



LES BASES DU TRAVAIL DU CHI POUR LA SANTÉ ET LA VITALITÉ

Descriptif des cours enregistrés

Cette formation constitue un cycle d'initiation.

Les connaissances qu'elle contient sont nécessaires pour suivre la Formation Corps Vivant Corps Conscient et certains de nos cours en ligne.

Cours 1 - Relaxation des épaules, préalable au cours sur la relaxation de base

Ce cours est un premier voyage dans l'exploration des tensions qui s'accumulent au cours de la journée sans qu'on s'en rende compte. Ici nous visiterons les épaules, lieu privilégié de fixation du stress. Si nos épaules se relâchent nous aussi nous nous relâchons.

Cours 2 – Préparation du Bassin

Les articulations du bassin et sa liaison à la colonne vertébrale s'assouplissent et la conscience que l'on en a devient plus complète et subtile.

Cours 3 - Tan Tien : 1^{ère} approche

Le Tan Tien est le centre énergétique du corps et aussi son centre de gravité. Nous enseignons de nombreuses techniques sur le Tan Tien.

Lorsque le Tan Tien est éveillé il nous permet de nous centrer. Avec un bon Tan Tien on trouve un équilibre et une aisance dans tous les gestes de la vie quotidienne. On devient efficace dans toutes les techniques de mobilisation du Chi. C'est grâce au Tan Tien que nous pouvons agir sur notre Chi et ainsi nous maintenir en santé et nous sentir pétiller en dedans !

Cours 4 - La relaxation de base

Si nous observons un corps en train de se détendre profondément nous constatons qu'il passe par des étapes physiologiques qui sont les mêmes pour tous. Par l'induction mentale il est possible de mettre en place ces étapes à volonté et en peu de temps... avec un peu d'entraînement !

Il s'agit bien de relaxation profonde et non de la détente procurée en se changeant les idées, en regardant un film, en nous affalant sur notre canapé ou même en dormant. En effet, malgré tout cela, il n'est pas rare de se réveiller le lendemain matin avec les mêmes tensions dans la nuque, le même nœud au plexus solaire ou avec les mêmes pensées stressantes que la veille. En pratiquant quotidiennement, même brièvement, nous devenons capables de relâcher régulièrement les tensions dont nous n'avons plus besoin et qui nous polluent. Plus tard, nous apprendrons plusieurs types de relaxation : les relaxations sélectives d'une partie du corps : les épaules, le bassin, le visage... et les relaxations « actives » qui utilisent le Chi pour décupler les effets relaxants. (cf le cours : Relaxation de l'axe vertébral par le Chi)



Cours 5 - Perception du Chi : les mains

Les mains sont les organes privilégiés pour percevoir le Chi. Il faut les délier et les assouplir pour les rendre sensibles au Chi. Lorsque nous sentons nos mains pleines de Chi, nous savons que nous sommes sur la bonne voie.

Les mains ont aussi la capacité à guider le Chi dans le corps et dans l'espace.

Sentir le Chi s'apprend, pour certains c'est tout de suite évident pour d'autres il faut du temps. Pour tous, ça se travaille et s'affine. Si vous ne ressentez pas tout ce qui est décrit dans ce cours : patience ! Un jour ça viendra. Et en attendant vous sentez un quelque chose, et ce quelque chose c'est le Chi qui se manifeste à vous. Alors faites confiance à vos sensations même si elles ne correspondent pas tout à fait à ce qui est décrit. Chacun sa manière de sentir.

Cours 6 - Libérer la respiration

Comment faire pour que la respiration soit libre et de l'amplitude idéale pour vous ?

Comment faire pour éprouver le plaisir incomparable que procure chaque respiration ? L'air est notre première nourriture, avant le boire et le manger. Faire en sorte que notre respiration soit facile et ample est une condition de bonne santé, c'est aussi la condition pour aborder avec bénéfice le travail du Chi qui vise le bon entretien de la vie en nous. Nous aurons ainsi plus de chance de succès dans notre apprentissage futur.

Cours 7 - Le Chi dans la respiration

Pour l'occident la respiration s'effectue grâce aux poumons dans lesquels ont lieu les échanges gazeux. Pour les traditions d'extrême orient, qui ont accumulé plus de 2000 ans d'expérience dans le domaine du Chi, la respiration est fondamentalement un échange énergétique et elle n'a pas lieu uniquement dans les poumons mais dans tout le corps. Chi est un mot chinois (Qi au Japon, Prâna en Inde) qui est souvent traduit par Souffle Vital. Il y a une manière de faire qui favorise la mobilisation et la perception du Chi **dans** la respiration, c'est ce que nous allons expérimenter dans ce cours.

Cours 8 - Le Tan Tien : localisation et concentration

Dans le travail interne du Chi le Tan Tien (ou Hara) est indispensable. Il est la source et la réserve de Chi la plus importante du corps. Il est notre centre.

Sans lui, nous naviguons ballottés par les aléas de la vie, comme un bateau qui n'aurait ni ancre ni quille. Une personne centrée engage son Tan Tien dans toutes ses actions. Tous les mouvements effectués à partir du Tan Tien se font avec une aisance inimitable et une grande solidité. C'est le Tan Tien qui permet le mouvement juste, générateur d'énergie.

Je pourrais vous en parler longtemps mais le plus important est que vous le découvriez... ou que vous le retrouviez ! Car un bébé bouge spontanément à partir de son Tan Tien.



Cours 9 - Respiration Tantiénienne

Amener du Chi nouveau dans le Tan Tien et l'y concentrer nous revitalise et nous renforce. Mais cela n'a pas seulement un effet quantitatif. Nourrir le Tan Tien c'est le développer organiquement en nous, comme un embryon, disent les Chinois. C'est lâcher la dictature du mental et entrer dans un espace autre : le centre de notre être.

Cours 10 - Relaxation de l'axe vertébral par le Chi

Cette relaxation dure un certain temps en position allongée : prévoyez un support sous la nuque et les genoux, si nécessaire, et une couverture.

Dans la relaxation de base, cours 4, c'est la suggestion mentale qui est utilisée, comme dans toutes les relaxations usuelles. Ici ce sont les effets incomparables du Chi pour relâcher les muscles et détendre les nerfs qui sont recherchés. L'efficacité est profonde et durable car le Chi continue ensuite son travail tout seul parfois pendant plusieurs heures. En effet le Chi est une énergie vivante et il a une autonomie propre comme beaucoup des fonctions du corps. Vous allez bien vite vous en rendre compte en pratiquant cette relaxation dite « active ».

Cours 11 - La Petite Circulation : 1^{ère} approche

La petite circulation n'a de petite que son nom ! C'est certainement le circuit de Chi le plus important du corps et le plus connu. C'est une technique qui a de nombreuses applications, depuis l'éveil des focalisations énergétiques situées dans le tronc et la tête jusqu'à l'intensification de tous les flux de Chi qui parcourent le corps en permanence. Il existe différentes variantes de cette circulation allant de la plus globale à la plus sophistiquée et intense. Elles sont toutes à pratiquer.

Dans ce premier cours nous en ferons une approche sensible assez globale. A pratiquer sans modération pour votre plus grand bien ! Car souvenons-nous que la médecine de l'acupuncture consiste à lever les barrages à la circulation du Chi avant qu'ils n'entraînent une pathologie physique. Si nous entretenons nous même ces circuits, nous aussi agissons avant que ces blocages ne s'installent, mettant toutes les chances de notre côté pour rester en santé et nous donnant le bonheur d'en être les acteurs.

Cette technique est la plus avancée de cette série de cours. Elle nécessite d'avoir travaillé le Tan Tien, les mains, la respiration. Si vous n'obtenez pas dès la première fois les résultats évoqués ne soyez pas déçus : vous n'êtes pas les seul(e)s. Recommencez, et cela viendra immanquablement avec l'entraînement.

Cours 12 - Petite Circulation : respiration dans les points.

Chacun des points repères de la petite circulation correspond à une focalisation de Chi appelée porte ou chakras qui veut dire roue ou disque. Ce sont en effet des portes vibratoires et actives entre l'intérieur du corps et l'extérieur, entre les niveaux physiques énergétiques et psychiques. Ces portes ont chacune des caractéristiques propres. Une



nombreuse littérature existe sur ce sujet. Si nous en reprenons les constantes avérées et non les interprétations culturelles nous retrouvons alors :

TONG COCCYX PUBIS : Racine Terre Fondation Sécurité Confiance en la vie profonde

REPERE AVANT ET ARRIERE DU TAN TIEN : Plaisir Désir Satisfaction Sexualité Centre de l'intelligence du corps

CREUX DE L'ESTOMAC LOMBAIRE : Puissance Courage Emotions Respiration

STERNUM DORSAL Amour Gratitude Cœur Générosité Système cardiaque

GORGE 7eme CERICALE Expression Vérité Authenticité Ecoute

Pt ENTRE LES YEUX OCCIPUT : Vision Intuition Mental analytique Compréhension

SOMMET DU CRANE Immersion dans plus grand que soi

La technique de la respiration dans les points active toutes ces portes, les équilibre, les relie, et les met en relation directe avec le Tan Tien centre de notre intelligence profonde. Nous donnant ainsi un fondement sur lequel nous reposer. C'est une grande technique pour garder le Chi en circulation et bénéficier des bonnes ondes ou vibrations dont nous sommes bombardés en permanence. Elle nous permet aussi de savoir comment fermer ces portes lorsque, les ondes étant moins favorables, le besoin de protection se fait sentir.

Cours 13 - La grande circulation : 1^{ère} approche.

Après la petite circulation nous découvrons la grande circulation qui passe aussi par le tronc et la tête mais englobe en plus les bras et les jambes. On le comprend : circulation tout aussi nécessaire. La grande circulation est un circuit à la fois régénérant et relaxant, elle se fait allongé.