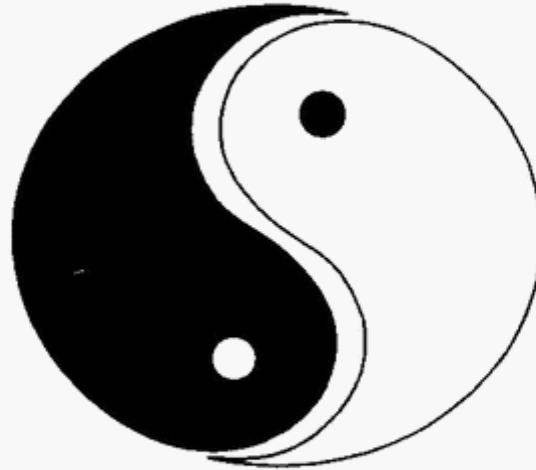


Le Tao le Yin Yang



Le Yin Yang est issu du Tao

Origine mutuelle

- **Opposition**
 - **Croissance décroissance**
 - **L'un contient les germes de l'autre**
 - **Pas de Yin ni de Yang absolue**
 - **De par leur opposition crée le dynamisme, le mouvement**
 - **Recherche de l'équilibre**
 - **Applicable à toutes choses, toujours relatif jamais fixe**
 - **Homme Femme**
 - **Haut Bas**
 - **Ciel Terre**
 - **Intérieur Extérieur etc...**
-

Idéogramme Chinois Symbole du Chi ou Energie



“un grain de riz en train de cuire”



Représente la vapeur qui se dégage de la cuisson
(l'énergie subtile)



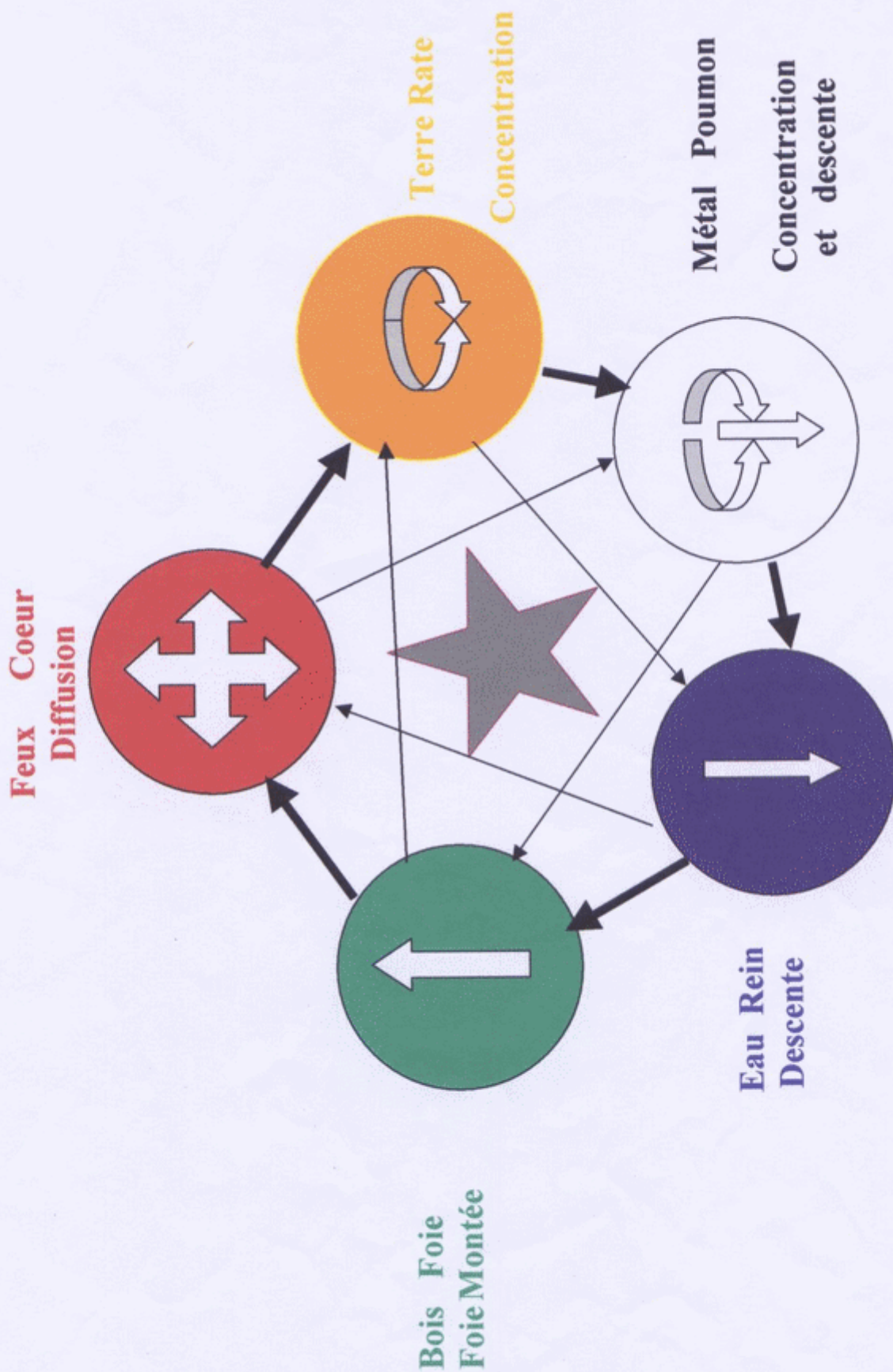
Représente la cuisson , la transformation
(le travail de l'homme)



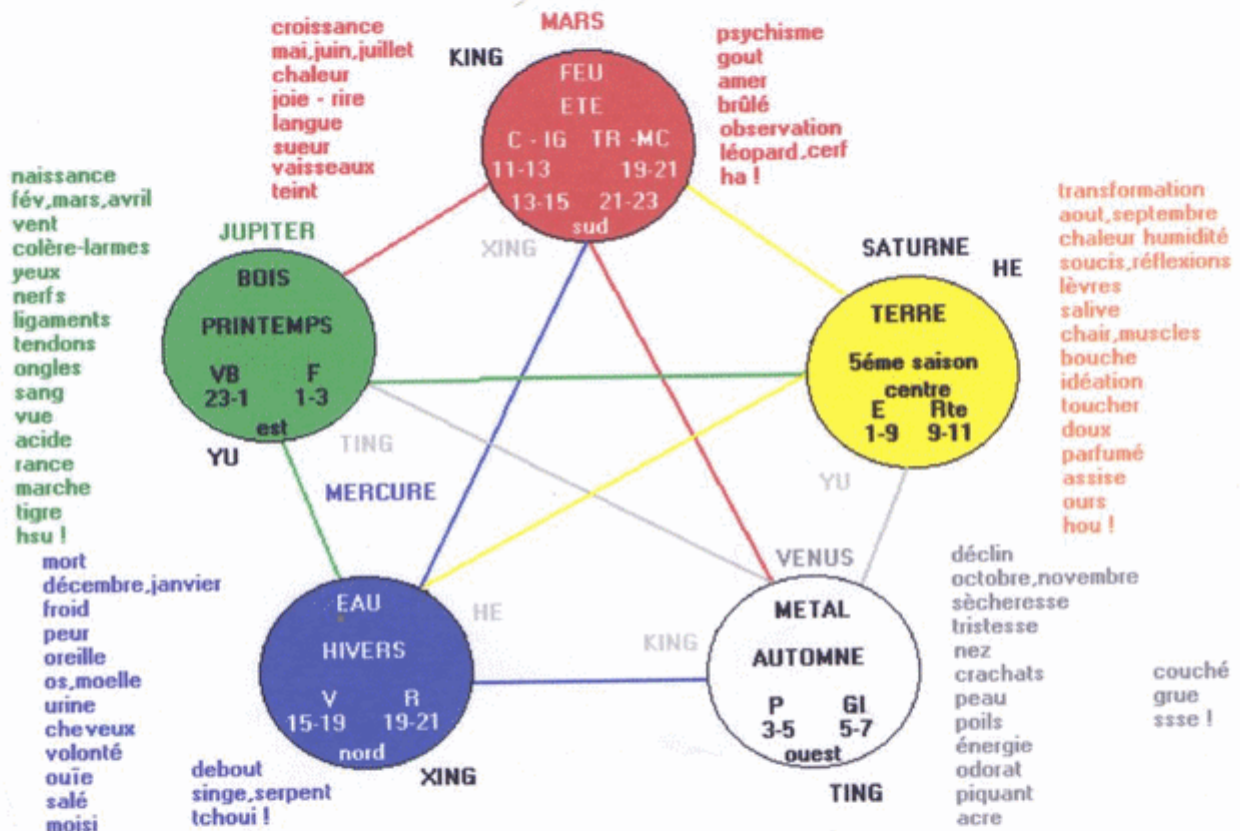
Représente le grain de riz séparé par le battage
(les nourritures terrestre)

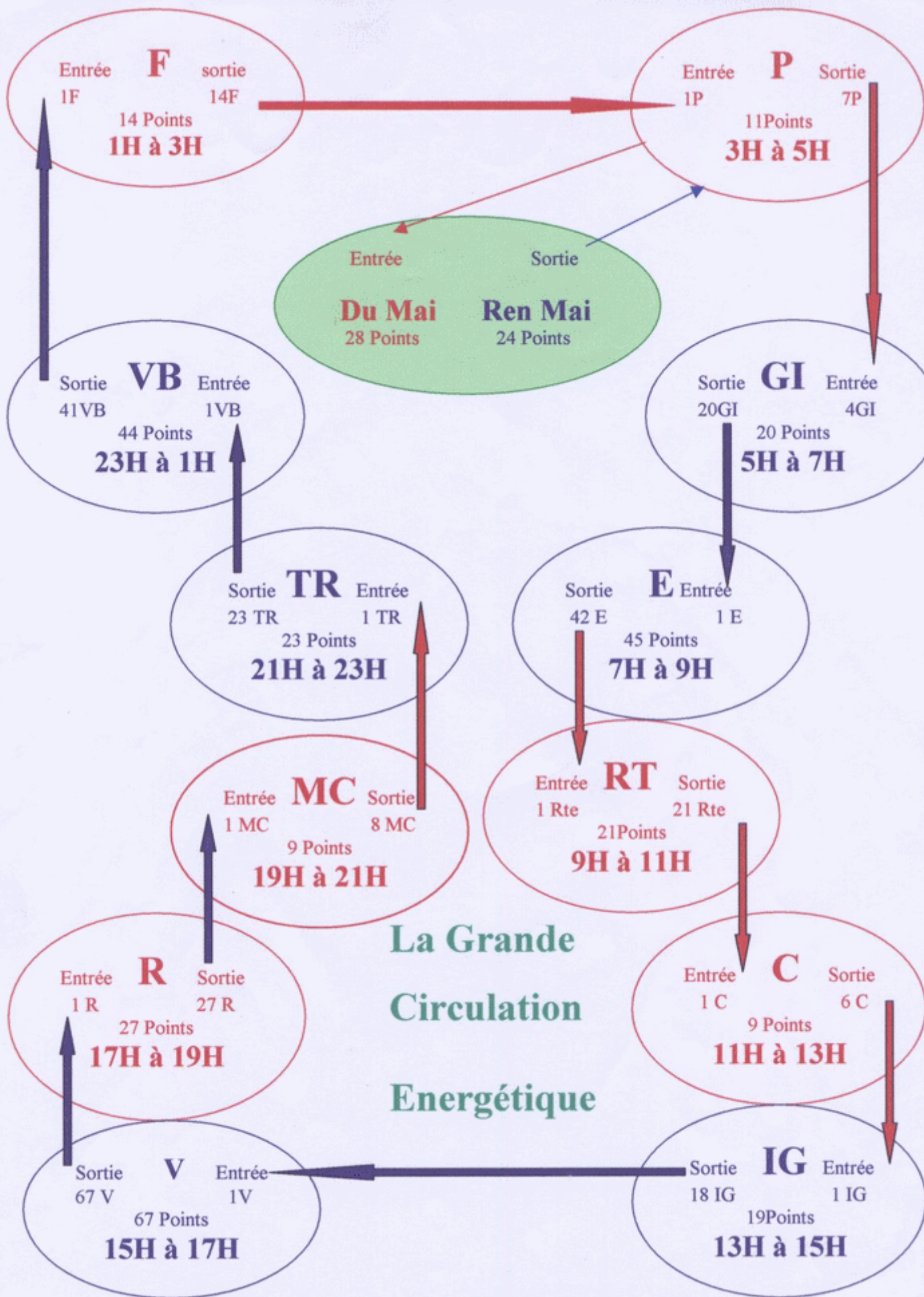
l'**Energie** peut être aussi **matière** que le grain de riz, aussi **dynamique** que la cuisson et aussi **subtile** que la vapeur qui s'en échappe.

‘Il n’y a pas de vide , l’Energie est partout, on est toujours en contact avec le” Chi ” universel’



ÉNERGÉTIQUE CHINOISE





Le Foie :

| | | |
|----------------------|---|------------------|
| signe: | yang | |
| organe associé: | vésicule biliaire | |
| élément: | bois | |
| saison: | printemps | |
| point cardinal : | est | |
| mois : | février, mars , avril | |
| planète : | Jupiter | |
| marée énergétique : | 1 à 3 heure | |
| évolution : | naissance | |
| climat : | vent | |
| couleur : | vert | |
| saveur : | acide | |
| ouverture: | yeux | |
| fonction sensorielle | Vue | |
| sécrétion : | larmes | |
| tissus : | ligaments, nerfs, ongles | |
| émotion négative: | colère | positive : bonté |
| excès : | jalousie | |
| manifestation : | appel | |
| technique martiale : | saisie / projection | |
| animal lié : | tigre | |
| son: | shuuuuuuuu..... (langue prés du palais) | |

position: asseyez vous au bord de votre siège, pieds écarté bras étendu, mains ouvertes paumes vers le ciel et posées sur les cuisses.

Prenez conscience de votre foie en le visualisant.

Croisez vos doigts et sur une inspiration profonde montez vos mains au dessus de votre tête, regard suivant les mains, penchez légèrement sur la gauche en effectuant une traction douce sur la région du foie .

Expirez lentement en émettant le son shuuuuuu..... visualisez l'excès de chaleur, de colère, de tension, de stress expulsé par la respiration.

En fin d'expir marquer un instant, puis redescendre les mains sur les cuisses concentrez vous sur votre foie et lâcher votre inspir retenu, imaginer qu'un flot d'énergie puissant bienfaisant sous forme d'un rayon lumineux inonde votre foie lui redonnant sa mémoire énergétique originelle sentez la bonté croître en vous sur l'expir diriger cette énergie sur votre vésicule biliaire, respirez normalement en imaginant la couleur verte rafraîchissante du monde végétal, souriez intérieurement, remerciez .

Pratiquez 3 ou 6 fois plus si nécessaire pour détoxiquer le Foie et lui redonner sa "mémoire originelle"

Le Coeur:

| | |
|----------------------|---|
| signe: | yang |
| organe associé: | intestin grêle |
| élément: | feu |
| saison: | été |
| point cardinal : | sud |
| mois : | mai, Juin, juillet, |
| planète : | Mars |
| marée énergétique : | 11 à 13 heure |
| évolution : | Croissance |
| climat : | chaleur |
| couleur : | Rouge |
| saveur : | amer |
| ouverture: | Langue |
| fonction sensorielle | toucher |
| sécrétion : | Sueur |
| tissus : | Vaisseaux |
| émotion négative: | arrogance, emportement ,impatience, précipitation |
| émotion positive: | Joie ,honneur, sincérité, bonheur |
| excès : | Inconscience |
| manifestation : | rire |
| technique martiale : | poing / frapper |
| animal lié : | Cerf / leopard |
| son: | Hawwwwwww (bouche largement ouverte) |

position: asseyez vous au bord de votre siège, pieds écarté bras étendu, mains ouvertes paumes vers le ciel et posées sur les cuisses.

Prenez conscience de votre coeur en le visualisant.

Croisez vos doigts et sur une inspiration profonde montez vos mains au dessus de votre tête, regard suivant les mains, penchez légèrement sur la droite en effectuant une traction douce sur la région du coeur.

Expirez lentement en émettant le son hawwww visualisez l'excès de chaleur, de précipitation, d'arrogance, de cruauté expulsé par la respiration.

En fin d'expir marquer un instant, puis redescendre les mains sur les cuisses concentrez vous sur votre coeur et lâcher votre inspir retenu, imaginer qu'un flot d'énergie puissant bienfaisant sous forme d'un rayon lumineux inonde votre coeur lui redonnant sa mémoire énergétique originelle sentez la joie, la bonté, l'honneur, la sincérité s'y développer et croître en vous

sur l'expir diriger cette énergie sur votre intestin grêle ou vers la fonction du MC respirez normalement en imaginant la couleur chaude rouge orangée du soleil, souriez intérieurement, remerciez

Pratiquez 3 ou 6 fois plus si nécessaire pour apaiser et dynamiser le coeur et lui redonner sa "mémoire originelle"

La Rate:

| | | |
|----------------------|--|--|
| signe: | Yin | |
| organe associé: | estomac | |
| élément: | terre | |
| saison: | fin de l'été | |
| point cardinal : | centre | |
| mois : | Août, septembre | |
| planète : | Saturne | |
| marée énergétique : | 9 à 11 | |
| évolution : | transformation | |
| climat : | humidité chaude | |
| couleur : | jaune | |
| saveur : | sucré, doux | |
| ouverture: | Bouche | |
| sécrétion : | salive | |
| tissus : | muscles, chair | |
| émotion négative: | pensée, soucis | Positive : impartialité (tri: pur impur) |
| excès : | obsession | |
| manifestation : | chant | |
| technique martiale : | bloquer | |
| animal lié : | Ours | |
| son: | Whoooooo (sonore, de la gorge, guttural) | |

position: asseyez vous au bord de votre siège, pieds écarté bras étendu, mains ouvertes paumes vers le ciel et posées sur les cuisses.

Prenez conscience de votre Rate en la visualisant.

sur une inspiration profonde placez vos mains sous le sternum ,index posés sur la côte du bas légèrement à gauche et au dessus du nombril. appuyez avec les autres doigts en poussant à l'extérieur le milieu du dos.

Regardez vers le haut et poussez doucement vos doigts, expirez lentement en émettant le son whoooo..... sentez le son faire vibrer vos cordes vocales, visualisez l'excès de chaleur, de soucis expulsés par la respiration.

En fin d'expir marquer un instant, puis placez les mains sur les cuisses concentrez vous sur votre Rate et lâcher votre inspir retenu, imaginer qu'un flot d'énergie puissant bienfaisant sous forme d'un rayon lumineux inonde votre Rate lui redonnant sa mémoire énergétique originelle sentez l'honnêteté croître en vous sur l'expir diriger cette énergie sur votre Estomac, respirez normalement en imaginant la couleur' jaune ocre 'de la terre, souriez intérieurement, remerciez .
Pratiquez 3 ou 6 fois plus si nécessaire pour détoxifier la Rate et lui redonner sa

"mémoire originelle"

Le Poumon :

| | | |
|----------------------|--|-------------------------------|
| signe: | yin | |
| organe associé: | gros intestin | |
| élément: | Métal | |
| saison: | Automne | |
| point cardinal : | ouest | |
| mois : | Octobre, novembre | |
| planète : | Vénus | |
| marée énergétique : | 3 à 5 heure | |
| évolution : | Déclin | |
| climat : | Sécheresse | |
| couleur : | Blanc | |
| saveur : | Piquant | |
| ouverture: | Nez | |
| fonction sensorielle | odorat | |
| sécrétion : | Pituite | |
| tissus : | peau, poils | |
| émotion négative: | Tristesse, chagrin | positive: courage et droiture |
| excès : | méchanceté.... | |
| manifestation : | pleurs | |
| technique martiale : | tranchant, détourner | |
| animal lié : | Grue | |
| son: | SSSSSSSS..... (langue derrière les dents) | |

position: asseyez vous droit au bord de votre siège, pieds écarté bras étendu, mains ouvertes paumes vers le ciel et posées sur les cuisses.

Prenez conscience de vos poumons en les visualisant. regardez vos paumes sur une inspiration profonde montez vos mains séparées au dessus de votre tête, paumes vers le ciel, bras arrondis regard suivant les mains .

Expirez lentement en émettant le son SSSSSS..... visualisez l'excès de chaleur, de tristesse, de peine, de chagrin expulsé par la respiration.

En fin d'expir marquer un instant, puis redescendre les mains sur les cuisses concentrez vous sur vos poumons et lâcher votre inspir retenu, imaginer qu'un flot d'énergie puissant bienfaisant sous forme d'un rayon lumineux blanc inonde vos poumon lui redonnant leur mémoire énergétique originelle sentez la droiture et le courage se développer et croître en vous.

sur l'expir diriger cette énergie sur votre gros intestin, respirez normalement en imaginant la couleur blanche d'un paysage de neige, ou la pureté d'un cristal, souriez intérieurement, remerciez .

Pratiquez 3 ou 6 fois plus si nécessaire pour purifier le Poumon et lui redonner sa "mémoire originelle"

Le Rein :

| | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| signe: | yin | |
| organe associé: | vessie | |
| élément: | eau | |
| saison: | hivers | |
| point cardinal : | nord | |
| mois : | Décembre, janvier | |
| planète : | Mercure | |
| marée énergétique : | 17 à 19 heure | |
| évolution : | mort | |
| climat : | froid | |
| couleur : | noir, bleu foncé | |
| saveur : | salé | |
| ouverture: | Oreille | |
| sécrétion : | urine et sérumen | |
| tissus : | os, moelle | |
| émotion négative: | peur | positive: gentillesse |
| excès : | méfiance | |
| manifestation : | larme | |
| technique martiale : | esquive | |
| animal lié : | Singe, serpent | |
| son: | Woooooo..... (comme quand on souffle une bougie) | |

position: asseyez vous au bord de votre siège, pieds écarté bras étendu, mains ouvertes paumes vers le ciel et posées sur les cuisses.

Prenez conscience de vos reins en les visualisant.

Collez vos jambes et vos chevilles entourez les genoux des vos mains croisées et sur une profonde inspiration, tirez en arrière sur vos bras en les raidissant, laissez votre dos se voûter pour faire saillie au niveau des reins, incliner légèrement votre tête en arrière et sentez la traction sur la colonne vertébrale. Arrondissez les lèvres et exhalez le son whooooo.... comme si vous souffliez une bougie.

visualisez l'excès de chaleur, de tension, d'insécurité expulsé par la respiration.

En fin d'expir marquer un instant, puis poser les mains sur les cuisses concentrez vous sur vos reins et lâcher votre inspir retenu, imaginer qu'un flot d'énergie puissant bienfaisant sous forme d'un rayon lumineux inonde vos reins leur

redonnant leur mémoire énergétique originelle sentez la douceur croître en vous sur l'expir diriger cette énergie sur votre vessie, respirez normalement en

imaginant la couleur bleu de l'océan, souriez intérieurement, remerciez .

Pratiquez 3 ou 6 fois plus si nécessaire pour détoxifier les reins et leur redonner

leur

"mémoire originelle"

LE TRIPLE RECHAUFFEUR

le triple réchauffeur concerne les 3 centres énergétiques du corps

L'absorption concerne le foyer supérieur (air par la respiration, nourriture par nutrition) mais aussi: cerveau, coeur et poumons.

la macération et transformation concerne le foyer moyen (acceptation et digestion) mais aussi foie, reins, estomac, pancréas et rate.

l'élimination concerne le foyer inférieur (selles, urines) mais aussi intestin grêle, gros intestin, vessie et organes sexuels.

le RS est très chaud (cerveau, coeur et poumon) **très yang** (on a rarement froid au visage).

Le RM est chaud (foie, pancréas, vésicule biliaire, Rate, estomac reins).

le RI est frais (intestin grêle, gros intestin, vessie organes sexuels).

le son Hiiiiiii équilibre la température de 3 niveaux en amenant l'énergie chaude à la partie inférieure (le yang du Coeur ou feu du Coeur) et l'énergie froide à la partie supérieure (le yin des R ou l'eau des R).

Respectivement l'énergie chaude de la région du coeur se déplace vers les régions sexuelles plus froide et l'énergie froide de la partie inférieure de l'abdomen est remontée vers la région du coeur.

Position: étendus sur le dos ou allongés sur une chaise avec les bras reposant le long du corps les mains paumes vers le ciel.

Inspirez à fond dans les trois foyers poitrine, plexus solaire, et abdomen.

Exhalez le son " Heeeee " sous- vocalement, d'abord en aplatissant votre poitrine puis le plexus solaire et finalement l'abdomen

imaginez un grand rouleau expulsant grâce à la pression qu'il exerce le souffle en descendant de la poitrine vers l'abdomen.

pratiquer 3 à 6 fois et être à l'écoute de la détente nécessaire des 3 foyers pour que l'amplitude respiratoire se fasse dans la détente et non dans la force observer les zone et chakras sous tension.

À la fin des exercices des 6 sons sacrés observer mentalement les 5 organes et entrailles ainsi que les 3 foyers.

un cristal de roche ou un paysage de neige immaculé peu être associé au **poumon** maître de l'énergie .

La couverture végétale avec souplesse et dynamisme peu être associé au **foie**.

La profondeur et la richesse d'une terre labourée peu être associé à la **rate**.

Les océans leur puissance et leur profondeur peuvent être associés au **rein**.

L'énergie et la chaleur du soleil peu être associé au **coeur**.

"LES 6 SONS SACRES OU CURATIFS "

Des problèmes émotionnels, la pollution, une mauvaise nourriture, des blessures et des exercices longs ou trop fatigants peuvent surchauffer les organes et les glandes, affaiblir leurs Energies et par la même toute la dynamique qui y est associée (voir les 5 éléments ou mouvements) .

Les 6 Sons curatifs et les postures associés servent à nettoyer rafraîchir, stimuler et amplifier la circulation du Chi interne des Organes ou souffle qui y circulent.

Ces exercices de "Nei Gong Pur (travail interne du souffle)"est une vieille tradition Taoïste enseignée dans les hôpitaux Chinois.

Chaque son émis stimule par la vibration un organe particulier qui entre en résonance.

La conduite du souffle grâce au support de la visualisation créatrice, concrétise les sensations.

Par son influence bénéfique le travail des 6 Sons sacrés peu ainsi traiter les troubles affectant un ou plusieurs Organes et prévenir la maladie.

En préventif , maintenir tous les Organes concernés en bonne santé.

Les 6 Sons Sacrés doivent êtres exécuté dans le sens d'engendrement des 5 mouvements:

" Foie, Coeur, Rate, Poumon, Rein et Triple Réchauffeur "
pour harmoniser l'ensemble.

En préventif: exécuter la série 3 à 6 fois

En curatif: et sur les conseils d'un" MTC "plusieurs fois 6 fois suivant le principe "tonifier la mère pour nourrir le fils" ou dans "le sens de contrôle des 5 mouvements".

Foie: shuuuuu ! **Coeur:** haaaa ! **Poumon :** sssss ! **Rate :**houuuu ! **Rein :**whoooo !
Triple réchauffeur: heeee!