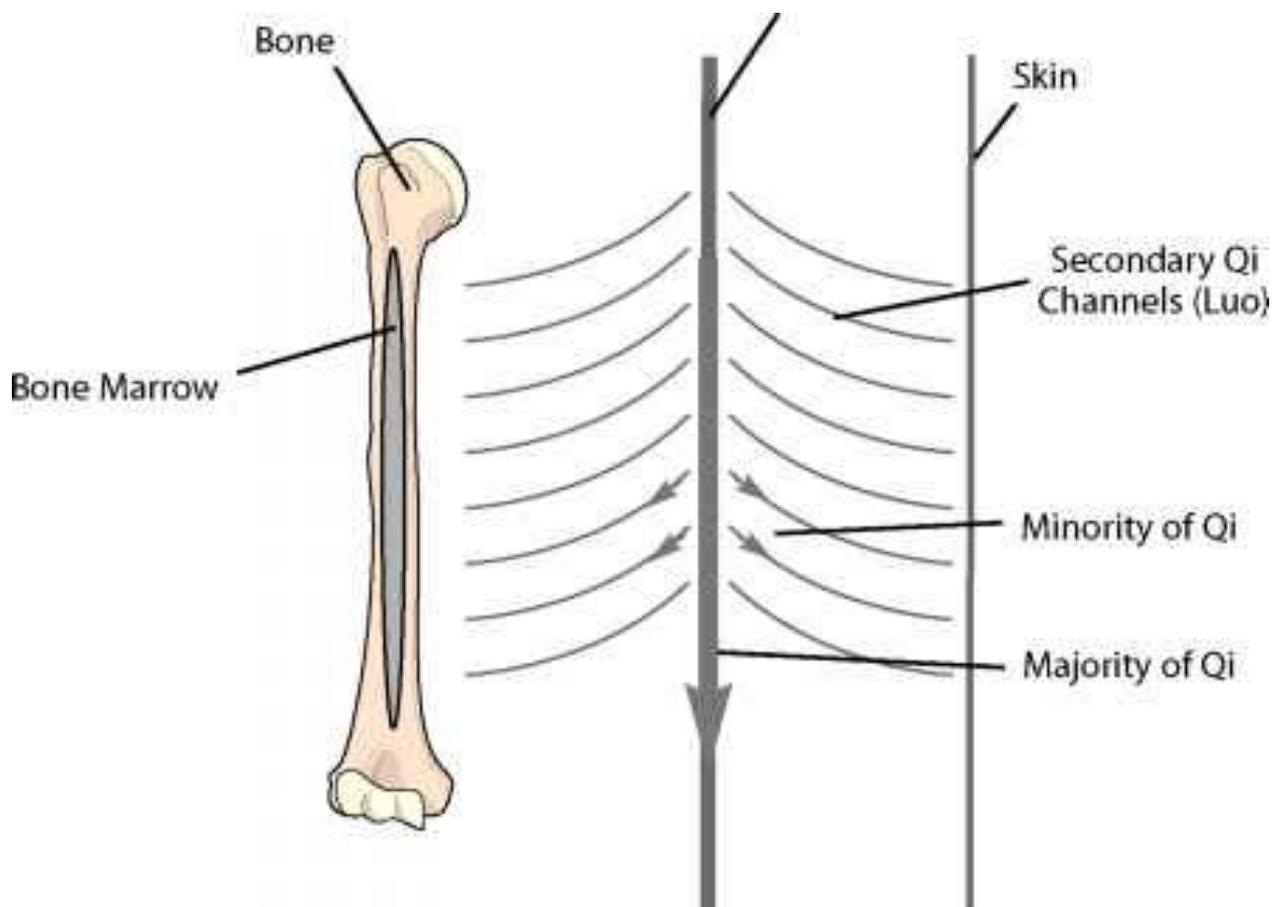


## RESPIRATION OSSEUSE ET QI GONG ARTICULAIRE



## 1.Introduction :

Le nei kung de la moëlle ou qi gong des os est une pratique d'origine taoïste visant à renforcer la structure des os de façon à préserver en bon état, et le plus longtemps possible, cette charpente osseuse que constitue notre squelette.

En effet, avec les années, notre structure osseuse s'affaiblit car la porosité des os augmente avec le déclin de l'énergie des Reins.

Pour pallier à ce phénomène les moines taoïstes ont mis au point une méthode pour densifier la structure de l'os.

Il existe des variations, plus ou moins complexes, dans les méthodes mais elles conservent une trame commune. (cf. cours magistrale).

Nous allons pratiquer une méthode relativement simple et efficace pour renforcer notre squelette et nos articulations.

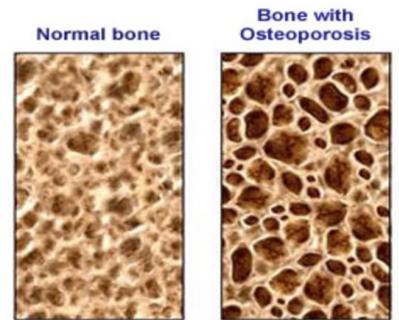
Cette pratique se déroule en plusieurs phase :

- Phase 1 : purification sur 3 positions
  - Posture de l'urne dorée (yang) (A)
  - Posture de l'arbre en position haute (B)
  - Posture de l'arbre en position basse(C)

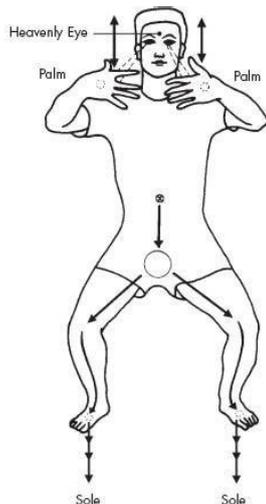
Dans ces positions nous calquerons deux visualisations, en progressant des extrémités vers la racine des membres : (cf.pratique)

1. Inspirer l'énergie pure
2. Expirer l'énergie lourde (A)

- Phase 2 : amener l'énergie au niveau des os puis de la moëlle osseuse.
  - Lors des postures statiques jalonnant la séquence



(A)



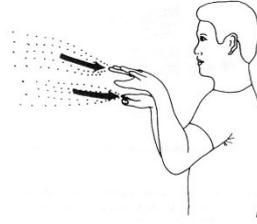
(B)



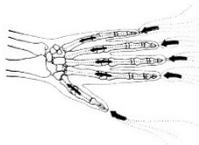
(C)

## 1. Le principe de purification :

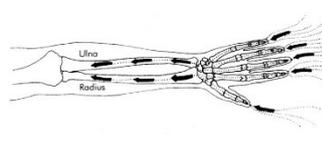
Stand upright.  
Tuck the tailbone.  
Sink the elbows.  
Relax the fingers.  
Gently pull up on  
the perinium.



Draw the energy  
simultaneously  
into all the fingers  
of both hands.

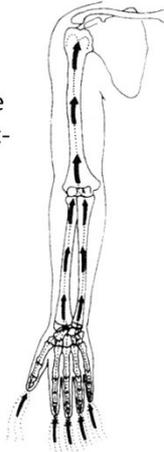


On the inhale, breathe  
good, new, energy in  
through the fingertips.  
On the exhale let old,  
stagnant energy depart.

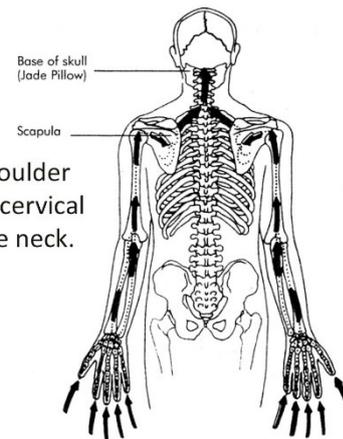


Once you feel  
the energy puls-  
ing through the  
hands, work up  
to the forearm

Continue the process, pulling  
in energy all the way up to the  
shoulder on both arms, pulsat-  
ing with each inhale and  
exhale. You may find your  
breathing slowing to accomo-  
date the longer reach.

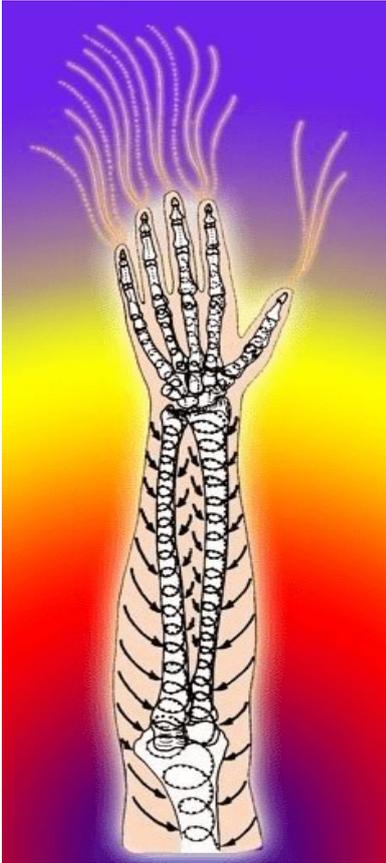


Now add the shoulder  
blades, and the cervical  
vertebrae on the neck.



For the final step bring the energy all the way up to the skull and wrap the energy around the skull like a football helmet. On the exhale let the energy unwrap and go down the spine, and out through the shoulders, arms and hands.

## 2.La respiration osseuse



### Progression :

- a) Index
- b) Doigts
- c) Main et poignet
- d) Avant-bras
- e) Bras- épaule- ceinture scapulaire
- f) Colonne cervicale et dorsale
- g) Colonne lombaire et bassin
- h) Fémur
- i) Tibia
- j) Cheville et pied

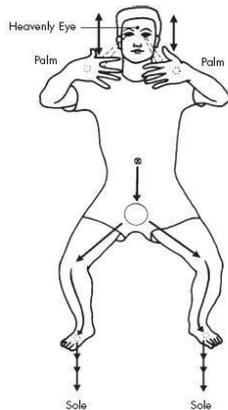
### Note :



## Qi gong de renforcement des os et des articulations :

### Postures statiques :

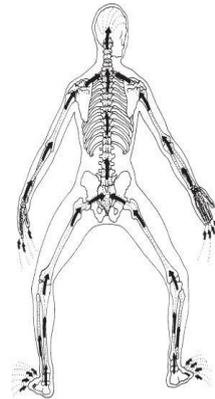
- Embrasser l'arbre en position haute (1)
- Embrasser l'arbre en position basse (2)
- Soulever la jarre (3)
- Presser les mains dans le dos (4)



(1)



(2)



(3)



(4)

### Postures en mouvement :

1. Frapper la porte de la vie (3niveaux).
2. Percuter le sternum et les membres supérieurs.
3. Percuter le bas du dos et les membres inférieures.
4. Secouer poignets, coudes et épaules
5. Secouer et percuter des talons
6. La vague
7. Le papillon
8. La tortue
9. La chute d'eau
10. La fontaine
11. Ouvrir le flux
12. Soulever et repousser
13. L'envol
14. Comprimer les muscles
15. Fermeture

