

Dans le mouvement suivant, vous pouvez tirer alternativement une jambe vers le haut pendant que l'autre est en bas et vice versa, ce qui provoque une montée et une descente harmonieuses.



Du haut vers le bas



En petits cercles

Continuez avec cette technique en faisant plusieurs fois tourner vos hanches dans un sens puis dans l'autre. Reportez ce mouvement circulaire sur vos bras et sur les jambes de la personne allongée. Cela activera en particulier la zone de ses hanches. En plus d'assouplir les articulations et la colonne vertébrale, tous ces mouvements mettent le corps en vibration de manière équilibrée et régulière. Tout en berçant et en secouant, observez la réaction de la personne, écoutez le rythme de sa respiration et ajoutez de l'intensité à vos mouvements en conscience et dans l'acceptation. Il est également utile de faire une pause après une période de mouvement, de rester immobile pendant un certain temps, puis de continuer.

Lorsque vous vous arrêtez, demandez à la personne d'observer ce qui se passe à l'intérieur de son corps.

## Première relaxation de toute la zone abdominale

Passez maintenant sur le côté de la table, à côté de la personne allongée. Là encore, il est important d'utiliser le poids de la personne pour déplacer son corps. Vous utilisez deux directions de mouvement pour pousser et tirer. Vous tirez avec une main sur la poitrine opposée à vous et avec l'autre main vous poussez sur l'os de la hanche de votre côté. Grâce à ces mouvements, le corps commence à se balancer grâce à son propre poids.

Changez la position de vos mains en diagonale et continuez ce mouvement dans l'autre sens. Pour la suite, il est important que la poitrine soit détendue. Par conséquent, vérifiez également l'espace entre les arcs costaux jusqu'à ce que vous sentiez qu'un peu plus de mouvement est possible là aussi. Trouvez les tensions et relâchez-les.



Mains sur la poitrine

Détente de tout l'abdomen :

D'une main, continuez à bercer le corps et de l'autre, vérifiez l'ensemble de l'abdomen. À ce stade, vous pouvez ajouter le Son du Poumon (Ssssss) et demandez à la personne de le faire aussi. Lorsque vous palpez l'abdomen avec vos doigts, restez toujours en contact avec la peau et utilisez la technique des trois doigts pour pénétrer lentement dans les tissus. Partout où vous trouvez des zones de tension, restez sur place et secouez. Nous appelons cela « labourer la terre ».



Mains sur le ventre

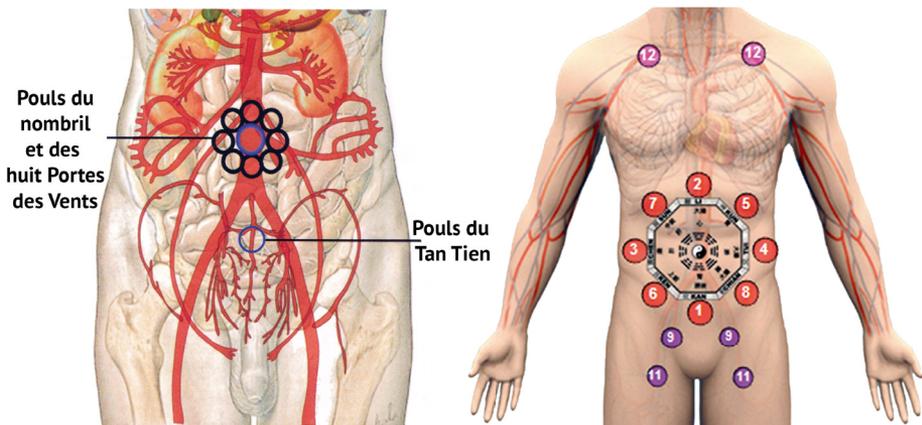
**Attention :** Si la personne commence à respirer de façon irrégulière, de façon douloureuse ou avec une résistance, arrêtez-vous pour un instant, ou continuez mais plus doucement. Demandez à la personne d'inspirer et d'expirer lentement et profondément pour qu'elle puisse se détendre à nouveau.

## Ouverture des Portes des Vents

L'Ouverture des Portes des Vents active l'énergie dans l'abdomen et libère les tensions dans la zone du nombril. Il est important de dégager les Vents au début d'une séance. Ces mauvais Vents peuvent être évacués du sang via le nombril si vous leur montrez le chemin en ouvrant les points autour du nombril. Les tissus profonds de l'aorte et du plexus lombaire sont activés. Les Vents sont ainsi évacués des organes et des autres zones du corps.

La liste des étapes ci-dessous montre quels organes sont concernés pour chaque point. À l'aide de votre pouce ou d'un coude, exercez une pression appropriée sur chaque point de Vent en vous éloignant du nombril jusqu'à ce que vous sentiez un pouls. Maintenez ensuite le point pendant autant de battements de pouls qu'indiqué dans le tableau et relâchez.

Après avoir travaillé tous les points comme indiqué dans le tableau, faites une pause afin que l'effet puisse se ressentir et que l'énergie se stabilise.



Points de pouls dans l'abdomen

Si vous ne trouvez pas de pouls à un point, maintenez quand même ce point avec le nombre de battements indiqué pour ce jour de la semaine. Notez que les points se trouvent à côté du nombril et non dans le nombril.

Si vous sentez clairement un pouls, alors vous pouvez pomper, vous arrêtez et vérifier jusqu'à ce que le pouls devienne régulier.

Point #	Tan Tien (point situé sous le nombril)	1	2	3	4	5	6	7	8
Lundi	15	8	17	19	21	10	12	6	15
Mardi	8	17	19	21	10	12	6	15	8
Mercredi	17	19	21	10	12	6	15	8	17
Jeudi	19	21	10	12	6	15	8	17	19
Vendredi	21	10	12	6	15	8	17	19	21
Samedi	10	12	6	15	8	17	19	21	10
Dimanche	6	15	8	17	19	21	10	12	6

Nombre de pompage des pouls pour l'ouverture de la Porte des Vents

Procédez dans l'ordre suivant :

1. Rein gauche
2. Cœur
3. Rein droit
4. Vessie et organes génitaux
5. Intestin
6. Rate et estomac
7. Foie
8. Intestin

Le tableau indique l'ordre dans lequel vous pouvez ouvrir les différentes Portes des Vents. Il indique également le nombre de battements qui devraient être observées sur chaque point aux différents jours de la semaine. Cette méthode de décompte quotidien pour ouvrir les Portes des Vents est basée sur la pratique traditionnelle taoïste de numérologie.

## Ouverture du Pouls du Tan Tien

Il se peut que vous deviez pratiquer ce processus pendant plusieurs mois avant d'être capable de percevoir le Pouls du Tan Tien de manière différenciée. Il arrive aussi que vous ne pouvez pas trouver de pouls du tout. Dans ce cas, vous pouvez compter lentement le nombre de battements de pouls de la journée en restant sur le point.



Activer le Pouls du Tan Tien

1. Trouvez le Pouls du Tan Tien dans une sorte de creux, à une largeur d'environ trois doigts sous le nombril.
2. Appuyez jusqu'à ce que vous sentiez le pouls. Avec l'écho de l'aorte et le pouls de l'artère iliaque, vous aurez une sensation énergétique. Si vous travaillez sur une personne très enveloppée ou musclée, vous devrez peut-être utiliser votre coude pour trouver le pouls. Que vous utilisiez vos doigts ou votre coude, soyez doux et ne glissez pas.
3. Si, comme déjà mentionné, vous ne pouvez pas sentir clairement le pouls, comptez le nombre approprié de battements de pouls pour la journée.
4. Puis relâchez la pression. La personne doit maintenant sentir un flux d'énergie dans tout le corps.