

# BIEN-ÊTRE : Exercices physiques



Voici quelques exercices fondamentaux du Tao Yin Qigong (travail énergétique du Tao) qui permettent de régénérer et de régulariser l'énergie vitale (« Qi » ou « Ki »).



Voici quelques exercices fondamentaux issus du Tao Yin Qigong à pratiquer une petite dizaine de minutes, de préférence le matin entre 9 et 11 heures pour en tirer le maximum de profit. On peut pratiquer tous les jours mais deux fois par semaine peuvent suffire pour commencer un bon rééquilibrage.

### « Embrasser l'arbre »

L'exercice s'effectue les yeux mi-clos. Droit, placez vos mains sur le ventre (océan de souffle). Inspirez par le nez, les mains montent jusqu'à la poitrine (pavillon central), se maintiennent un instant puis redescendent peu à peu en expirant par la bouche.

La respiration se ralentit progressivement. L'image est comme la sève montant sur le dos et redescendant sur la face.



### « S'adosser à l'arbre »

Placez ensuite vos mains au niveau des lombes et massez les reins avec le dos des mains. Inspirez en montant, expirez en descendant. La sensation est de faire monter l'inspire sur le ventre et de le faire descendre sur le dos.

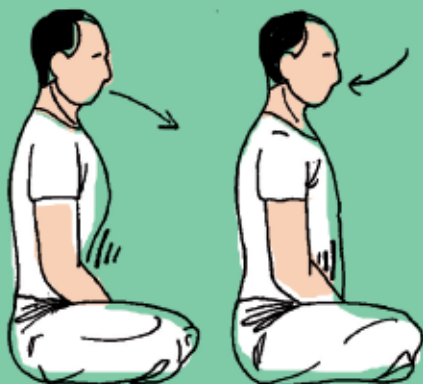


## « L'assise paisible »

Les pieds sont écartés et posés bien à plat sur le sol. Le dos est droit et la colonne vertébrale étendue.

Les mains sont posées sur les genoux.

Les yeux sont mi-clos et la pointe de la langue appuyée sur le palais en arrière des incisives.



Inspirez par le nez et expirez par la bouche en utilisant la respiration ventrale. En inspirant on gonfle le ventre (sensation que l'inspire vient du ciel). En expirant on dégonfle le ventre (sensation que l'expire retourne à la terre).

## « Adossé au Yin, on embrasse le Yang »

Vous êtes couché, les jambes pliées, pieds et coudes sur le sol.

À l'inspiration, les coudes quittent le sol et se maintiennent en posture haute. Dans l'expiré, les bras redescendent.

Maintenir quelques instants les bras en posture haute en respirant calmement et profondément. Ensuite imaginer un inspire montant sur le dos et redescendant sur la face.





## « Tonifier le ventre, disperser la poitrine »

Avant de se relever d'un exercice couché, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

En posture assise (ou croisée comme sur la figure), avec la pointe des doigts, masser la poitrine dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Pour terminer, presser 4 fois de chaque côté le point indiqué sur le poignet.

**Un proverbe chinois affirme qu'il existe six poisons qui abrègent l'existence :** la tristesse, la haine,

la jalousie, la crainte, l'avarice et la paresse.

Or, ces six poisons proviennent de l'ennui, éviter celui-ci, c'est prolonger la vie !