



Louise-Maëna Paquette, n.d. B.Sc. M.A.
Kinésiologue accréditée FKQ
Professeure de Qi Gong Certifiée
Kinésiologue holistique et Réflexologue Intégrale ANN
info@LaSynergie.com – 514-439-8588

Détoxification printannière par le Qi Gong

La puissance des 6 sons thérapeutiques pour vous libérer des toxines !

Article de L-M Paquette publié dans Magazine Monde au Naturel de mars 2016 – distribué gratuitement

Selon plusieurs études en sonothérapie et musicothérapie, le son entre profondément dans les tissus et fait vibrer tout l'organisme ce qui favorise l'harmonisation et le retour à l'équilibre.

Imaginez des sons qui viennent secouer tous vos organes pour les libérer de la vieille poussière accumulée pour refaire peau neuve ?

Je vous propose d'aborder la '**puissance du son pour éliminer les toxines**' de vos divers organes par '**les six sons thérapeutiques**' pratiqués en Qi Gong : Génial, simple et efficace !



Chaque organe porte une émotion et un son correspondant et non seulement muscle où, en cette saison de printemps, le grand pectoral sternal et le deltoïde sont à l'honneur, tel que paru dans l'édition du mois dernier.

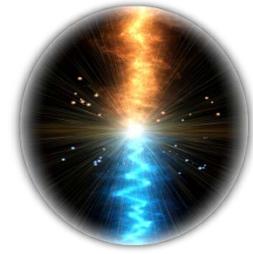
Supporter le travail du foie est facilité par cette méthode simple qui utilise les sons de la voix en cette saison jusqu'au 20 avril 2016; ensuite nous entrerons dans l'intersaison jusqu'au 9 mai 2016. Prenez note que ces dates changent d'une année à l'autre et suivent le mouvement lunaire. Vous pouvez toutefois pratiquer cette méthode tout au long de l'année, chaque saison supportera l'organe correspondant à celle-ci.

Le foie : Général du corps

Au printemps, nous parlons beaucoup du nettoyage du foie. Et pour cause, le printemps correspond à cet organe. Par cette pratique de Jianshen Qi Gong, le foie sera favorisé par la saison en cours.

Nous connaissons bien le lien du foie avec la colère. D'où lui vient cette réputation ?

Dans son rôle le plus important, le foie est responsable de la libre circulation énergétique et sanguine du bas du corps vers le haut, dans une montée et une descente. Ce qui assure à l'individu une bonne force musculaire même en moment imprévu; la zone tampon est alors adéquate pour répondre sans se fatiguer outre mesure.



Lorsqu'il y a déséquilibre, l'énergie et le sang ont tendance à monter sans compléter par le cycle de descente. Nous assisterons alors à la faiblesse des membres inférieurs et du bas du corps en général avec un hyperfonctionnement dans la partie supérieure du corps avec des chaleurs qui montent à la tête, de l'irritabilité et de la colère due à de la congestion, suite au manque de circulation et de répartition énergétique et sanguine appropriée.

Le foie est considéré comme le *général des armées* qui défend et prévoit.

Traduit dans le fonctionnement du corps, il gère la réserve sanguine et supporte la bonne répartition du sang relatif à l'exercice accomplie.

Il favorise le transport, le stockage des nutriments et leur évacuation. De ce fait il supporte le travail de l'estomac et de la rate.

Il gère l'équilibre dans le flux de l'énergie interne vers l'extérieur et supporte le bon fonctionnement de la thermorégulation.

Foie en équilibre : Du cercle vicieux de la maladie au cercle vertueux de la santé !

En médecine traditionnelle chinoise le surnom du foie est le dragon. C'est un terme aussi utilisé en Feng Shui où 'le dragon' est relié à la sensibilité de l'humain et son aspect intuitif. En Qi Gong, au printemps, nous disons que le '*dragon sort de l'eau*'. En effet, nous sortons de l'hiver qui correspond à l'élément eau du rein, moment qui réveille les peurs et la frayeur.

Comme tout animal effrayé, l'individu qui n'a pas su mater ses peurs est enclin à manifester la colère, émotion primaire du foie en déséquilibre. La colère, entretenue par un foie engorgé, entrainera tous les autres organes dans la dégradation. Le cercle vicieux s'installe.

Il est important de savoir que la santé des yeux, des muscles et des tendons est tributaire de la santé du foie, tout comme la clarté d'esprit pour une bonne santé mentale.

Vous aurez bien compris maintenant que, si les muscles et les tendons ne sont pas en forme, votre santé non seulement osseuse sera en péril, mais aussi, votre santé pulmonaire par manque d'exercices, à cause de la faiblesse musculaire et tendineuse.

Oui, les exercices sont très importants pour oxygéner le corps, créer un impact sur la santé des os puisque le muscle agit en tant que levier pour faire bouger le squelette, tout comme pour favoriser

la circulation des liquides et des nutriments pour le cycle vital; les muscles font partie des quatre pompes principales du corps.

La respiration est essentielle dans la démarche puisqu'elle compte jusqu'à 75% de la détoxification cellulaire, ce n'est pas peu dire.

La pratique des six sons thérapeutique : retrouver le cycle vertueux de la santé

Les six sons thérapeutiques peuvent être pratiqués sans pour autant y adjoindre le mouvement, bien qu'ils soient complémentaires. Voici donc la partie vocale de cette méthode jumelée à une visualisation qui vous apportera son pesant d'or de bienfaits et de bénéfiques.

Notez : Respiration abdominale inversée (rentre le ventre à l'inspir et laissez aller le ventre à l'expir). Chaque son se répète 6 fois.



Foie : XU (prononcé hssu, lèvres pincées) – Général qui défend et prévoit, favorise les projets – élément bois qui pénètre profondément la terre de ses racines.

Inspirez la lumière verte en la voyant remplir le foie – prononcer le son à l'expir tout en écarquillant les yeux – ramener les yeux à la normale pendant l'inspir.



Cœur : HE (prononcé hre, lèvres pincées) – Empereur qui relie l'homme à l'énergie céleste – élément feu qui réchauffe la terre et fait fondre le métal.

Inspirez la lumière rouge qui remplit le cœur – prononcer le son à l'expir.



Rate : HU (prononcé hrou, lèvres bien rondes) – Grenier du corps qui distribue la nourriture sur tous les plans – élément terre arrête et endigue l'eau; la terre nourrit le métal.

Inspirez la lumière jaune qui remplit la rate – prononcer le son à l'expir.



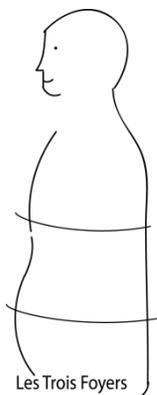
Poumon : SI (prononcé sszz, tel le son d'une scie, lèvres pincées) – Toit des viscères et Maître des souffles qui contrôle la respiration et la descente du souffle (oxygénation du corps). – élément métal qui fend le bois et nourrit l'eau.

Inspirez la lumière blanche qui remplit les poumons – prononcer le son à l'expir.



Rein : TCHWAY(bien articuler et allonger le son) – Charge de la force, du potentiel créateur qui stocke l'Essence – élément eau éteint le feu et nourrit le métal.

Inspirez la lumière bleue qui remplit les reins – prononcer le son à l'expir.



Triple réchauffeur : XI (prononcé hssii) – Circulation de l'énergie (Qi) 'Ciel / Homme / Terre' selon les trois foyers qui gèrent les cinq organes dans leur espace respectif – fait circuler et distribue l'énergie originelle (Hunyan Qi) vers la périphérie du corps à la peau et aux 12 méridiens. – aucun élément ne lui est rattaché particulièrement.

Inspirez l'énergie du ciel – prononcer le son à l'expir en laissant pénétrer en vous cet énergie jusqu'aux bout des orteils. – sentez votre connexion ciel / terre.

Foyer supérieur : Tête, cou, poitrine en relation avec poumons et le cœur

Foyer moyen : Entre la poitrine et le nombril, relation estomac, pancréas et rate

Foyer inférieur : Abdomen, relation foie, rein et vessie

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous en utilisant le lien suivant www.LaSynergie.com/contact.html ou à info@LaSynergie.com

Des journées Qi gong détox sont offertes à Montréal et Mont-Tremblant.

Louise-Maëna Paquette, n.d. B.Sc. M.A.

Kinésiologue accréditée FKQ

Professeur de Qi Gong certifiée

Kinésiologue holistique et Réflexologue intégrale/Kinflex ANN

514-439-8588