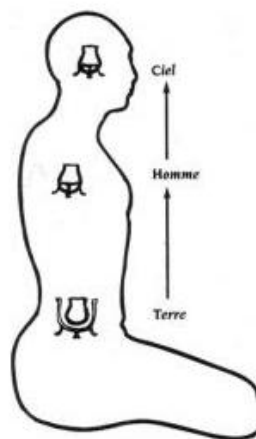


L'Homme est une antenne en résonance entre le ciel et la terre.

Les réchauffeurs sont le ciel que l'on a en nous, la terre que l'on a en nous et l'Homme que l'on est.

Les chinois comparent
le foyer inférieur à un feu de bois,
le médian à une marmite qui est sur le feu,
le supérieur à la vapeur,
symbolique de l'aspect subtil du Qi.



LES 3 DAN TIAN

On fait souvent référence dans la pratique de Qi Gong à ces réservoirs ou centres d'énergie appelés les trois Dan Tian ou trois foyers. Ils sont le siège dans le corps des trois trésors « Shen, Qi, Jing ». Ils sont situés au niveau du tronc et permettent de réunir et coordonner l'activité des cinq organes du corps et de l'esprit.

♦ Le plan du Ciel ou foyer supérieur : le Dan Tian supérieur occupé par le Shen « l'esprit ».

Le poumon est le premier (inspiration) et le dernier (expiration) mouvement de la vie.

Il est situé du niveau du diaphragme à la tête.

Il est relié aux organes cœur et poumon. (et non pas /es poumons car c'est la fonction qui prime)

Il est responsable de la circulation énergétique dans le corps humain.

Le cœur est responsable de la circulation du sang.

♦ Le plan de l'Homme ou foyer moyen : le Dan Tian moyen occupé par le Qi « l'énergie ».

Il est localisé du diaphragme « milieu de la poitrine entre les deux seins » au nombril.

Il est relié aux organes rate-pancréas et estomac.

Ces organes créent l'énergie et le sang.

♦ Le plan de la Terre ou foyer inférieur : le Dan Tian inférieur occupé par le Jing « l'essence ».

C'est le lieu de stockage de l'énergie originelle transmise par les parents de façon héréditaire et génétique.

Il est situé du (sous) nombril au périnée.

Il est relié aux organes reins et vessie.

Ces organes sont responsables de l'évacuation et de la reproduction.

Le foie est dans le réchauffeur moyen mais aussi dans les deux autres réchauffeurs énergétiquement parlant.

Application du Qi Gong avec les trois Dan Tian

Un des principaux buts du Qi Gong est de renforcer l'énergie du Dan Tian inférieur qui peut nourrir tous les organes et assurer les fonctions essentielles du corps. On peut le définir comme « l'arbre de vie » ou « source de vie ».

Dans la pratique de Qi Gong, nous irons activer et réchauffer ce centre pour augmenter la vitalité, la force et le courage.

Dans les mouvements d'ouverture du thorax et de la poitrine, nous sollicitons le Dan Tian moyen avec un travail sur le système cardio-respiratoire. En concentration et visualisation de ce centre moyen, nous permettrons au calme de s'installer.

Le Dan Tian supérieur est l'ouverture de la conscience reliée avec le travail profond et la transformation de l'être. Par notre attention sur ce centre supérieur pendant la pratique de Qi Gong, nous allons clarifier notre mental et notre sagesse.

Durant la pratique il s'établit un lien étroit entre l'énergie vitale (Jing) et la conscience (Shen).

On dit dans les textes chinois que « le Jing se transforme en Shen ». Le Qi est lui aussi impliqué puisqu'en le stimulant, la transformation est facilitée.

Lors de la pratique du Qi Gong, les mouvements agissent sur l'un des trois trésors, parfois sur deux d'entre eux et aussi parfois sur les trois en même temps.

Ba Duan Jin Les 8 Pièces de Brocart

- Préparation - posture de l'arbre

Calme l'esprit, régule la respiration, tranquillise les organes internes

1 – Les 2 mains levées soutiennent le ciel pour réguler les 3 réchauffeurs

L'extension du tronc, des muscles, des tissus et des ligaments peut prévenir des maladies des épaules et de la nuque

2 – Bander l'arc pour décocher un flèche à gauche et à droite

Développe les muscles des jambes, des avant-bras, des mains

Améliore l'équilibre, la coordination,

Renforce la flexibilité des articulations, des poignets, des doigts

3 – Lever le bras agit sur la rate et l'estomac

L'extension de la cavité abdominale masse les organes rate et estomac, renforce les articulations et les muscles la colonne + flexible et stabilité, aide à prévenir et guérir les maladies des épaules et de la nuque

4 - Regarder en arrière pour prévenir les 5 fatigues et les 7 maux

Le tournoiement du buste aide à tonifier les organes thoracique et abdominale, améliore la force rétractile des muscles des épaules et de la nuque, améliore la circulation sanguine dans la nuque et la tête et soulage la fatigue du système nerveux central

5 - Secouer la tête et remuer la queue afin de chasser la chaleur du cœur

Améliore flexibilité des articulations de la nuque, de la taille et des hanches et tonifie les muscles de ces régions

6 - Agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes

Ces mouvements peuvent prévenir les maladies chroniques du système génito-urinaire, afin de tonifier les reins, développe la force et la flexibilité de l'ensemble des muscles du tronc et des régions de l'épine dorsale et masse efficacement les reins

7 - Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle

Écarquiller les yeux stimule les nerfs du foie, s'accroupir, s'agripper au sol avec les orteils, serrer les poings avec force, tourner les poignets peuvent stimuler les muscles et les tendons du corps, tonifier les muscles et augmenter la force

8 - Soulever et baisser les talons pour guérir les maux

Debout sur la pointe des pieds aide à tonifier l'ensemble des muscles des jambes et les tendons sous la plante des pieds et améliore l'équilibre. Taper le sol des talons peut stimuler les articulations des membres inférieurs et de l'épine dorsale ainsi que de détendre les muscles du corps