

Extrait du recommandable ouvrage du Docteur Yves Réquéna
La gymnastique des gens heureux
Guy Tédaniel Editeur
Tout un ensemble de Chi Gong à vivre toute l'année

Un exercice de récupération

« *La respiration par tous les os* » ¹

Allongé sur le dos², les bras le long du corps, ou couché dans un lit.
Respirez en imaginant que l'énergie pure de la nature traverse la peau et pénètre chaque os du corps, segment par segment dans l'ordre.

Expirez en laissant sortir l'air usé par la peau mais en gardant l'énergie dans les os³.

. *Les pieds*
. *Les jambes*
. *Les rotules*
. *Les cuisses*
. *Le bassin*
. *La colonne vertébrale*
. *Les côtes et le sternum*

. *Les omoplates et les clavicules* . *Les bras*
. *Les avant-bras*
. *Les poignets*
. *Les mains*
. *Les os du visage*
. *Le crâne*

Important : Ajoutez chaque nouveau segment au segment précédent.
A la fin de l'exercice, respirez par tous les os du corps.

LES EFFETS:

Ce type de respiration aide à la régénérescence des muscles et des ligaments qui ont été sollicités par l'effort. Elle a également un effet stimulant sur la moelle osseuse et en particulier sur la production de globules rouges comme le fait de façon naturelle l'hormone sécrétée par les reins, l'érythropoïétine (EPO).

Notez que cet exercice permet aussi de s'opposer au vieillissement des os et à l'ostéoporose.

- En complément: "Les 8 mouvements précieux"⁴ (p. 52-55). "Se soigner soi-même" (p.25) en cas de lésions localisées type entorse, tendinite ou contracture.

Notes du lecteur

- 1) une variante de celle expliquée par Mantak Chia, que nous utilisons au dojo
- 2) sur un sol confortable, couvert s'il le faut pour ne pas prendre froid.
- 3) Il s'agit toujours d'un jeu de l'imaginaire, accompagné d'un sourire de satisfaction qui s'accompagne d'une sensation de lourdeur.
- 4) Autrement appelés « huit pièces de brocard », préparation favorite de Me Tamura