

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

### **Se soigner soi-même**

Grâce au Qi Gong, il est possible de se soulager avec notre propre énergie. Toutefois, les résultats dépendent de la régularité de la pratique qui permet d'acquérir les capacités indispensables, notamment le développement de notre énergie vitale, notre capacité à sentir l'énergie circuler dans le corps afin de pouvoir la déplacer à volonté simplement en pensant à l'endroit où l'on veut qu'elle agisse. La pratique régulière permet également de développer la visualisation. C'est primordial pour voir mentalement avec précision la zone à traiter ou les résultats souhaités

### **Entraînez-vous**

#### **à conduire votre énergie où vous voulez..**

*En attendant d'aller chez le médecin ou pour vous soulager au quotidien d'une contracture musculaire, d'une légère entorse, de douleurs de rhumatismes ou de règles douloureuses ou encore de maux de tête, utilisez votre énergie.*

*Pour cela, concentrez d'abord votre énergie au niveau des paumes des mains (voir p.12). Puis inspirez et posez-les sur la zone douloureuse.*

*Expirez ensuite en envoyant mentalement*

*l'énergie de vos mains sur l'endroit malade. Recommencez plusieurs fois en sentant que l'énergie s'y concentre. Et lorsque vous la sentez bien présente, visualisez mentalement le résultat souhaité par exemple votre cheville souple, votre ventre détendu ou votre tête légère.*