

Bien commencer sa journée

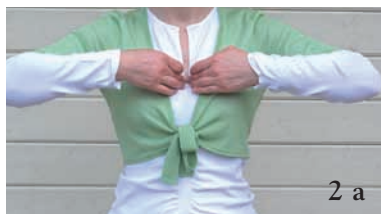
Grâce à ce petit exercice quotidien de la tradition taoïste, nous nous proposons de transformer nos énergies les plus négatives en énergies harmonisantes, curatives et créatrices

extrait du Lou Yong Tao Tō Qi

1^e étape

Massage des points bleus

En pensant ou en disant 3 fois : "Même si je ne sais pas ce qui m'arrivera dans cette journée, je décide d'être confiant, centré, calme et heureux". Le point bleu, bilatéral, se situe sous la clavicule, il est sensible comme un "bleu" et, de ce fait, facile à trouver.



2^e étape : Premier cercle tan tien des pensées

En pensant ou en disant 3 fois : "Même si je ne sais pas ce qui m'arrivera dans cette journée, je décide d'être confiant, centré, calme et heureux **dans ma conscience et mes pensées**"

1 a : Placer les deux majeurs sur le point yin tang en étant conscient des pensées perturbantes, des soucis, des critiques, des pensées négatives.

1 b : Les doigts décrivent un cercle à partir de ce point, en passant par dessus les oreilles jusqu'à l'arrière de la tête. Les deux majeurs se posent alors ensemble sur le point yu zheng, le qi est envoyé vers le tan tien supérieur, à l'intérieur de la tête. La pensée devient claire.

3^e étape : Deuxième cercle tan tien des pensées

En pensant ou en disant 3 fois : "Même si je ne sais pas ce qui m'arrivera dans cette journée, je décide d'être confiant, centré, calme et heureux **dans mes sentiments et mes émotions**"

2 a : Poser les majeurs sur le thymus tout en étant conscient des émotions conflictuelles ou négatives.

2 b : Puis les doigts suivent la ligne des côtes pour s'arrêter sur l'axe médian sous les aisselles jusqu'au point Rate Pancréas 21. L'énergie qi est envoyée dans le tan tien médian, en ressentant comment la respiration devient plus ample, plus profonde, plus légère et comment le cœur s'ouvre et devient plus léger.

4^e étape : Troisième cercle tan tien des pensées

En pensant ou en disant 3 fois : "Même si je ne sais pas ce qui m'arrivera dans cette journée, je décide d'être confiant, centré, calme et heureux **dans mon corps et mes actions**"

3 a : Poser les deux majeurs sur le nombril en prenant conscience des tensions et des troubles physiques.

3 b : Les mains font le tour de la ceinture jusqu'au point ming meng, sur la colonne vertébrale. Les deux majeurs ensemble dirigent l'énergie qi vers le tan tien inférieur, à l'intérieur du ventre, en laissant se dissoudre tensions et troubles corporels.