

8 leçons de travail de l'énergie



Pagode Van Hanh
3 rue du Souvenir Français
44800 Saint Herblain - France
Site web : www.vanhanh.fr

1- Position de la Terre (I) *Pancréas – Estomac*



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



- Déplacez les deux bras bien tendus à l'horizontal vers la gauche (*vers la droite pour les femmes*)
- Le pied gauche (*pied droit pour les femmes*) tourne vers la gauche également (*vers la droite pour les femmes*)
- Les doigts sont naturellement repliés vers le sol
- Inspirez longuement par le nez



- Une fois le corps tourné vers la droite, avancez d'un petit pas avec le pied droit (*pied gauche pour les femmes*).
- Levez les bras.
- Quand les mains atteignent la tête (sans la toucher), retournez les paumes des mains et bloquez la respiration.
- Ramenez l'air vers le ventre. Sentez le ventre gonfler
- Expirez par la bouche, baissez lentement les deux mains.
- Poussez fortement l'air pour vider totalement les poumons.



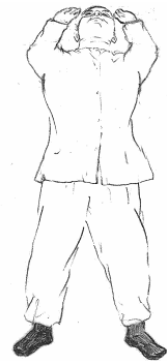
- Le corps retrouvant sa position initiale.
- Continuez à faire l'exercice de droite à gauche (*de gauche à droite pour les femmes*).

2- Position du Métal

Poumons – Gros intestin



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Les paumes des mains retournées vers l'intérieur
- Respirez normalement



- Levez les deux mains devant, avec les paumes retournées vers l'intérieur (la terre), tout en inspirant.
- Quand les deux mains atteignent la tête, bloquez la respiration. Les poumons étant remplis d'air
- Retournez les paumes des mains vers l'extérieur (le soleil). Déplacez les deux mains vers l'arrière, le visage vers le haut, le cou courbé vers l'arrière
- Ramenez l'air au niveau des poumons, la poitrine gonflée, le ventre rentré.
- Expirez par la bouche et baissez les mains.
- A la fin de l'expiration, poussez fort d'un coup pour vider les poumons



- Le corps retrouvant sa position initiale.

3- Position de l'eau

Reins –Vessie



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



- Inspirez, levez les deux mains, les paumes des mains tournées vers le haut, jusqu'aux aisselles
- Les poumons étant remplis d'air, bloquez la respiration, penchez le corps en avant, tout en déplaçant les mains vers l'arrière.
- En même temps, ramenez l'air vers le bas ventre, passant par l'anus (chatouillement), remontant vers la colonne vertébrale, bloquant au niveau des reins.
- Quand il n'y a plus d'air, expirez et retournez à la position initiale.

4- Position du Bois

Foie –Bile



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



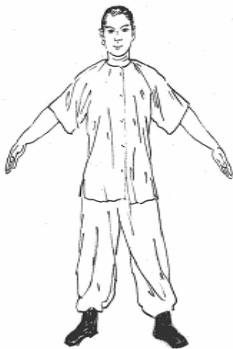
- Inspirez, levez la main gauche (*main droite pour les femmes*) sur le même côté du corps.
- Quand la main arrive à la tête, les poumons étant pleins d'air, bloquez la respiration et retournez la paume de la main vers la tête (soleil).
- Le corps se penche sur la gauche (*droite pour les femmes*), l'air se concentre au niveau de la hanche gauche (*droite pour les femmes*).

5- Position du Feu

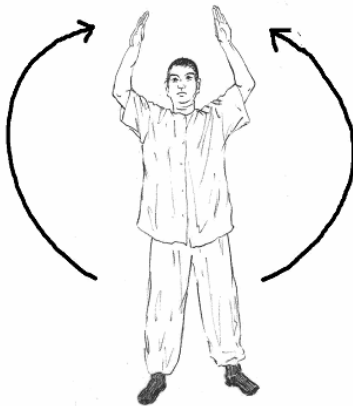
Cœur, Intestin grêle, Péricarde, Valvule tricuspide



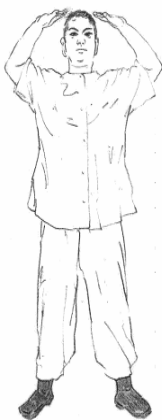
- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



- Inspirez, levez les deux bras latéralement



- Quand les deux mains dépassent la tête, l'air inspiré a rempli les poumons.



- Quand les poumons sont remplis d'air, bloquez la respiration, retournez les paumes des mains et baissez les légèrement près des deux côtés de la tête, les doigts des deux mains étant en face les uns des autres. Le visage et le regard orientés droit devant, l'air doit être concentré au niveau du cœur.
- Après, expirez, ramenez les mains vers la position initiale, poussez d'un bon coup vers la fin pour éliminer tout l'air dans les poumons.

6- Position de la Terre (II) *Pancréas – Estomac*



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



- Inspirez, les deux paumes des mains tournées vers le haut. Levez-les vers les aisselles, bloquez la respiration.



- Retournez les paumes des mains vers le sol, les doigts pointés vers l'avant.
- Poussez les bras vers le bas, en même temps les genoux se plient, les pieds bien appuyés au sol (comme s'asseoir sur une chaise imaginaire)
- Poussez l'air vers le ventre qui se gonfle légèrement.
- Concentrez l'air au niveau du bas ventre (au point vital qui se trouve à 1 cm en-dessous du nombril)



- Quand le blocage de la respiration est suffisant, expirez par la bouche, remettez-vous debout, en même temps, ramenez les paumes des mains vers le haut et retournez les.
- Quand les mains arrivent aux aisselles, retirez-les vers les hanches puis baissez-les comme au départ. A la fin de l'expiration, poussez l'air d'un bon coup avec la bouche afin de bien vider les poumons

7- Position de la Terre (III) *Pancréas – Estomac*



- Debout, le corps et le cou bien droits.
- Les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Relâchez tous les muscles (et l'esprit)
- Respirez normalement



- Au début, les mains relâchées sur les deux côtés du corps. Inspirez par le nez, levez les deux mains, avec les paumes tournées vers le haut et les doigts orientés vers l'avant.
- Quand les mains arrivent au niveau des aisselles, les poumons étant remplis d'air.



- Bloquez la respiration, pliez les genoux comme assis, plus bas que la Position de la Terre II.
- Continuez de lever la main droite (*main gauche pour les femmes*) au-dessus de la tête, la paume de la main tournée vers l'extérieur.
- Baissez la main gauche (*main droite pour les femmes*), la paume de la main tournée vers l'intérieur, en même temps poussez l'air vers le ventre, stockez l'air au niveau du bas ventre (point vital à 1 cm en-dessous du nombril).
- Quand le blocage de la respiration est suffisant, expirez, ramenez les deux mains au niveau des aisselles. A ce niveau, retirez les mains vers les hanches et puis baissez-les complètement.



- Comme le mouvement précédent, mais cette fois-ci, la main droite (*main gauche pour les femmes*) se lève.
- A la fin du blocage de la respiration, expirez, ramenez les mains au niveau des aisselles puis au niveau des hanches avant de les baisser au long du corps.

8- Position de la Terre (IV)

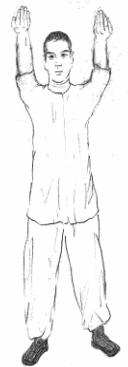
Purifier les poumons



- Inspirez par le nez.
- Levez les mains en les faisant une rotation de l'arrière des deux côtés du corps vers l'avant. Les dos des mains orientés vers l'intérieur, en même temps penchez la tête et le dos vers l'avant d'environ 20 degrés.



- Quand les dos des mains sont près de se toucher, l'air a complètement rempli les poumons.
- Expirez par la bouche, en même temps retournez les paumes des mains vers l'intérieur et les levez vers le dessus de la tête.



- Continuez l'expiration tout en vous relevant, levant les mains plus haut, le corps légèrement penché vers l'arrière (environ 5 degrés).



- Ensuite, baissez les mains jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 45 degrés avec le corps.
- N'oubliez pas d'expirer continuellement, sans bloquer la respiration ni pousser fort à la fin de l'expiration.
- Fin de la pratique de l'Energie