clients)

 Ce sont ces caractéristiques qui sont à la base des activations intrasophroniques. On utilisera, chaque fois, telles ou telles caractéristiques pour renforcer une qualité.

 Le principe de l'activation intrasophronique est la réalisation de la méthode choisie, une fois que l'on a obtenu la relaxation et la détente.

 En fin de séance nous devons passer par la phase de désophronisation :

 - La désophronisation marque la fin de la sophronisation, avec la reprise du tonus musculaire nécessaire à l'activité et le retour au niveau de vigilance requis par l'activité. Donc le retour à la vigilance et au tonus musculaire nécessaire à l'activité.

 Il suffit pour cela de respirer, amplement, plusieurs fois, de bas en haut, des pieds à la tête, et de n'ouvrir les yeux que lorsque l'on est certain d'avoir entièrement récupéré, le tonus et la vigilance du niveau de veille.

Le dialogue post sophronique est l'expression, orale ou écrite, du vécu de la séance.

Ce dialogue est très important car si l'on n'exprime pas tout le vécu de la séance, il risque de rester dans les archives, sans profit véritable.

 Alors que l'expression, verbale ou mieux, écrite, pourra actualiser les bénéfices obtenus.

Je suis persuadé que la sophrologie peut apporter, une aide considérable pour les patients qui sont en dépression.

 Déjà par la prise de conscience de leur être présent ici et maintenant, sur lequel ils doivent s'appuyer pour revenir au monde ordinaire.

**SOPHROLOGIE YISEISHINDO 2019**

**lA PRESENCE EN SOI**

Conscience bi directionnelle extérieur

Intérieur du corps

Le souffle : respiration consciente et automatique

Laisser consciemment le monde à l’extérieur

Le niveau sophroliminal : permet d’intégrer le ressenti consciemment dans notre espace corps

Descente au niveau sophroliminal

Pts d’appuis du corps

Respiration calme et profonde

Les yeux fermés à l’abri du monde derrière mes paupières

Le fil d’Ariane

La descente ondes Alpha avec inscription 1mvolt au lieu de 0,1 mvolt en conscience ordinaire › phénomène de diminuer les anciens schèmes et circuits) et remontée (après les stimulations) en forme de U

Vivances écrites et dites (puissance du verbe)

Le passé est une richesse que l’on ne peut pas changer l’avenir est inconnue seule le présent compte

Attention importante pour nos applications martiales le présent quand il est là est déjà le passé.

A partir du présent, je perçois mes capacités d’avenir et je peux alors laisser apparaître mon passé.

Le thermo logos : à l’intérieur de la voix du fil d’Ariane proposée

Les vivances : permettent de ressentir la Méta Yona, retournement par le souffle

Phénomène2 pôles 1 sensations par stimulations

2 conscience de la zone stimulée par le ressenti de l’irrigation

Sensation consciente crée le phénomène

La zone du bandeau : Relation au monde, mémoires des sens

Prise de conscience des points d’appuis, pour se relaxer du monde et respiration consciente pour se centrer

Les stimulations permettent à la conscience d’aller chercher les infos du corps, pour les ramener aux 2 cerveaux qui enregistre le schéma corporel.

La dynamique de la conscience permet de ressentir de mieux en mieux les phénomènes.

Enchaînements des 3 crias pour arriver à la globalité dans tout le corps et placer la conscience sur la sensation = phénomènes :

Nétacria souffler l’air par le nez+ irrigation en percutant la crosse stimule

Le cerveau reptilien, (rapidité foudroyante pour tout ce qui concerne la survie, vitesse de réaction par la stimulation ) ouverture par la détente et l’irrigation ( masse sanguine + oxygénation)

Cerveau central : **zones où se passe** l’analyse des passages sanguins améliorer ses capacités de directions et d’analyse du sang. (Le cou grand passage sanguins relation corps et cerveau

Le néo cortex siège de l’intelligence, du langage, zones de mémoires, la conscience trouve son efficacité.

Trac-tac nerf optique et globes oculaires

Stimule le Néocortex 2 hémisphères et la zone frontale notre 4ème cerveau

Nauli chaudron respiration retenue et barattages

Permet l’alliance, la bonne distance, sujet centré par la respiration installée dans sa corporalité, l’autre sujet respecté, Sans fusion ni confusion

Elimine aussi les déchets filtrés par les reins.

La conscience, ses 3 aspects

Contenu (images, idées, pensées, phénomènes mnésiques forment le débit courant et variable de notre conscience

Les états (clarté, ampleur, complexité, tonus)

Les niveaux (variations en intensité des paramètres)

Les différences de niveaux de conscience peuvent se produire parce que l’un des paramètres changent tout à coup de façon très accusée ;

Phénomènes du Saut, cristallisation de la conscience à un niveau inférieur mais où les 4 paramètres s’équilibrent à nouveau ; (niveau supra conscient, états yoguiques ou extase.

Activer ou inhiber la conscience

Par : mouvements musculaires, tendineux

Vision, audition, toucher, milieu ambiant, chaleur, froid.

Voie courante par la mêle épinière (thalamus, cerveau)

Voie pyramidale(lemniscale) Sara, système réticulaire activateur ascendant influe sur les états et sur les niveaux de conscience.

Le SARA système est composé de neurones par où passent les stimulants agissant sur la vigilance, l’attention.

Le SARA est situé au niveau du tronc encéphalique mésencéphale au bulbe rachidien, projection thalamique et corticoles.

Avant 7 ans ont inscrit un schéma corporel d’enfant, la myélinisation n’est pas terminée et donc le schéma n’est pas opérationnel ; Il le sera cependant après. Son existence se caractérise par le regard des autres. Nous nous tissons au monde. Modèles relations affectives, famille, maladies ou zones fragiles.

Inné = intuitions, réflexe de la marche(verticalité)

Acquis= modèles, imitation, appartenance pour exister.

Distances= par la conscience pour exister par nous-même.

La vivance développe les sens et la sensibilité et non la sensiblerie

Nettoyage des sens par nous même, pour ressentir autrement par nous en accord avec nous-même.

La SA, le surmoi et le moi ont glissé dans l’inconscient.

La sophro va permettre au SA de réapparaitre.

Le corps change tout le temps d’où la peur et la volonté d’arrêter ou de ne pas reconnaître le changement.

Training autogène de Schultz

Allongé, respiration calme, lourdeur dans chaque membre, puis chaleur dans tous les membres, un par un

Relaxation neuro musculaire de Jacobson

Percevoir en étant centré, la forme du corps par la sensation des tensions ;

Debout, assis ou couché se relaxer du monde

S’installer dans la détente et faire une lecture globale de la totalité du corps.

1er degré consiste à inscrire le schéma corporel adulte dans les zones de son cerveau, faites pour le corps mental.

Le schéma corporel vécu est une réalité objective.

Une action positive c’est tout ce qui permet d’installer l’être en soi ne pas confondre avec plaisir et déplaisir

Irriguer le corps par la respiration :

1 mains sur mes côtes flottantes inspire sentir les côtes s’écarter expire sentir les côtes redescendre

S’intéresser aux phénomènes dans le diaphragme

2 mains sur le ventre inspire en appuyant expire en relâchant

3 mains sur le haut des poumons ; inspire respiration haute pression des mains expire avec un son

Puis lecture globale

Concours de grimaces

Stimulation des nerfs crâniens, recréer les cellules du cerveaux, neurones(sénilités)

Stimulations neuro Jacobson

Travail des hémicorps par des tensions musculaires d’un côté du corps en premier, puis de l’autre et enfin pour réaliser l’harmonie des deux côtés en même temps.

1er degré on s’intéresse à l’irrigation

2ème degré faire apparaître la forme

Sentir au niveau de la peau avec sa conscience pour dévoiler la forme

Inspiration tibétaine, le mental possède le corps

Par la respiration nous nous situons au centre même de la forme du corps, pour intégrer le schéma corporel afin de pouvoir tendre notre peau sur ce schéma corporel et l’inscrire comme réalité vécue.

La source c’est mon souffle dans ma corporalité, je m’intéresse à l’espace vitale ( ma bulle) , le cerveau reptilien.

Je me donne mes dimensions pour aller chercher l’énergie cosmique pour la ramener tout autour de ma forme

Mon corps est limité, ma conscience est illimitée

J’intègre mental corps et corps mental ;

Je travaille la vacuité (vide de tension dans la forme et je peux me redéployer à l’extérieur de mon corps par la bi- directionnalité de ma conscience.

Je peux en profiter pour voir mon enveloppe par ma conscience enveloppante

Proche des tibétains, voyage astral, ancrage, corde d’argent

C’est la rencontre de l’occident avec l’orient d’où synthèse phénoménologique et science

Par le travail des 5 sens : 3 -ème Degré

Ne pas rechercher des sensations connues mais accueillir les nouvelles

Odorat : stimulation par la mémoire des sens déjà reçues

Goût : évocation d’une image ex : citron

Ouïe : chaleur des oreilles internes, impression d’être sous l’eau,

Vue : découvrir vraiment ses globes oculaires foules d’images agréables ou non

Toucher : forte sensation électrique aux bouts des doigts

Centre de la main

Envie de toucher le corps centre nerveux très développé de récepteurs dans la pulpe des doigts

       Sensations de vibrations

L’IMPORTANCE DE LA VERTICALITE

Un arbre tendu vers le ciel avec 3 arcs

Arc des jambes relié au périnée et à la terre

Arc des bras relié à T 11 col vert et à l’extrémités des doigts

Arc de la col vert relié aux méridiens Dumai et Ren Mai

L’imaginaire n’est pas imagination mais toutes les perceptions du monde intégrées en nous (contes de fées

Nécessité de descendre au niveau sophroliminal profond pour atteindre en premier l’inscription du schéma corporel

Pour ensuite rechercher la forme et l’enveloppe de notre corps et allez chercher l’énergie cosmique pour ravitailler l’énergie de notre corps par les corps subtils en premier le corps éthérique et astral corps des émotions.

Travail de stimulation en posture avec vibrations sonores HE OU PHro NI AH puis même chose en vibrations mentales avec les mêmes sons.

Hé tête Ou Le cou Phro le thorax ‹ plexus) Ni bassin cavité abdominale (chaudron magique) Ah périnée

QUATRIEME DEGRE

Se relier à l’Univers

Au Territoire

À l’espace phronique

À la région phronique

Présence dans ma région phronique

Application de l’état sophrolominal dans la pratique des postures de Zhan zhuang

Pousser et tirer de à peine un cm un arbre tenu entre les mains en utilisant les muscles de stabilisation et non

Les muscles actifs ordinairement. Il est nécessaire de rechercher le mouvement interne pour mobiliser le chi par le yi et l’unité du corps.

Rectitude du corps

Regard au loin

L’intention de mouvements

L’absence de mouvements

Faire quand même le mouvement et diminuer jusqu’à l’annuler en externe ;

Jouer avec une planche posée sur l’eau, pour la faire bouger dans les huit directions avec l’arc des bras des jambes et de la colonne vertébrale et se concentrer sur le ressenti

Travailler la posture de la gueule de tigre devant soi, bras pendants ;

Remonter en poings non serrés, puis retrouver la gueule du tigre bras horizontaux et relâcher les deux bras en même temps en les laissant claquer sur ses cuisses.

Travailler le relâchement des bras et des épaules en lâchant l’élastique qui les maintiennent au plafond avec la conscience du mouvement jusqu’aux pieds.

Pratique du Song gong, en démarrant en niveau sophrolominal pour inscrire au plus fort des zones de mon cerveau et sortir par le protocole du U pour remonter mon niveau de conscience

Jusqu’à la conscience ordinaire, sans perdre le bénéfice des ressentis et des schèmes inscrits dans mon cerveau.

**Résumé personnel**

 Conscience du corps différente du monde extérieur conscience naturelle

 Méta noya c'est le retournement de la conscience (comme un gant) Lacan, elle permet le DASEIN PROPRE .

 La conscience est bidirectionnelle extérieur et intérieur espace du corps.

 Le souffle le propre de l'homme c'est sa respiration consciente et automatique (dauphin)

Par la respiration consciente la conscience prend conscience d'elle-même.

 La relaxation sophrologique c'est laisser consciemment le monde extérieur à l’extérieur.

 La sensation du trajet de l'air permet de se relaxer du monde.

 1er degré : respiration consciente + stimulation

Engendre une présence dans la zone stimulée + une irrigation de la zone stimulée.

Le mental inscrit le corps (schéma corporel)

 Se centrer pour sentir.

 Niveau sophroliminal permet de d'intégrer tout ce que nous ressentons consciemment dans notre espace corps.

 Travail sur la forme. La forme se nomme. Points d'appuis + souffle conscient.

 Termoslogos la voix fil d'Ariane (guidance).

 Le phénomène a besoin de deux pôles 1) sensation par la stimulation

      2) conscience de la zone stimulée (irrigation)

Sensations + conscience = Phénomène

 C'est la vivance qui développe les sens.

 Derrière l'écran des paupières ; Zone du bandeau où se situe la relation avec le monde.

 Les points d'appuis + respiration consciente pour se centrer + stimulations vont permettre d'aller chercher les infos du corps, pour les ramener aux zones du cerveau qui enregistrent le schéma corporel mais intégration possible que dans un niveau de conscience sophroliminal .

 Méthodes de relaxation

 Training autogène de Schultz

 Relaxation neuromusculaire de Jacobson    forme du corps (représentation mentale du corps )

Lecture globale :  totalité du corps

Les 3 Krias Nétakria  ( Kafa ) Trac-tac   ( nerf optique ) Nauli ( barattage en rétention )

Pour arriver à la globalité enchaînement des 3 krias

SOPHROLOGIE 1998 - 1999 (suite)

 Les 3 krias :

Nétakria (kafa) souffler l'air par le nez + irrigation des zones nettoyées en percutant la crosse

Cerveau reptilien

Ouverture de passages par la détente et l'irrigation (masse sanguine+ oxygénation)

Trac-tac nerf optique irrigué et globes oculaires

Néocortex 2 hémisphères

Zones frontales 4 è cerveau

Nauli chaudron (respiration retenue + barattages)

L'Alliance distance, position du sujet centré par la respiration installée dans sa corporalité à bonne distance de l’autre, l'autre sujet respecté.

Respiration + irrigation + eau pour éliminer les déchets filtrés par les reins.

Jouer avec la respiration consciente permet de jouer avec la capacité de gestion du bulbe.

Stimulation du cerveau reptilien

 La respiration consciente différencie l'homme de l’animal.

 La myélinisation, c'est la mise en marche des diverses parties du système nerveux jusqu'à l'âge environ de sept ans.

 La conscience a trois aspects

 Contenu (images, idées, pensées, phénomènes mnésiques qui forment le débit courant et variable de notre conscience.

 Les états (clarté, ampleur, complexité, tonus)

 Niveaux (variations en intensités des paramètres)

 Des différences de niveaux de conscience pourraient se produire parce que l'un des paramètres changent tout à coup de façon très accusée ;

 Phénomène du SAUT cristallisation de la conscience à un niveau inférieur mais où les 4 paramètres s'équilibrent à nouveau (niveau supra conscient, état yoguiques ou extase.

 Activer ou inhiber la conscience

 Mvts musculaires, tendineux

Vision, audition, toucher, milieu ambiant, chaleur, froid.

 Voie courante par la moelle épinière (thalamus, cerveau)

 Voie pyramidale (lemniscale)

SARA système réticulaire activateur ascendant influe sur les états et niveaux de conscience.

 Le Sara est composé de neurones par où passent les stimulants agissant sur la vigilance, l'attention c'est à dire la conscience. Le Sara est situé au niveau du tronc encéphalique mésencéphale au bulbe rachidien projection thalamiques et corticoles

**Positivothérapie**

L’action de l’homme dès sa naissance est organisée par la recherche du plaisir et le fait de vouloir éviter la souffrance.

 L’enfant recherche le plaisir immédiat l’adulte est capable de différer son plaisir pour éviter la souffrance quand sa survie est en jeu ou pour obtenir un plus grand plaisir. Il se frotte à la réalité.

 Le plaisir développe la vie est le bien-être de l’organisme.

 En travaillant positivement sur le passé on harmonise la personnalité.

Je me dégage de l’influence négative des souvenirs, et je prépare les moments à venir.

 Tout ce que nous pensons voyons ou sentons influence notre vie en agissant sur notre psychisme.

 Je cherche donc à toujours cultiver le positif, en relativisant chaque chose par la bonne distance que j’installe entre mon moi profond et tout ce qui m’entoure.

 L’idée que je me fais de mes capacités et de mes possibilités détermine avec précision ce que je deviens.

Une meilleure image de moi est capable de supprimer mes blocages et les troubles mineurs de ma personnalité.

 La bonne humeur, la joie et l’amour de soi et des autres crée une base vibratoire qui devient un véritable rempart contre les vibrations amenant à la maladie.

 Relaxation dynamique (debout) permet de percevoir les tensions musculaires parasites et inutiles au maintien de la position verticale ; notre colonne verticale nous permet de nous sentir maître de nous-même et de dynamiser notre conscience pour vivre pleinement la réalité de la vie de manière volontaire et active.

 Le cerveau et le système végétatif ne peuvent faire la différence entre une expérience vécue réellement et une expérience ressentie avec notre faculté d’imagination dans ses moindres détails.

Ce qui fait que si nous ressentons grâce à notre imagination des sensations de plaisirs, de réussites de confiance, nous pouvons contrebalancer les expériences difficiles, les échecs et les souffrances de notre vécu.

La respiration est la fonction première de l’organisme

 C’est une fonction autonome qui dépend du système neurovégétatif, même assommé ou inconscient je respire, mais je peux prendre le contrôle de ma respiration, la rythmer ou même l’arrêter provisoirement ; comment en travaillant le rythme, la souplesse du diaphragme et son aisance.

 Le rythme permet d’apaiser et de tonifier, le travail sur le diaphragme permet de respirer avec la totalité des poumons, accroître la ventilation pulmonaire, masser le plexus solaire, masser la région abdominale, diminuer l’angoisse. La respiration doit être calme et sans efforts ni brusqueries, la respiration doit chercher l’aisance pour trouver l’harmonie préalable à tout travail sur soi.

La peur engendre une respiration haute, rapide, haletante et une accélération du rythme cardiaque, alors que le calme et l’harmonie ne peut exister qu’avec une respiration calme et profonde qui permet d’assurer un bon équilibre émotionnel, une relaxation profonde et tonifie tout l’organisme.

 La respiration peut être un des actes les plus positifs de notre vie car il change nos rapports avec les autres

**Futurisation positive**

Choisir un moment agréable vécu et visualiser le lieu, les objets, les personnes qui peuvent s’y trouver.

Percevoir les odeurs présentes dans ce lieu, écouter les bruits qui y sont habituels et se visualiser parfaitement en forme, calme, détendu, heureux de vivre et d’exister.

**Sophro-acceptation positive**

Choisir un moment vécu ou je suis habituellement en difficulté à cause de mes tensions internes, un moment où je ne suis pas à l’aise et où mes difficultés à m’exprimer ou à garder mon calme ne me permettent pas de maitriser mes émotions et de contrôler la situation à mon avantage.

 Maintenant, dans cette situation, je me visualise parfaitement calme et détendu

Complètement à l’aise, je m’exprime tranquillement avec assurance ; je suis à l’écoute des autres et les autres m’écoutent, tout m’intéresse et tout ce que je leur dis et confie-les intéresse

 Je suis bien, détendu, en toute confiance en leur compagnie, je me sens détendu et bien présent, je respire calmement et profondément et je souris.

Maintenant, dans ma respiration calme et profonde de relaxation je me fixe cette amélioration obtenue à une date d’un mois de préparation, puis je sais qu’en travaillant sur mon image au niveau sophroliminal je diminuerai le délais d’obtention à ce que je veux arriver et pour cela je m’en donne les moyens et le temps.

Je respire calmement, profondément à mon rythme et avec douceur ce qui me permet au niveau sophroliminal profond au bord même du sommeil de me sentir dans ce moment de ma vie de me sentir détendu et capable, confiant dans mes nouvelles capacités d’avenir pour me rapprocher de plus en plus de ce que j’attends de moi et même me voir après avoir réussi à la date fixée , pleinement heureux , détendu , m’exprimant calmement avec plaisir et avoir pleinement le contrôle de mes émotions et de la situation . Je ressens alors ce calme qui m’envahit au niveau physique, bien dans mon corps, au niveau émotionnel et au niveau mental, tout mon être, toute ma globalité est calme, détendue, confiante .

**Modèle de sophronisation**

Je regarde autour de moi, Le plafond, les murs, le sol, les autres et Quand j’en ai envie je peux me relaxer du monde extérieur, en le laissant à sa place. Pour cela je me mets à l'abri derrière mes paupières.

Je respire calmement, Profondément à mon propre rythme et je m’intéresse aux points d’appuis de mes pieds avec le sol sensation de mes pieds Posés sur le sol

. Je m'intéresse au trajet de l'air que je j'inspire par le nez et que je souffle par la bouche semi entrouverte pour mieux relâcher les masséters, Les muscles des mâchoires je respire calmement profondément à mon propre rythme.

Je m'intéresse au point d'appui de mes pieds avec le sol ma tête alignée avec le ciel. Je m'intéresse à la surface de mes pieds en contact avec le sol Ma respiration calme profonde

Je relâche mes épaules relâche mes bras mes coudes, mes avant-bras. Mes poignets, mes mains

Je respire calmement profondément. Je m’intéresse aux points d’appuis de mes pieds Avec le sol sensation de grosseur de mes pieds la forme de mes pieds depuis le talon, voûte plantaire, coussinets plantaires mes doigts de pieds tout m'intéresse

 Chaque fois que j’inspire. Chaque fois que j'expire je suis présent dans mes pieds. Les bras complètement relâchés relaxe, relaxation, maintenant je peux m'intéresser à mes chevilles. La forme de mes chevilles la grosseur   de mes chevilles puis la forme de mes jambes de mes Mollets, tibias, genoux, la forme de mes genoux qui portent le poids de mon corps

 je respire calmement profondément .Forme de mes genoux, la forme de mes cuisses, la forme de mon bassin, de mon ventre, de mes Dorsales, lombaires

Puis par ma respiration je peux m'intéresser à l'Épaisseur de ma cage thoracique et la forme de mon COU, la forme de ma tête, la naissance de mes épaules, la forme de mes bras Complètement relâchés détendus sans tension Jusqu'à l'Extrémité de mes Doigts

 La Forme de ma tête de mon crâne

Maintenant je vais souffler du sommet du crâne Jusqu'à l'Extrémité de mes pieds et du sommet du crâne Jusqu'à l'Extrémité de mes doigts pour balayer tous les muscles tous les Tissus Internes de mon corps

 j’'inspire. Je souffle doucement en appuyant l’air sur ma lèvre inférieure.

 Je balaie tous les tissus profonds du sommet du crâne à l'Extrémité des pieds, du sommet du crâne à l'Extrémité de mes doigts.

Maintenant à nouveau je peux m'intéresser à mon cuir Chevelu la forme de mon cuir chevelu Telle Qu'elle m’apparaît maintenant ,la surface de mon cuir chevelu ,de mes bras Complètement relâchés détendus sans tension  je Relâche mes épaules mes bras mes mains je me intéresse à la surface de mon cuir chevelu, les limites de mon cuir chevelu, puis  je  peux m'intéresser à mon front Que je m'entraîne à détendre à Lisser à chaque inspire chaque expire je détend mon front Pour cela je détend Tous les petits muscles Autour de mes yeux

 relax  relaxation JE Laisse mes yeux s'écarter Doucement vers mes tempes Complètement détendus relâchés et je peux m'intéresser à la grosseur de mes sourcils la profondeur de mes orbites tel Que je les  ressent Maintenant, la grosseur de mes globes oculaires, la forme de mes globes oculaires  sans tension ,je  peux m'intéresser à mon nez,  la forme de mon nez,  l’arrête de mon nez  et  la forme de mes narines et en me servant  de l'air Que je inspire par le nez Je Peux m'intéresser à l'intérieur de mon nez toute la  cloison nasale Jusqu'aux sinus

 Maintenant par l’air Que je Souffle Doucement par la bouche je peux m’intéresser aux tissus Internes de mes joues puis aux tissus Externes de mes joues ressentir l’Épaisseur de mess joues telle qu'elle m'apparaît Maintenant

Je Relâche encore plus mes épaules mes bras mes mains,

Complètement relâché posé sur mes des points d'appui je m’enfonce Dans la terre Doucement et ça je m’intéresse aux Sensations de mes joues, de mes Pommettes, je respire Calmement Profondément et je m’intéresse à la forme de mes oreilles, le pavillon de mes oreilles, l’ourlet de mes oreilles, jusqu’aux lobes

  Puis je peux m’intéresser au conduit auditif par la pensée je Peux Créer Une petite pression Jusqu'au Tympan

Ensuite   je peux m'intéresser à ma bouche Légèrement entre ouverte, la forme de mes lèvres, la forme de ma lèvre supérieure, la forme de ma lèvre inférieure relâchée, l’ourlet de ma lèvre Inférieure

Tout m’intéresse la position de ma langue au repos la forme de mon menton, la forme de mon visage, l’ovale de mon visage, la forme de mon crâne, la partie arrière de mon crâne, le dessus de mon crâne, mon front, ma tête, tout le Système ,Premier Système, toute la forme de ma tête  m’intéresse

 Maintenant JE vais Souffler Doucement DU centre de ma Tête vers le centre du front point de sortie, pour gonfler ma tête Comme un ballon de l'intérieur vers l'extérieur, j’inspire et je souffle Doucement en appuyant l’air sur ma lèvre inférieure j’accueille toutes les sensations tous les phénomènes qui s’éveillent qui se révèlent

JE me Laisse Aller COMPLÈTEMENT, niveau sophroliminal Profond

J’intègre TOUTES CES sensations Dans mon schéma corporel

Maintenant je peux avaler ma salive Trois Fois pour bien localiser l'emplacement de ma thyroïde je peux un peu bouger ma tête pour Sentir la torsion et le massage de mes cervicales entre elles   maintenant je peux m'intéresser à la forme de mon cou, grands passages sanguins sur les côtés. Passages faciles, les carotides

La forme de mon COU Telle Qu'elle m’apparaît Maintenant, la naissance de mes épaules et l'extérieur de mes bras, de mes coudes, de mes avants bras, de mes poignets, le dessus de mes mains Jusqu’à l'extrémité de mes doigts Complètement relâchés détendus sans tension je m'intéresse à l'épaisseur de mes doigts, la forme de mes doigts, l'Épaisseur de mes bras maintenant jusqu’aux aisselles

Puis je vais souffler Maintenant dans le Deuxième Système DEPUIS le centre du COU à Travers la thyroïde en gonflant mon COU Comme un ballon de l'intérieur vers l’extérieur.

Je Parcours Tous les Tissus Profonds DU Deuxième système

Maintenant JE m’intéresse DEPUIS Le cou, la naissance des épaules, les bras, les Coudes, les avant-bras, les mains, tout le Deuxième Système je Souffle à Travers le porte manteau, la forme de mon COU ET de mes bras j'intègre TOUTES CES sensations. Tous ces Phénomènes je les intègrent Dans mon schéma corporel au niveau sophroliminal Profond, Dans Lequel je descends de plus

En plus, ma respiration profonde me permet de m’installer en moi et de Créer la relation corps Mental, Mental corps.

Je m’installe dans ma corporalité, points d’appui de mes pieds, mes bras,

 Complètement relâché ma tête alignée Avec le ciel. Ma respiration calme profonde, je descends de plus en plus, au bord même du sommeil

Complètement relâché détendu Maintenant par ma respiration Je m’intéresse aux mouvements de mes COTES de ma poitrine Qui monte et descend au rythme de ma respiration solaire je m’intéresse à l'Épaisseur de ma cage thoracique, la forme de ma cage thoracique, Dorsales, Jusqu'aux lombaires, puis l’enveloppe de mon cœur et chaque fois que j’inspire Je Peux Ressentir l'enveloppe de mes poumons puis les alvéoles pulmonaires

 Je respire Calmement Profondément. Je laisse se déployer tous les tissus profonds de mes poumons et je peux souffler doucement à travers le plexus solaire, de l’intérieur vers l’extérieur

J’amène la chaleur dans tout le troisième système, système de la cage thoracique et j’en profite pour souffler toutes les tensions tous les blocages émotionnels Dans la terre.

Trois Fois je Souffle à travers mon plexus solaire Jusqu'au périnée Jusqu’à la terre je balaye tous les tissus profonds du troisième système

Je dilue toutes les tensions, tous les blocages   Maintenant j'accueille toutes les sensations, tous les langages de vie de mon corps Qui s'éveillent

Toutes les sensations de chaleur, de fraîcheur, bien Être, Légèreté, lourdeur, couleurs tout CE Qui se révèle

Maintenant. J'accueille et j'intègre Dans mon schéma corporel niveau sophroliminal profond

Maintenant je vais m’intéresser au quatrième système.

Pour cela je gonfle mon ventre en inspirant et je creuse mon ventre en expirant pendant une minute pour bien masser toute ma cavité abdominale stimuler le quatrième système à mon propre rythme j’inspire je gonfle mon ventre. Je souffle je CREUSE Mon Ventres je sens mon VENTRE Qui se rapproche de ma colonne vertébrale lorsque j’expire je masse consciemment toute ma cavité abdominale    tout mon réservoir d'énergie et quand j’ai bien massé ma cavité abdominale Je reprends ma respiration calme, profonde. Je vais souffler du centre de Mon Ventres vers l'extérieur Avec Comme le point de sortie le dantien ,deux ou  trois centimètres sous le nombril j’amène le bien Être la chaleur ou la fraîcheur Dans toute  la cavité abdominale par mon souffle  se laisse apparaître les sensations de plein de VIDES de vacuité tout ce qui s’ éveille j’accueille shaker ET j'intègre toutes ces  sensations  Tous ces phénomènes Qui me parlent Maintenant je les inscrit Dans mon schéma corporel niveau sophroliminal  Profond Dans Lequel je suis Maintenant de plus en plus puis je vais faire diffuser toute cette énergie  Dans le cinquième système  je Souffle en direction de mon périnée, je me intéresse à mes hanches,  à mon bassin ,petit bassin, forme de mes fesses ,détendues, la forme  de mes cuisses, l’emplacement de mon sexe ,la  forme de mes genoux, de mes mollets, tibias, mes  chevilles, de mes pieds posés sur le sol, enracinés sur le sol ,dans le sol

Je m'intéresse maintenant aux points d’appuis avec le sol complètement relâché, mes épaules, mes bras, je m'entraîne pour relier encore mes épaules mes bras et mes mains pour m'aider à foncer vers la Terre en relâchant complètement les bras.

 Je laisse m’enfoncer dans la terre doucement en m’intéressant à la surface de mes pieds en contacts Avec le sol Maintenant je vais souffler du sommet du crâne Jusqu'l’extrémité de mes pieds, pour faire Une lecture globale de mon corps.

J'évacue   toutes les tensions et toutes les émotions tous les blocages je les évacuent à la terre mes pieds s'enfoncent dans la terre et j’envoie tout le négatif à la terre du sommet du crâne Jusqu'à l'Extrémité de mes doigts

. Je souffle Doucement toutes les tensions tous les blocages   s ‘en vont gouttes par gouttes sur la Terre par mes doigts

 Je remplace par cette sensation d'harmonie de bien Être que je Peux Ressentir Maintenant en harmonie Avec l'univers Avec moi-même j’inspire, j’inspire le mot confiance je Souffle la confiance dans TOUTES les cellules de mon corps la confiance Qui m'a permis d’arriver Jusque-là de gagner toutes les batailles Jusqu'à Maintenant PUISQUE je suis là

J’accueille l'harmonie du Moment Présent ET JE La SOUFFLE dans TOUTES mes cellules. Je fais provision d'harmonie de bien-être je peux accueillir toutes les couleurs Qui se présentent la chaleur les lumières la fraîcheur tout m’intéresse et je développe mes capacités d'avenir en augmentant le bien Être l'harmonie Dans toutes ses les cellules de mon corps je me Prépare à un Meilleur présent J'intègre, j’en registre dans toutes les parties de mon cerveau Prévues à cet effet . Toutes ces sensations tous ces phénomènes de bien  être de confiance harmonie de forces je prends le temps je me donne le temps .d’intégrer Quand j'ai bien intégré toutes ces sensations tous ces  Phénomènes je vais  laisser remonter doucement au niveau de conscience pour  me préparer à me remettre au monde .Pour cela je vais faire trois vastes respiration abdominales en gardant les yeux fermés très forts puis j’étire  à nouveau mes bras au-dessus de ma tête je m’étire je  vérifie la souplesse de mes articulations je peux  bouger ma tête, mon cou, mes genoux ,

 Je m’étire je peux bailler si j’en ai envie. Et en descendant mes bras j'ouvre mes yeux et je regarde le monde avec ma taille d'adulte

 J’essaie de ressentir la forme de mon corps maintenant sans a priori.

 Je m'intéresse à la taille adulte je m'intéresse à la forme de mon corps je peux frotter mon visage et je vous propose de vous asseoir Doucement tranquillement et d’écrire vos vivances.