

Temps de pause Qi Gong prendre un moment pour soi



Fatigue, stress, difficultés à s'endormir, digestion difficile... Les raisons pour prendre un moment pour soi sont nombreuses. Se pauser un instant, quelques minutes ou beaucoup plus, vous seront toujours profitables quelque soit le moment de la journée.

- **Le Qi Gong** est une gymnastique énergétique chinoise se composant de mouvements et de postures associés à la respiration et à l'intention. À l'écoute de soi, à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi : pour assouplir en douceur, harmoniser et faire circuler.
- **Le Tai Ji Quan** se caractérise par des enchaînements de mouvements lents, fluides et continus. Il sollicite le corps tout en douceur, assouplit et étire en profondeur. Art martial, c'est aussi un art du relâchement et de l'équilibre « Les pieds sur terre ». On y découvre une autre façon de bouger très respectueuse du corps.

RESPIREZ ! Une clé majeure pour la santé.

Prenez le temps de respirer calmement quelques minutes. Sans se mettre la tension de bien respirer à tous prix, ce qui n'est pas toujours facile, on va préférer respirer naturellement, calmement et sans forcer, et surtout en y portant son attention. C'est comme un petit moment de méditation. Fermez les yeux si cela vous aide, mains posées sur le bas ventre.

- S'asseoir le dos vertical, les pieds bien à plat et les coudes lâches. Pour débiter, **soupirez**, quelques soupirs de soulagement au ralenti. Observez le relâchement intérieur qui descend et accompagne les soupirs. Prenez votre temps.
- **Inspirez** lentement. **Expirez**, sentez ou imaginez le bas ventre se reposant dans la corbeille du bassin en fin de l'expiration - soupir.
- **Le bas ventre est comme un petit ballon qui respire tranquillement.** Toute votre attention s'y porte. Ralentissez peu à peu le rythme de votre respiration, tant que cela reste confortable.
- À faire sans modération, quelques minutes ou plus. Avant de s'endormir par exemple pour un sommeil plus paisible, pour aider à s'endormir, ou dans la journée, le matin au réveil...



S'ENRACINER.

Les « pieds sur terre » ou notre ancrage au sol : à l'image des racines d'un arbre, s'enraciner pour plus de stabilité physique et émotionnelle.

- Debout, **sentez le relâchement accompagnant votre expiration**, votre soupir, comme précédemment. Puis continuez à descendre cette sensation dans les jambes et jusque sous la plante des pieds. Sentez la pression du poids du corps qui s'y installe progressivement.
- **Déplacez doucement cette pression ressentie sous la plante des pieds.** Explorez, **Respirez.** Le bassin suit et adapte pour conserver votre équilibre, les jambes ne sont pas tendues.
- **Faire « descendre » de haut en bas, mentalement et physiquement :** pour s'enraciner, pour s'ancrer dans le sol. L'habitude aidant, c'est un outil précieux pour rapidement se stabiliser ou en cas d'urgence : pour s'apaiser, relâcher certaines tensions, prendre sur soi ou autres situations...



SE BERGER sur l'assise ou sur les pieds.

Les exercices de bercement sur l'assise sont intéressants pour détendre le bas du dos et les hanches, pour le transit également, pour la circulation sanguine dans les jambes. C'est à faire plusieurs fois dans la journée. A faire petitement en cas de douleurs pour soulager.

- Assis, le dos bien droit, les pieds bien à plat. Comme pour se bercer, roulez sur le dessous des fesses, en dessinant des cercles comme un Culbuto. Puis balancez vous légèrement en avant et en arrière. Le dos, le haut du corps, suivent tranquillement sans rien faire.
- Ou debout : relâchez, sentez le poids de votre corps sous les pieds pour vous enraciner. Puis déplacez votre bassin pour décrire des cercles horizontaux. Puis changez de sens.
- Puis balancez vous doucement d'avant en arrière comme précédemment décrit. Les bras suivent et se balancent. Le haut du corps s'adapte sans effort.
- Calez votre respiration au rythme des balancements. Sans forcer, tranquillement.

SE MASSER.

Les auto-massages apportent détente et mieux-être. À faire le matin pour mieux se réveiller (on ne peut alors plus s'en passer) ou à tous moments de la journée. Ils stimulent la circulation sanguine en surface et le système immunitaire entre autres. Ils sont précieux les jours où l'on a peu d'activité physique ou en complément. Ils sont également efficaces en prévention des douleurs ou des crampes.



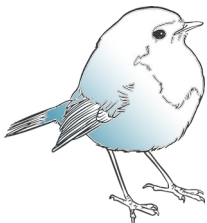
1. Massez avec soin tout le corps : frottements, tapotages et malaxages. Pensez à bien chauffer vos mains en les frottant avant de débuter.

2. Les massages avant de dormir. Effectuez des auto-massages mais de façon douce pour favoriser l'endormissement et un meilleur sommeil. Massez la tête et derrière les oreilles, le visage, ce qui vous semble agréable. Puis massez avec soin la plante des pieds, avec une balle de tennis ou un rouleau si l'on ne peut pas atteindre ses pieds.

- Massez également **le point du front** entre les 2 sourcils, cela apaise. C'est aussi un point contre le stress et les angoisses. De 2 à 3 minutes.



- **Pour mieux s'endormir**, en plus des respirations, pensez à détendre vos paupières et si l'on peut, pensez aux bâillements (masser les mâchoires peut vous y aider ou expirer lentement par la bouche).



**Pour la santé,
BOUGEZ au QUOTIDIEN
SE RELAXER, RESPIRER**

PERSÉVÉREZ. Au fur et à mesure, les exercices vous deviendront familiers et vous pourrez alors profiter pleinement de leurs bienfaits.
Il faut parfois laisser le temps au temps !

Tai Chi Chuan et Qi Gong, des activités bienfaitantes, en profiter sans modération !

Bonne pratique à vous. Je vous remercie. Prenez soin de vous.

Au Fil de Soi... Véronique Le Breton