

# RESPIRATION DE LA LUMIÈRE BLEUE DANS LES OS

*Cette respiration dans tout le corps et dans les os est excellente à faire à l'approche de l'hiver, vu que les os et la lumière bleue sont régis par les Reins et l'énergie de l'eau (planète Mercure).*

*En concentrant la lumière bleue dans les Reins, on y amène du chi frais et on élimine la graisse jaune de la moelle osseuse. Il en résulte plus de force car la moelle peut alors produire des globules rouges et les os sont renforcés. Il est recommandé de pratiquer ce qi gong chaque soir avant de vous coucher.*

*Pour faciliter la mémorisation et rester détendu, vous pouvez enregistrer les instructions et les écouter directement sur votre PC, ou avec un MP3 ou MP4.*



- 1) Allongez-vous au sol, bras le long du corps et paumes des mains à plat sur le sol. Fermez les yeux.
- 2) Dirigez votre attention vers votre ventre, votre Dan Tien (au-dessous du nombril, à l'intérieur du ventre) et respirez-y. À l'inspiration, le ventre gonfle. À l'expiration, il dégonfle. À l'inspiration, le ventre gonfle. À l'expiration, il dégonfle. On continue de respirer ainsi dans le Dan Tien.
- 3) Maintenant, dirigez votre attention vers le dessous de votre pied, là où commence le creux de la voûte plantaire, en-dessous des orteils. C'est l'endroit où commence le méridien du Rein (point 1, par où entre l'énergie YIN, bleue, de la terre).
- 4) Respirez doucement, lentement dans ces deux points. Respirez par le nez. Maintenez votre attention et votre sourire sur ces points. Observez les sensations. Peut-être sentez-vous un picotement, une chaleur, une ouverture, un mouvement... Par la respiration et la

focalisation, vous activez le Puits des Reins et ouvrez la porte à l'énergie bleue. Inspirez, expirez.

5) Maintenant, faites monter votre inspiration à l'intérieur de votre pied jusqu'à votre cheville. Expirez. Inspirez, expirez. À l'expiration, c'est comme si vous utilisiez le chi\* frais que vous venez d'inspirer pour nettoyer l'intérieur de votre cheville du chi stagnant. À l'inspiration, c'est l'énergie bleue de la terre qui entre et vous nourrit. À l'expiration, elle se répand dans vos pieds, de l'intérieur vers l'extérieur. Inspirez, expirez...

\* chi : mot chinois qu'on pourrait traduire par « énergie »

6) Maintenant, faites monter votre inspiration du dessous du pied jusqu'au genou. Expirez. Inspirez, expirez. À l'expiration, c'est comme si vous utilisiez le chi frais que vous venez d'inspirer pour nettoyer l'intérieur de votre avant-jambe du chi stagnant. À l'inspiration, c'est l'énergie bleue de la terre qui entre et vous nourrit. À l'expiration, elle se répand dans vos avant-jambes, de l'intérieur vers l'extérieur. Inspirez par l'intérieur, expirez par l'intérieur... Inspirez, expirez...

7) Maintenant, faites monter votre inspiration du dessous du pied jusqu'à l'articulation du fémur. Expirez. Inspirez, expirez. À l'expiration, c'est comme si vous utilisiez le chi frais que vous venez d'inspirer pour nettoyer l'intérieur de votre jambe du chi stagnant. À l'inspiration, c'est l'énergie bleue de la terre qui entre et vous nourrit. À l'expiration, elle se répand dans vos jambes et les articulations de vos hanches. Inspirez, expirez... Inspirez, expirez.

8) Maintenant, tout en continuant de respirer ainsi, faites monter le chi bleu vers votre bassin et laissez-le emplir votre Dan Tien et tout votre bassin. Sentez le chi couler vers votre bassin. Inspirez, expirez. À l'inspiration, vous amenez du chi frais. À l'expiration, vous repoussez le chi stagnant avec le chi frais et vous emplissez votre bassin et vos jambes et pieds de chi frais. Inspirez, expirez...

9) Continuez d'inspirer et d'expirer. Et amenez maintenant votre respiration et le chi bleu frais dans votre colonne vertébrale, inspirez, expirez ; dans votre torse, inspirez, expirez. À l'inspiration, le chi frais arrive et à l'expiration, il repousse le chi stagnant vers les pieds et prend de l'expansion dans le corps. Laissez votre inspiration monter jusqu'à votre occiput et votre tête. Inspirez-expirez. Inspirez-expirez. Sentez le mouvement qui monte des pieds vers la tête.

10) Sentez aussi que la respiration se fait aussi par les bras et les paumes des mains. Si c'est un membre supérieur qui est malade, portez votre attention sur l'entrée du chi d'abord dans les doigts (un par un). Expirez. Inspirez, expirez. À l'expiration, c'est comme si vous utilisiez le chi\* frais que vous venez d'inspirer pour nettoyer l'intérieur de chaque doigt du chi stagnant. À l'inspiration, c'est l'énergie bleue de la terre qui entre et vous nourrit. À l'expiration, elle se répand dans vos mains, de l'intérieur vers l'extérieur. Inspirez, expirez... Puis à travers le creux de la paume. Inspirez, expirez... Puis jusqu'au poignet. Inspirez, expirez... Puis dans l'avant-bras jusqu'au coude. Inspirez, expirez... Puis dans le haut du bras jusqu'à l'épaule. À l'expiration, c'est comme si vous utilisiez le chi frais que vous venez

d'inspirer pour nettoyer l'intérieur de votre bras du chi stagnant. À l'inspiration, c'est l'énergie bleue de la terre qui entre et vous nourrit. À l'expiration, elle se répand dans vos bras et les articulations de vos épaules. Inspirez, expirez... Inspirez, expirez.

Si vous disposez de peu de temps, passez rapidement sur le début du qi gong et consacrez toute votre attention à cette étape particulière.



10) Incluez votre poitrine et votre ventre, où se trouvent tous vos organes internes. Incluez votre visage. Vous êtes devenu une grande respiration. À l'inspiration, vous vous gonflez comme un ballon, à l'expiration, vous vous dégonflez. Et chaque fois, vous absorbez davantage de chi, lumière bleue, dans votre corps et vous allégez vos tensions en repoussant le chi stagnant par l'intérieur de votre corps. Inspirez, expirez. C'est tout votre corps qui respire. Et vous respirez par tous les pores de votre peau aussi. Inspirez-expirez... Inspirez-expirez...

11) Continuez de respirer ainsi. Maintenant, nous allons condenser l'énergie dans nos os pour les renforcer et nourrir par la même occasion nos Reins, qui sont les organes qui soutiennent les os, le système nerveux et le cerveau. Inspirez-expirez dans tout votre corps. Avec votre intention, en expirant, dirigez le chi que vous avez inspiré vers les os de votre corps, dans la moelle. À cette étape de la méditation et d'ondes cérébrales, vous pouvez le faire simultanément dans tous les os. À l'expiration, vous allez donc concentrer le chi dans la moelle des os et dans tous les os plats du corps. Sentez la concentration dans le centre de vos os, comme s'il y avait une barre métallique. Laissez vos os absorber cette lumière bleue et concentrez-la dans la moelle quand vous expirez. Inspirez dans les os. Concentrez dans la moelle. Cette respiration permet de recharger les batteries que sont vos reins. Inspirez-expirez. Sentez combien cette lumière bleue est reposante et calmante.

12) Ramenez maintenant votre attention vers votre Dan Tien et respirez dans votre Dan Tien. À l'inspiration, le ventre gonfle. À l'expiration, le ventre dégonfle. Naturellement. Et souriez à tout votre corps.

(Voir d'autres exercices et méditations dans mon [DVD de Qi Gong Médical et vitalisant](#), ainsi que sur mon [CD TAO](#) et dans mes [cours en ligne](#))