

**Manuel Energie Vitale  
L'Attention aux mains**

par Supanienda  
rev.2016-11-12



## Enchaînement des mains

se fait avant ou après l'Attention aux pieds ( marche méditative, cankama)

Exercice1 : 15 mouvements des mains, en position assise ou debout. [www.mahasati.org](http://www.mahasati.org)

Exercice2 : porter les **mains en forme de prière** au niveau du cœur, fermer les yeux et vider l'esprit.

Ensuite pratiquer l'attention aux mains. L'esprit va ensuite se fixer dans les mains.

**On pratique (3\*7) respirations** dans les mains avec un souffle sonore, puis plus subtil.

on observe à l'inspir **l'énergie** du souffle qui pénètre par les doigts, on observe à l'expir **l'énergie** du souffle qui ressort par les doigts. On observe l'énergie vitale qui circule dans les mains au moment de l'inspir et de l'expir. On observe **l'élément FEU** de l'énergie, sous la forme de la chaleur qui traverse les mains.

Exercice3 : écarter les mains légèrement de façon à laisser un espace d'environ 2cm entre les paumes des mains, ouvrir les yeux et vider l'esprit.

Ensuite pratiquer l'attention aux mains. L'esprit va ensuite se fixer dans les mains.

**On pratique (3\*7) respirations** dans les mains avec un souffle sonore, puis plus subtil.

on observe à l'inspir **l'énergie** du souffle qui pénètre par les doigts et va jusqu'au coude cette fois-ci, on observe à l'expir **l'énergie** du souffle qui repart du coude et sort par les doigts des mains. On observe l'énergie vitale qui circule dans les mains au moment de l'inspir et de l'expir. On observe l'élément FEU de l'énergie, sous la forme de la chaleur qui traverse les mains, et FROID de l'énergie sous la forme du Froid entre les 2 mains.

Exercice4 : porter **les mains en accordéon**, les rapprocher et les écarter de façon lente en ressentant bien l'énergie vitale sous la forme du magnétisme qui attire ou repousse les mains lors du mouvement en accordéon. **L'esprit est totalement focalisé sur le centre des mains** à l'intérieur.

**On pratique (3\*7) respirations** dans les mains avec un souffle sonore, puis plus subtil.

À l'inspir, on écarte les mains, on ressent l'énergie magnétique au centre des mains.

À l'expir, on ramène les mains, on ressent l'énergie magnétique au centre des mains.

Le bras gauche est polarisé négatif, le bras droit est polarisé positif. On ressent donc une force d'attraction ou de répulsion suivant le cas.



## Exercice5 : Soutenir le ciel. ( 7 fois)

**Effets:** régularise les 3 foyers, libère les poumons et combat la fatigue; combat les douleurs du dos.

**But:** tonifier l'organisme et harmoniser le yin et yang, l'énergie vitale et le triple réchauffeur.

Se tenir debout, les 2 pieds parallèles, largeur des épaules, les 2 mains jointes devant l'abdomen, les doigts entrelacés et les paumes orientées vers le haut. Lever les mains entrelacées au-dessus de la tête, paumes tournées vers le haut. En même temps, monter sur la pointe des pieds. (*Inspiration*) Ensuite redescendre devant l'abdomen comme précédemment et finir les mains de chaque côté du corps. Revenir à la position de départ en redescendant sur les pieds et en ramenant les bras le long du corps. (*Expiration*)



Concentration interne : les 3 foyers.

Concentration externe : les 2 Lao Gong ( centre des mains) et la pulpe des doigts.

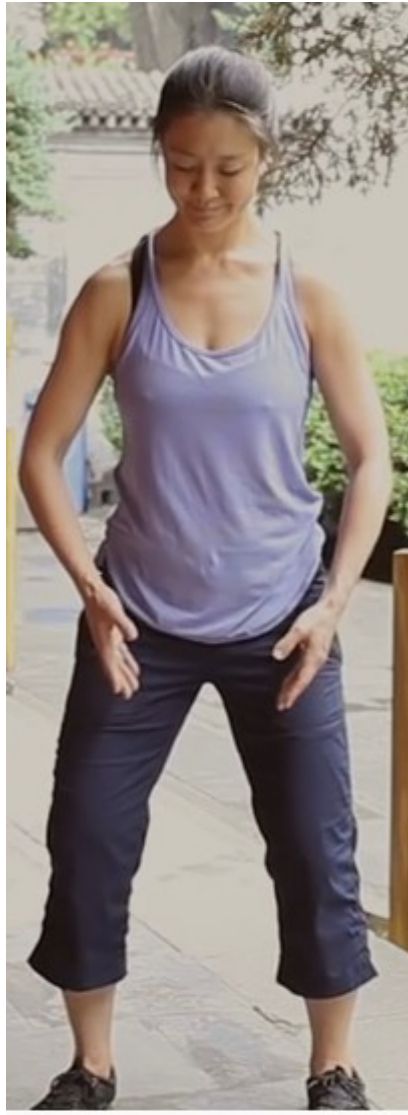
Régulariser le sanjiao (triple réchauffeur) : le méridien du triple réchauffeur est lié aux trois régions (ou foyers) : au dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Les rôles respectifs de ces trois régions sont : la respiration, la digestion, l'élimination.

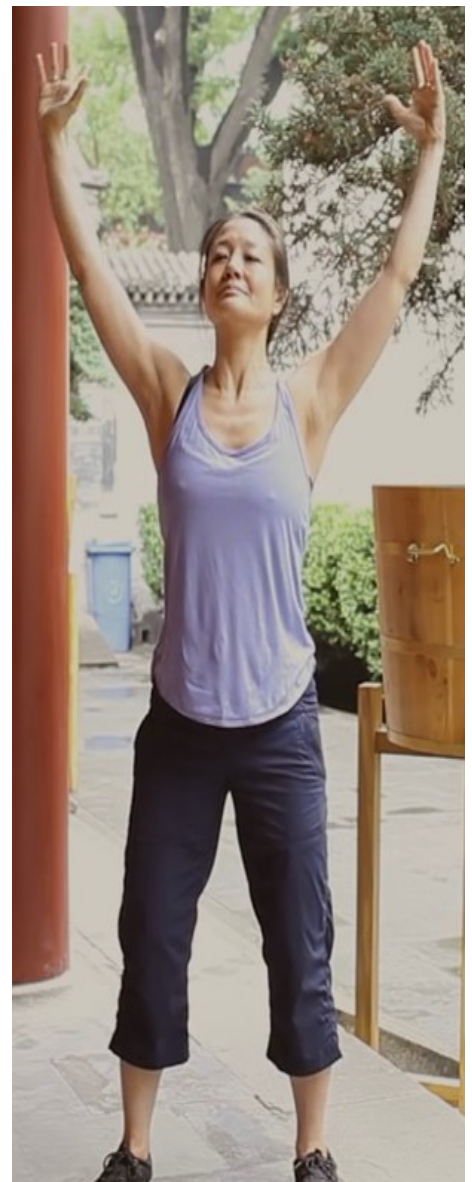
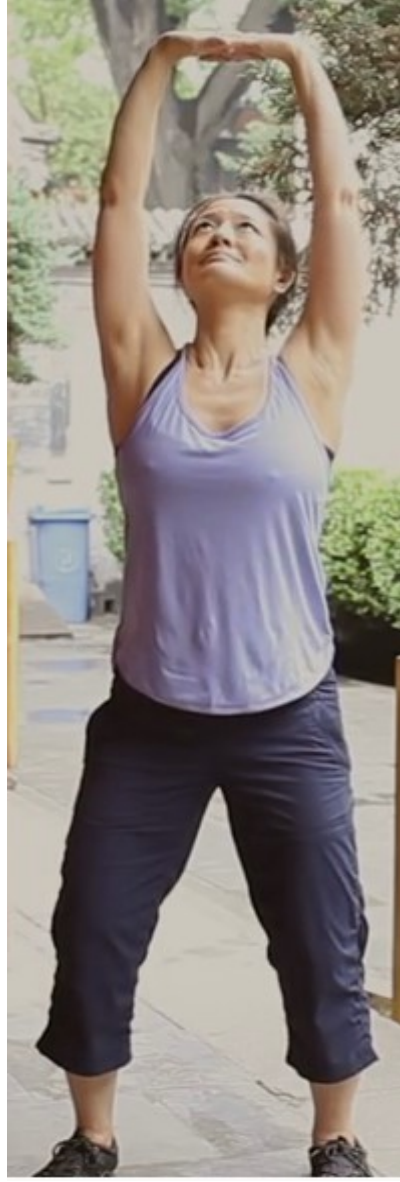
Le Sanjiao va de l'annulaire à la tête et rejoint le méridien de la vésicule biliaire.

Le fait d'étirer et de baisser les bras active et régularise l'énergie dans le sanjiao.

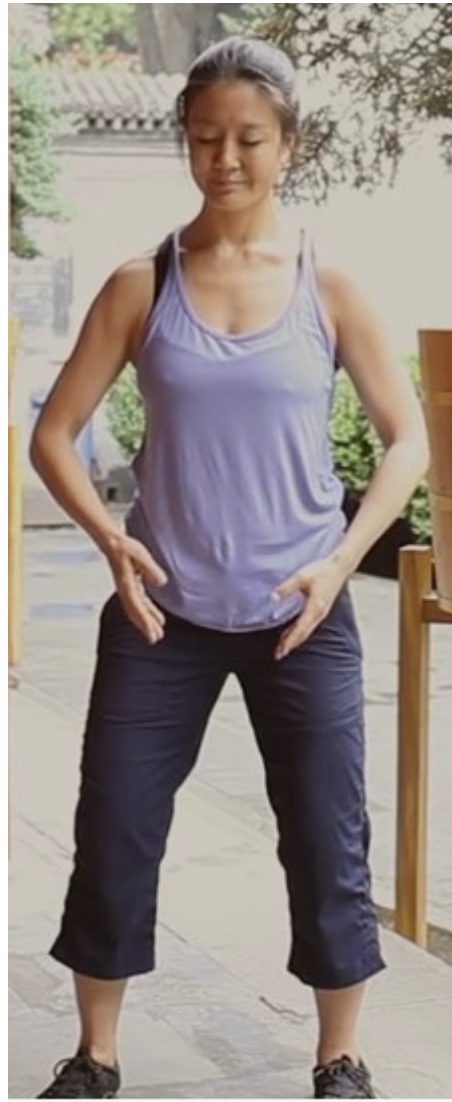
Triple-réchauffeur ou sanjiao : TR. Activité Maximale de 21 heures à 23 heures.

**Symptomatologie** : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras de la nuque. 23 points : méridien de main (Yang) Commence derrière l'ongle de l'annulaire côté externe, remonte le long du bras face externe jusqu'à l'épaule, puis le long du sterno-cleïdo mastoïdien , fait le tour de l'oreille et s'arrête au coin du sourcil.







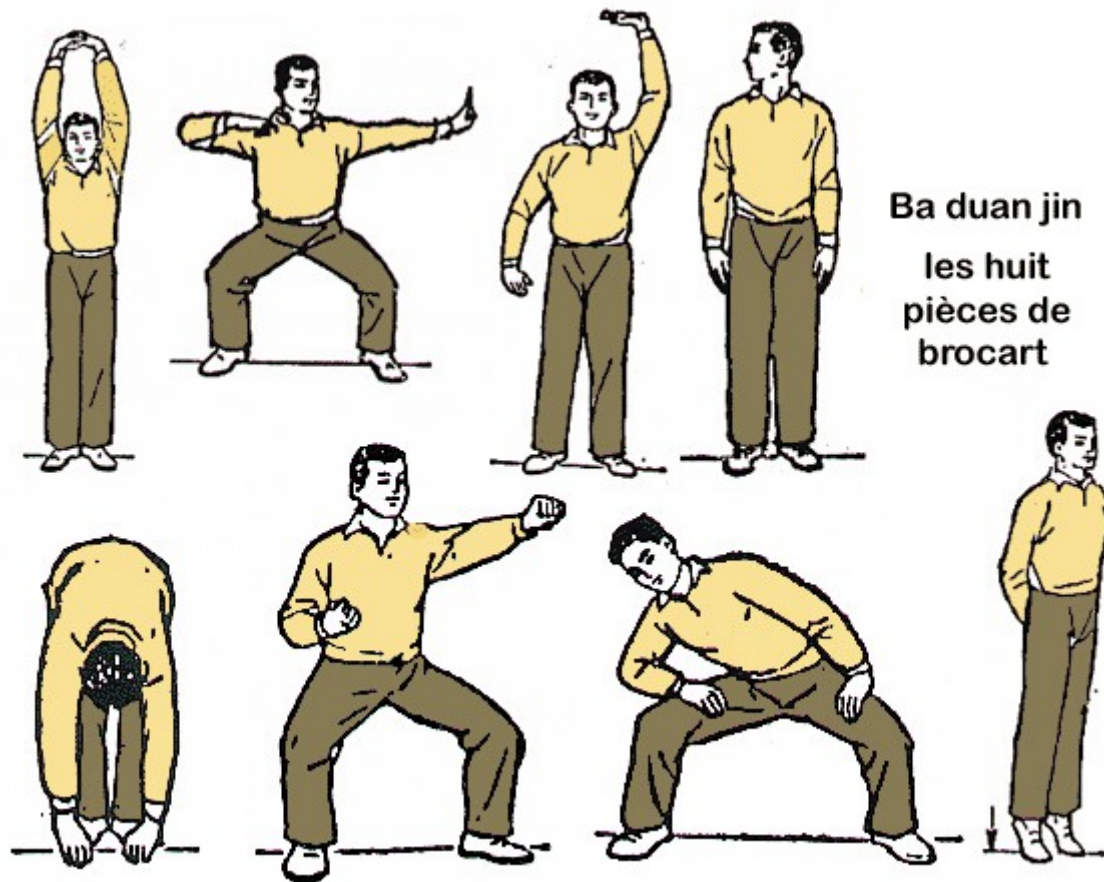


Exercice6 :

Le Tir à l'arc. (7 fois)

Exercice7 :





### Huit pièces de brocart : *ba duan jin*

Huit mouvements pour assouplir et renforcer le corps.  
 Chaque mouvement est relié à une direction dans l'espace .  
 Le corps grandit ,s'ouvre, se ferme, descend, tourne, s'élève .  
 Un des Qi Gong le plus pratiqué dans le monde .