

MÉDITATION DES SIX SONS DE LA SANTE

Assis sur le rebord d'une chaise et le dos bien droit, pieds à plat et parallèles, commencez en ayant les mains posées sur les cuisses, paumes vers le haut. Vous pouvez faire chaque son autant de fois que vous en ressentez le besoin.



Son des poumons : SSSSSSSS (comme le sifflement du serpent)

Tristesse, découragement, dépression

Inspirez en montant les bras au-dessus de la tête et en tournant les paumes vers le haut. Expirez avec le son SSSSSSSS en poussant les pouces vers le haut.

Inspirez en redescendant les mains. Sentez vos poumons. (3 fois).

Observez la contraction qui se produit au niveau des poumons.

Si vous baillez, c'est bon signe : cela indique que vous venez de dissiper de la tristesse ou du découragement et que vous faites place au courage, au discernement et à la force !



Son des Reins : TchHOUUUU (comme le bruit du vent ou le souffle qui éteint une bougie)

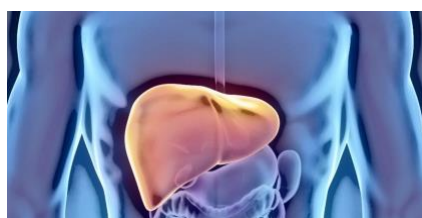
Peur, panique, terreur

Enroulez vos mains-bras autour de vos genoux en faisant le dos rond et en inspirant.

Expirez le son TchHOUUUU en regardant droit devant vous et en rentrant

le ventre. Sentez vos reins et observez la pression qui s'exerce eux.

Vous dissiperez de la peur, du stress et de la fatigue pour faire place au calme, au silence, à la paix.



Son du Foie : CHHHH (comme dans Chut ! et avec la même force)

Colère, agressivité, rage, frustration

Montez vos mains-bras au-dessus de votre tête par les côtés et croisez vos doigts au-dessus de vous.

Expirez le son CHHH en vous penchant légèrement sur votre gauche, en

étirant votre côté droit et en poussant le talon de votre main droite vers le haut. Sentez votre foie et observez la contraction qui se produit.

Vous dissiperez de la colère, de la frustration, du ressentiment pour faire place au pardon, au geste positif et à la générosité.



Son du Cœur : HHHAAA (comme dans un soupir d'aise avec un H expiré)

Agitation, intolérance, haine

Montez vos mains-bras au-dessus de votre tête par les côtés et croisez vos doigts au-dessus de vous.

Expirez le son HHHAAA (ne pas vocaliser le A) en vous penchant

légèrement sur votre droite, en étirant votre côté gauche et en poussant le

talon de votre main gauche vers le haut. Sentez votre cœur et observez la contraction qui se produit.

Vous dissiperez de l'agitation, de l'impatience, de la précipitation, de la haine pour faire place à l'amour, à la joie de vivre, au respect, à l'honneur et à l'honnêteté.



Son de la Rate : (G)RRROOO(comme le feulement du tigre, son qui provient du fond du gosier)

Anxiété, inquiétude, pensées récurrentes, fermeture

Inspirez en amenant les doigts sur l'estomac et faites le son (G)RRROOO en expirant et en massant profondément l'estomac.

Relâchez et ouvrez un peu les bras en inspirant.

Amenez les doigts sur le pancréas (à gauche de l'estomac) et faites le son (G)RRROOO en expirant et en massant profondément votre pancréas. Relâchez un peu les bras en inspirant.

Amenez les doigts sur la rate (sous vos côtes gauches) et faites le son (G)RRROOO en expirant et en massant profondément votre rate.

Soyez présent à chaque organe et à la contraction qui se produit à chaque expiration.

Vous dissiperez de l'anxiété, de l'angoisse, de la dispersion mentale, de l'excès de pensées pour faire place à la centration, à la réceptivité et à la continuité.



Son du Triple réchauffeur : HHIII (lèvres tendues comme pour sourire et H expiré)

Agitation, chaleur ou insomnie

San Jiao (littéralement 3 foyers) se divise en trois parties : Réchauffeur Supérieur, partie au-dessus du diaphragme. Réchauffeur Moyen : partie entre le diaphragme et l'ombilic.

Réchauffeur Inférieur, partie en-dessous de l'ombilic.

Pour les viscères et les parties anatomiques :

Le Foyer supérieur (Shang Jiao) comprend le Coeur, le Poumon, le Maître du Coeur, la gorge et la tête.

Il est en charge de la diffusion des fluides et de l'essence subtile des aliments, de la propulsion et de la régulation du Qi et du Sang et de la circulation des Energies nourricières (Ying Qi et Wei Qi).

On dit qu'il est « comme un brouillard » (Wu Ru) (allusion à la vaporisation du Qi et des Fluides) et qu'il régit la «réception» (Na) (allusion à la réception de l'essence des aliments).

Le Foyer médian (Zhong Jiao) comprend l'Estomac, la Rate et la Vésicule Biliaire.

Il est chargé de la digestion, de la transformation et du transport de l'essence subtile des aliments et de la production du Qi et du Sang.

On dit qu'il est «comme un marécage» (Ou) (allusion à la fonction de décomposition des aliments par l'Estomac) et qu'il régit la transformation (Hua) (allusion à la fonction de la Rate).

Le Foyer inférieur (Xia Jiao) comprend le Foie, les Reins, les Intestins et la Vessie.

Il se charge de la séparation du Pur et du Trouble, mais sa principale fonction est l'excrétion.

On dit qu'il est «comme un égout» (Du) (allusion aux fonctions de drainage et d'évacuation des déchets) et qu'il régit la sortie (Chu) (allusion à l'expulsion des selles et des urines).

Appuyez-vous sur le dossier de la chaise et allongez vos jambes, si vous êtes sur une chaise.

Inspirez en montant les mains au-dessus de la tête et expirez en les baissant vers les pieds et en faisant le son HHIII qui harmonise et répartit l'énergie entre les trois Dan Tien (ventre, thorax et tête).

BONNE PRATIQUE !