

Rituel énergétique du matin

Chaque matin est une opportunité pour faire circuler l'énergie, calmer l'esprit et renforcer votre santé. Ce rituel de médecine chinoise peut être pratiqué entre 10 à 15 minutes. Il permet d'éveiller en douceur votre corps et votre énergie.

 Vidéo disponible sur YouTube ([cliquer directement sur l'image](#))



Chapitre de la vidéo :

- 00:00 - Intro et présentation de l'exercice
- 00:44 - Préparation générale
- 01:50 - Tête et nuque
- 06:50 - Tronc et 4 membres
- 13:15 - Rassembler l'Énergie, Fermeture
- 15:08 - Fin.

1. Conseils pour la pratique

- Poser la langue sur le palais pour relier les méridiens Du Mai / Ren Mai
- Pratiquer dans le calme, en conscience
- Inspirer et expirer par le nez, en profondeur
- Garder les bras et les poignets détendus
- Observer les sensations après chaque étape

2. Résumé de l'auto-massage et des mouvements

- Tourner sur soi-même les bras complètement détendus
- Frotter les mains et amener le Qi dans les mains
- Frotter le cuir chevelu, doigts en griffes
- Peigner le cuir chevelu vers l'arrière
- Lisser le front vers les tempes
- Pressions autour de l'œil et lissage avec l'index
- Masser les tempes (Tai Yang) vers l'arrière du crâne
- Frotter et appuyer autour du nez
- Frotter autour des oreilles (V entre index et majeur), pincer le lobe
- Frotter les lèvres (DU26, REN24) avec les index
- Frotter le cou et la gorge en descendant
- Masser la base du crâne (VB20 - Feng Chi)
- Bras croisés : frotter au-dessus et au-dessous de la clavicule
- Tapoter Rn27_Shū fǔ et RP21_Dà bāo (avec main en bec d'oiseau)
- Tapoter les bras (interne descendant, externe montant), puis frotter
- Frotter entre les côtes flottantes et pousser vers le bas
- Frotter l'abdomen selon la digestion (sens horaire ou anti horaire)
- Frotter et tapoter le Dan Tian
- Frotter les reins et tapoter la zone lombaire (V23, DU4)
- Frotter le sacrum, tapoter avec les poings
- Tapoter les fesses en les contractant
- Tapoter les jambes (descendre arrière, remonter interne), frotter
- Monter sur les talons puis relâcher (ancrage)
- Poser les mains sur le Dan Tian, faire de petits cercles
- Observer le corps, yeux fermés, puis ouvrir doucement les yeux

3. Pour aller plus loin

👉 [Découvrez le Bazi, art traditionnel de la métaphysique chinoise]

D'autres vidéos qui pourraient vous intéresser :

