

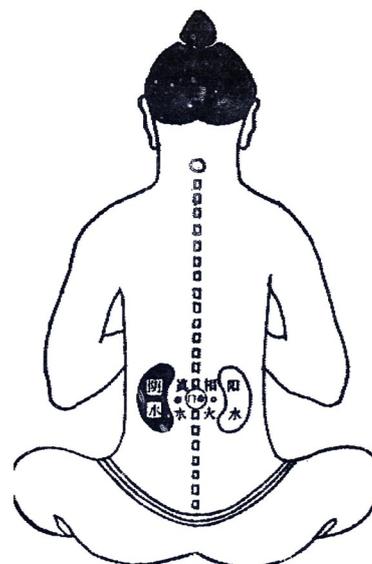
Renforcer le bas du corps et les jambes en Qigong et en Taijiquan

On dit en médecine chinoise que la force des jambes définit la vitalité de l'homme. Il vieillit par les jambes.

Renforcer le bas du corps renforce le Yang des reins

Le Yang des reins correspond à l'étincelle de vie présente dans toutes les cellules, le Yuan Qi, l'énergie originelle.

Un canal relie les reins, du point Ming Men à Yong Chuan, la source jaillissante, la porte de la terre, le point 1 du méridien associé au rein, situé sous la plante des pieds. De la plante des pieds, le corps se nourrit de l'énergie Yin de la terre.



Mingmen : la porte du destin

Bouger les jambes va agir comme une pompe

Lors des mouvements, avec des petites flexions et extensions en alternance, on remplit les jambes. En renforçant ainsi les jambes, on nourrit les reins et la vitalité.



S'enraciner. Il est donc important de prendre le temps de relâcher le poids du corps, jusqu'aux pieds, de s'ancrer profondément pour à nouveau prendre appui sur le sol, avec un doux mouvement en continu Yin et Yang. Tout le corps est sollicité. Les bras se lèvent car on prend l'impulsion du sol, des pieds. A l'expiration, on redescend les bras et tout le corps vers le sol. Les jambes, jamais tendues, sont toujours en mouvement, même si ce sont parfois de petits mouvements.

Stimuler la circulation sanguine

On peut faire aussi le parallèle avec la pompe cardiaque située dans le bas des jambes. Cela stimule le retour veineux et soutient le cœur en favorisant la circulation sanguine.

Renforcer le système immunitaire

De plus, renforcer les jambes et les reins permettent de stimuler le système immunitaire. Son outil, le système lymphatique a absolument besoin de mouvement. Une maladie rénale chronique expose plus particulièrement aux infections. En médecine chinoise, le rein est la source du Wei Qi, l'énergie défensive.

En pratique

Tendre, relâcher en alternance les jambes pour densifier les jambes. Évitez de forcer et restez à votre écoute. Les articulations ne sont jamais verrouillées, jamais tendues totalement, ce permet une circulation toujours en continu. C'est également plus confortable pour les hanches.



Une bonne pratique à vous