EXERCICES DU COU

EXERCICE N° 13

Rotation du menton vers l'épaule

EXERCICE N° 14

Inclinaison des oreilles vers l'épaule

EXERCICE N°15

La tortue : avancée du menton en avant puis en arrière

EXERCICE N° 16

Circumduction dans les deux sens

EXERCICE N° 17

Rotation des épaules et des omoplates dans les deux sens

EXERCICE N° 18

Poignets serrés au niveau du front, tirer les coudes à l'horizontale vers l'arrière. Procure une sensation occipitale, à l'arrière du crâne et fait baîller.

EXERCICE N° 19

Souffler à fond et vider les poumons. Retenir le souffle tout en bouchant le nez et fermant la bouche. Remonter la cage thoracique afin de faire le vide dans le ventre et de remonter les organes, lâcher ; ceci à faire 4 fois avant d'inspirer. Refaire cet exercice 10 fois.

Exercices de base

SÉRIE DE DOUZE EXERCICES A PRATIQUER CHAQUE JOUR AU LEVER DU SOLEIL, FACE A L'EST

EXERCICE N° 1

« Grincer des dents »

Assis, jambes croisées, le corps droit. Expirer à fond par la bouche, trois fois consécutives, puis faire le vide mental. Claquer les mâchoires trente-six fois en faisant du bruit. Enchaîner avec l'exercice deux.

EXERCICE N° 2

« Avalement de la salive »

Bouche fermée, remuer la langue à droite, à gauche, en haut et en bas pour recueillir la salive, en faisant un bruit de gargouillis. Diviser la salive en trois parties. Avaler chaque partie avec force et rapidement,

comme lorsqu'on avale quelque chose d'amer. Enchaîner avec l'exercice trois.

EXERCICE N° 3

« Faire la toilette à sec »

Assis, le corps droit.

Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'on les sente très chaudes.

Appliquer aussitôt les paumes successivement sur les régions suivantes :

— sur le front, les mains au contact par leur bord cubital. Glisser les mains jusqu'à l'arrière de la tête, revenir à la position de départ pour recommencer le mouvement trois fois.

— sur les yeux, masser jusque vers l'arrière de la tête trois fois ;

— sur les joues, masser jusque vers l'arrière de la tête trois fois ;

— sur le nez, massez jusqu'à l'arrière de la tête trois fois ;

— sur la bouche, masser jusqu'à l'arrière de la tête trois fois ;

— sur le menton, masser jusqu'à l'arrière de la tête trois fois ;

— sur le cou, masser jusqu'à l'arrière de la tête trois fois ;

— sur la nuque, masser jusqu'à l'arrière de la tête trois fois ;

— sur les oreilles, masser jusqu'à l'arrière de la tête trois fois.

Au cours de cet exercice, il faut refrotter les paumes des mains chaque fois qu'elles se refroidissent.

EXERCICE N° 4

« Battre le tambour »

Assis, le corps droit. Boucher les oreilles avec les paumes des mains, les doigts dirigés vers l'occiput, les extrémités des médius se joignant sur la base de l'occipital. L'index de chaque main appuie fermement sur les médius. Accentuer la pression des index pour les faire déraper, afin qu'ils percutent simultanément et sèchement la base de l'occiput.

Le mouvement est répété trente-six fois.

EXERCICE N° 5

« Massage de la moelle épinière »

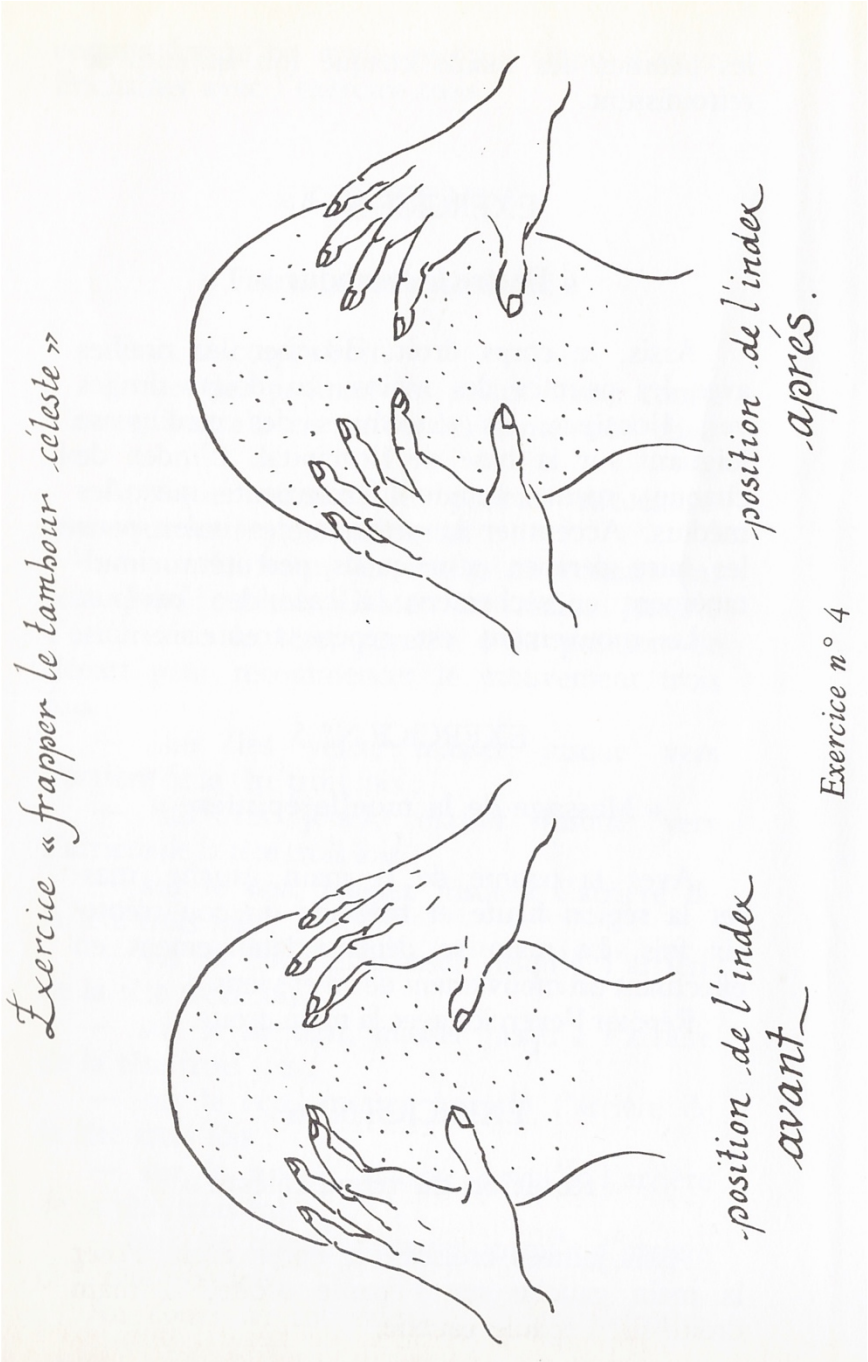
Avec la paume de la main gauche, masser la région haute et médiane du cou trente-six fois. La main se déplace latéralement en effectuant un mouvement de va-et-vient.

Répéter l'exercice avec la main droite.

EXERCICE N° 6

« Rotation du tronc céleste »

Assis jambes croisées, le corps droit. Poser la main gauche sur l'épaule droite, la main droite sur l'épaule gauche.



Exercice n° 4

Tourner le corps lentement vers la gauche, puis vers la droite, sept fois de chaque côté.

EXERCICE N° 7

« Soutenir le ciel »

Debout, le corps droit. Lever les bras verticalement, les poings fermés. Inspirer par le nez, en inclinant simultanément la tête et le tronc vers l'arrière. Lorsqu'on arrive à la fin de l'inspiration, expirer en penchant rapidement en avant le corps et les bras, saisir les genoux avec les mains.

Répéter l'exercice trois fois.

EXERCICE N° 8

« Tendre l'arc »

Assis, jambes croisées, le corps droit. Les deux bras étendus parallèlement devant le corps, poings fermés, les index relevés vers le ciel.

Tourner le tronc vers la gauche, les deux bras tendus suivent le mouvement. Fixer les yeux sur l'index gauche. Amener la main droite (poing fermé, pouce levé), vers la droite, comme lorsqu'on tend la corde d'un arc pour tirer une flèche. Pendant tout le mouvement, la tête regarde toujours vers l'index gauche.

Reprendre la position de départ, puis exécuter le mouvement du côté opposé.

L'exercice doit être fait sept fois de chaque côté.

EXERCICE N° 9

« Massage du nombril »

Debout, le corps droit. Saisir les testicules avec la main gauche. La main droite masse l'abdomen en décrivant un mouvement circulaire autour du nombril trente-six fois.

Inverser les mains et masser à nouveau trente-six fois.

EXERCICE N° 10

« Massage des reins »

Assis, le corps droit. Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Appliquer les mains sur les reins, en massant énergiquement trente-six fois de haut en bas et de bas en haut.

EXERCICE N° 11

« Massage du Iong-tsiuann »

Assis, le corps droit. La main gauche saisit le pied gauche. La main droite masse énergiquement trente-six fois la partie antérieure de la plante du pied, où se trouve le point d'acupuncture iong-tsiuann, 1er point du méridien des reins.

Exécuter ce massage trente-six fois sur la plante de l'autre pied.

EXERCICE N° 12

« Massage de la colonne vertébrale »

Assis, le corps droit. Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes. Les appliquer sur la colonne vertébrale. Masser énergiquement trente-six fois depuis la ceinture jusqu'au coccyx.

REMARQUE :

La pratique régulière de ces douze exercices protège contre les attaques des « démons » (Kouei), et celles des énergies perserves ; l'esprit reste lucide.