

 Clotilde Poivillers



l'énergie corps-esprit

pour vivre en harmonie

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2010

ISBN : 978-2-212-54680-4

Bien bouger

Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique permet au cœur et aux poumons de mieux fonctionner, aux muscles de se tonifier, aux os et aux articulations de se renforcer, favorise l'irrigation sanguine du cerveau et des organes internes et augmente le métabolisme.

- Elle stimule les fonctions cérébrales grâce à une meilleure irrigation des cellules du cerveau en oxygène et en glucose (énergie).
- Elle stimule le système immunitaire et aide à lutter contre l'insomnie, la dépression.
- Elle diminue le risque de cancer, notamment celui du sein (étude : si plus de 4 heures de sport par semaine) et le cancer du côlon (car le sport stimule les défenses immunitaires et favorise la digestion et le transit intestinal).
- Elle prévient les risques cardio-vasculaires en régulant le système circulatoire, l'ostéoporose (elle accroît la densité osseuse, notamment avec la marche et le jogging).
- Elle permet l'élimination des toxines, par la sueur et favorise le lâcher prise mental.
- Elle rend la peau plus lumineuse et le corps plus souple et plus esthétique.
- Elle améliore le sommeil, l'humeur par la sécrétion de sérotonine, la vie sexuelle en augmentant la production de testostérone, hormone du désir, présente chez les hommes et même chez les femmes.
- Elle atténue les douleurs dorsales grâce à la production d'endorphines (antalgiques) notamment avec la natation, le yoga, car cela renforce les muscles soutenant la colonne vertébrale.
- Elle régule les systèmes nerveux et endocriniens, diminuant considérablement le syndrome prémenstruel et le stress et favorisant la sensation de bien-être.
- Elle augmente l'espérance de vie en activant tous les systèmes d'autorégulation et en renforçant la force vitale.

Coaching énergétique

Les exercices proposés (basés sur le Qi-Gong, gymnastique énergétique ou sur le Do-in, autshiatsu) permettent de faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans nos méridiens d'acupuncture, favorisant ainsi notre équilibre physique, émotionnel et mental.

Position d'ancrage

- Les pieds doivent être parallèles, écartés à la largeur du bassin, posés bien à plat sur le sol et, par la pensée, on peut envoyer des racines dans le sol pour renforcer l'ancrage.
- Les genoux sont souples, non verrouillés, le bassin est légèrement basculé en avant, le dos droit, les épaules et la cage thoracique ouvertes mais non rigides, les bras relâchés, la tête est bien droite, comme suspendue à un fil à plomb qui nous relie au ciel ; le regard est fixé sur l'infini.
- Les deux axes colonne vertébrale/épaules doivent être bien perpendiculaires.
- Pratiquez la respiration abdominale profonde : trois inspirations en gonflant le ventre et trois expirations en rentrant le ventre.

Cette posture permet de retrouver son axe énergétique vertical en libérant les zones de tensions comme les épaules, le plexus, les lombaires et le bassin, pour que notre énergie vitale puisse circuler harmonieusement des pieds à la tête et de la tête aux pieds. Elle permet aussi de s'ancrer dans le sol et de se relier à l'énergie du ciel.



L'Homme, de polarité Yin-Yang, est constitué d'ondes électromagnétiques. Il constitue le lien entre les énergies cosmiques (le Ciel, le Yang, le Feu, l'énergie, l'électricité) et les énergies telluriques (la Terre, le Yin, l'Eau, la matière, le magnétisme terrestre).

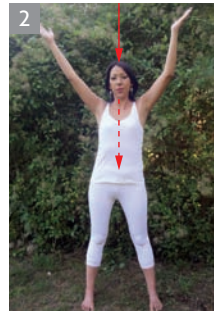
Capter l'énergie Yin de la Terre

En soufflant, imaginez deux rayons partant de la plante des deux pieds et se dirigeant vers le noyau terrestre pour capter l'énergie Yin de la Terre et, en inspirant, un rayon unique la ramenant au corps en passant par le périnée pour remplir le hara (zone située entre le nombril et le pubis). Au moins 5 ou 6 fois. **1**



Capter l'énergie Yang du Ciel

Bras en l'air (sauf si douleurs d'épaules, dans ce cas, il suffit de diriger les paumes vers le ciel), inspirez, puis, en soufflant, imaginez deux rayons partant de vos deux paumes et se dirigeant vers l'étoile polaire (qui a un taux vibratoire en adéquation avec le nôtre) pour y capter l'énergie yang du Ciel et, en inspirant à nouveau, imaginez un rayon unique la ramenant au corps par le sommet de la tête pour la faire descendre par notre axe central jusqu'au hara. Au moins 5 ou 6 fois. **2**



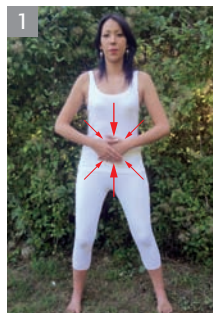
Ces deux séquences permettent de se nourrir des deux énergies fondamentales Yin et Yang qui définissent notre équilibre et notre force vitale.

La petite respiration céleste

- Connectez votre langue à votre palais, puis inspirez en gonflant le ventre en concentrant l'énergie au niveau de votre hara, puis, en soufflant, dirigez-la mentalement vers le périnée, puis... **1**
- **inspirez** en visualisant que **l'énergie monte** le long de la colonne, jusqu'au sommet de la **tête**, marquez un tout petit temps d'arrêt, durant lequel vous êtes connecté à votre être profond, puis... **2**
- **expirez** en visualisant que **l'énergie descend** sur la ligne médiane, du front au **périnée**, marquez encore ce petit temps d'arrêt au niveau du périnée, puis reprenez la circulation énergétique du périnée au sommet de la tête jusqu'au périnée, au moins 3 ou 4 fois. **2**

Cette circulation énergétique appelée aussi « orbite microcosmique » renforce et harmonise l'énergie dans deux méridiens spéciaux faisant partie des vaisseaux merveilleux : le vaisseau « conception », Ren Mai, lié à tous les méridiens Yin, situé sur la ligne médiane de la face antérieure du corps et le vaisseau « gouverneur », Du Mai, lié à tous les méridiens Yang, situé sur la ligne médiane de la face postérieure du corps.

Elle permet aussi d'ouvrir et de connecter les différents centres d'énergie et d'informations appelés « chakras » en sanscrit, situés le long d'un autre vaisseau merveilleux, le vaisseau central ou Chong Mai qui relie le périnée et le sommet de la tête en ligne droite et dans lequel circule une énergie fondamentale, le Jing. Ce vaisseau merveilleux est la mère de tous les autres méridiens, il nous relie à l'énergie de nos ancêtres, il est la porte du transgénérationnel et c'est à son niveau que sont reparamétrés les déséquilibres énergétiques engendrés par les chocs émotionnels : il est donc indispensable que l'énergie y circule harmonieusement.



Le saviez-vous ?

Les chakras correspondent à nos glandes endocrines principales, hypophyse et épiphyse dans la tête, thyroïde au niveau de la gorge, thymus dans la poitrine, pancréas au niveau du plexus solaire, gonades ou glandes sexuelles (ovaires et testicules) dans le bas ventre et surrénales au niveau des reins : ainsi, en ouvrant l'orbite macroscopique par la petite respiration céleste, on harmonise le système endocrinien.

