


SPECIAL MARCHÉ LENTE (KIN-HIN) 1^{ÈRE} PARTIE


1

◆ Debout DO IN la toilette Taôiste (ou toilette du Samouraï)

Installez-vous debout, de préférence déchaussé, en tenue souple et confortable. Otez montre, bracelets et lunettes


après la toilette du Samouraï classique Re-frottez vos mains et terminez avec un brossage total, du sommet de la tête jusqu'aux pieds, du centre vers l'extérieur, comme si vous vouliez vous débarrasser d'une invisible mais importante poussière.


	<p>le tout sans précipitation en y mettant de l'intention</p> <ul style="list-style-type: none"> - rotation des chevilles dans les 2 sens - tirer avant arrière - rotation doigts pieds – tirer 1 à 1 doigts de pieds - massage reflexe de toute la plante des pieds - finir massage par R1 Yong quan (porte terrestre)avec les 2 pouces finir par un maintien d'un pression finale sur 2-3 respirations - frotter les bords latéraux (rate vessie) - couteau frottement de Yong quan avec le tranchant de la main - frapper - secouer
---	--

<p>Racine</p> <p>R</p> 	<p>point racine</p> <p>R1</p> <p>Yong quan</p> <p>(long tsiuann)</p> <p>porte terrestre</p> <p>source jaillissante</p> <p>point puits</p>	<p>là où la flexion des orteils forme un creux</p> <p>point qui tonifie le Qi</p> <p>9 X dans l'expir enfoncez le pouce dans le point</p> <p>dans l'inspir lâcher la pression sans perdre le contact</p> <p><i>Le massage de ce point débloque la circulation énergétique sur le méridien du Rein et active la circulation du sang: tout le corps se sent revigoré. Ce massage est anti-stress... et favorise le sommeil. Pour ce massage, on peut le faire tout seul! (et en même temps, on peut assouplir nos articulations des genoux, des chevilles...)</i></p> <p>Ce point se masse avec les deux pouces posés un sur l'autre</p>
--	---	--

Méridiens du cœur et de l'intestin grêle

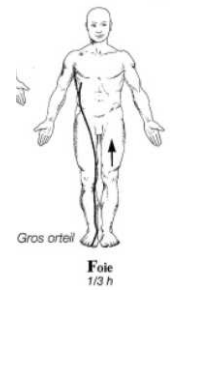
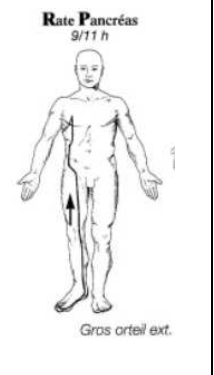
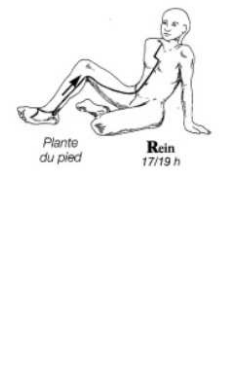
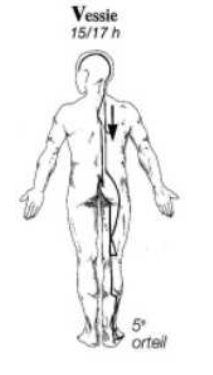
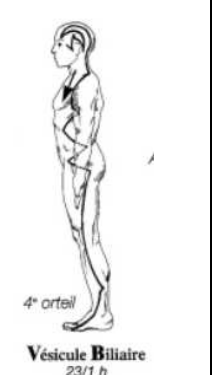
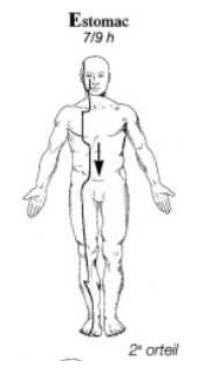
		
<p>Les plantes de pieds jointes Tenir les orteils et approchez-les le plus possible de votre corps Ouvrir le cou et tenez la position quelques secondes</p>	<p>Gardez la colonne bien étirée, la tête droite, balancez vous doucement de gauche à droite au moins 6 fois</p>	<p>Laissez la tête pendre et tendez à poser les coudes au sol devant vous</p>

	<p>SEISA</p> <ul style="list-style-type: none"> - massage yin yang des fesses jusqu'à la pointe des pieds et remonter - main au tandien légère bascule du torse vers l'arrière qui agit sur les chevilles - main droite posée derrière la fesse bascule du torse vers la droite - idem à gauche
---	--

	<p>À partir de seisa reculer la jambe gauche et poser le thorax sur la cuisse droite</p> <p>à chaque expir relâcher l'espace du dos et des reins et doucement la tête se rapproche du genou</p> <p>les mains croisées devant le genou, ou posé au sol en arrière le long du corps. puis inverser les jambes.</p>	<p>ne forcer pas, seul le poids du corps agit</p>
--	--	--

◆ Massage à deux « la marche de l'éléphant »

<p>Le massé est allongé sur le dos</p>	<p>Saisir les deux chevilles du partenaire, balancer fortement les deux jambes, de gauche à droite et de bas en haut : observez attentivement la mobilité du bassin du massé qui doit bouger comme « un flan »</p>
<p>Le masseur saisi des deux mains les chevilles</p>	<p>mettez-vous à genoux entre les deux pieds et poser les mains de toute la surface de la paume sur les chevilles du massé. Puis remontez progressivement en alternant la pression de gauche à droite les bras tendus, « comme une marche de l'éléphant » Puis redescendez du haut de la cuisse jusqu'aux chevilles.</p>
<p>Le massé se retourne sur le ventre et le massage s'opère de la même façon.</p>	

<p>Yin de la terre et monte Foie – Rate - Rein</p>			<p>Yang du ciel et descente Vessie – Vésicule Biliaire - Estomac</p>		
 <p>Gros orteil Foie 1/3 h</p>	 <p>Rate Pancréas 9/11 h Gros orteil ext.</p>	 <p>Plante du pied Rein 17/19 h</p>	 <p>Vessie 15/17 h 5^e orteil</p>	 <p>4^e orteil Vésicule Biliaire 23/1 h</p>	 <p>Estomac 7/9 h 2^e orteil</p>

◆ la marche sans inspirer

Inspirez à l'arrêt, puis expirez en effectuant quelques pas. Au bout de votre souffle. Interrompez votre marche, inspirez de nouveau et repartez sur l'expiration. Alternez ainsi chaque cycles d'inspiration immobile et d'expiration complète et régulière en marchant. Comptez les secondes que vous consacrez a chaque phase. Ne forcez pas.

Les bienfaits ; ce test évalue la durée du cycle respiratoire. En moyenne, on inspire deux ou trois secondes et on expire trois ou quatre secondes. Insuffisant ! Plus on prend le temps d'emmagasiner de l'air, plus le sang qui transporte de l'oxygène irrigue les tissus. Pour marcher ou courir longtemps sans effort et sans fatigue, entraînez-vous à respirer consciemment, plus amplement et trois fois plus lentement que d'habitude.

◆ la marche lente

La marche lente ne s'explique pas.... elle se vit et se ressent :

- Ressentir l'équilibre global
- Ressentir l'instant présent dans la lenteur
- Ressentir la stabilité intérieure
- Ressentir le calme et le Qi qui circule harmonieusement dans le corps
- Ressentir l'air emplissant la plante des pieds. Le corps est vide comme le bambou

"Mon premier pas sent la surface de l'eau tandis que le haut du corps est caressé par le vent. Mon second pas perçoit une surface de sable très fin que je respire, dont mes oreilles écoutent le souffle"

Ushio Amagats

En Tai Ji Quan on ne va jamais assez lentement. C'est la règle n°1. Pensez à ce que votre corps est en train de faire, pas à ce qu'il a fait, ni à ce qu'il va faire. Prenez le temps de ressentir ce que vous faites.

Sur l'expiration, on pousse les deux mains l'une contre l'autre, tandis que la racine du pouce de la main gauche appuie sur le plexus solaire. Chaque pas, de la longueur d'un demi-pied, est effectué après une respiration complète.

Cette lenteur permet un meilleur contrôle du corps, de l'équilibre, on prend le temps de poser le pied, de dérouler le pied avant de prendre appui sur le pied... tranquille. "Tout est dans les pieds" (proverbe de Xiao Long!), ils doivent être posés au bon endroit, au bon moment et recevoir le poids du corps ou au contraire s'alléger au bon moment: ils sont nos racines.

Faire des mouvements très lentement prouve le véritable équilibre. Je suis obligatoirement en « présence » dans la lenteur par une conscience exacerbée dans mes jambes, sous mes pieds. Je bouge en ayant le bassin détendu, les hanches, les fesses lâchées. De même, mes yeux et mes oreilles sont des repères majeurs pour m'équilibrer.

Je développe ma souplesse, elle permet l'adaptation aux secousses, à la vitesse, aux variations. Le sentiment de souplesse physique jouera sur mon mental et inversement. J'observe les chats et je bouge comme eux avec fluidité et grâce...

L'équilibre rétablit l'harmonie. Dans le tao, l'équilibre est individuel et évolutif, il se réinvente constamment. Pour autant, les lois de l'univers sont communes à tous. L'homme fait le lien Ciel / terre, il est insignifiant et pourtant c'est ce rien qui crée l'équilibre global. On n'est rien et on peut tout, notre petitesse fait notre grandeur.

Sur l'expiration, on pousse les deux mains l'une contre l'autre, tandis que la racine du pouce de la main gauche appuie sur le plexus solaire. Chaque pas, de la longueur d'un demi-pied, est effectué après une respiration complète. L'esprit est calme, la respiration est calme, le mouvement est lent, le Qi circule harmonieusement dans tout le corps.

◆ **ZAZEN** Les bienfaits du zazen

- **développe la créativité, l'imagination et la pensée abstraite,**
- **renforce la mémoire et la capacité d'apprentissage**
- **facilité l'équilibre émotionnel et augmente la capacité à gérer le stress**

L'étymologie de méditer : se laisser conduire vers le centre »

Le silence : J'aime le silence, car il me permet d'accueillir ce que mon cœur veut me dire

La pratique de la méditation renforce notre attention et notre concentration. Notre cerveau est moins perturbé par nos émotions, nos pensées. Il peut ainsi davantage se concentrer sur des problèmes plus complexes et se montre plus à même de s'ajuster aux situations et quand on se sent en sécurité, on a plus de facilité à aborder l'inconnu



La posture : Assis légèrement surélevé, on croise les jambes en poussant le sol avec les genoux. Le bassin est basculé en avant et la colonne vertébrale s'étire, jusqu'au sommet du crâne. Les épaules sont détendues et le regard ne fixe rien de particulier.

La respiration : La respiration zen ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration longue et profonde. L'air est rejeté silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend dans le ventre.

L'attitude de l'esprit : Assis en zazen, on laisse passer les pensées surgissant de l'inconscient - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture et la respiration, permettant le contrôle de l'activité mentale grâce à l'amélioration de la circulation des couches profondes du cerveau. Leur activité donne une impression de bien-être, de sérénité, et de calme.