



FANG SONG GONG- Le relâchement en en profondeur

Le relâchement en profondeur est une technique traditionnelle chinoise datant de plus de 2000 ans. Beaucoup de maîtres d'arts martiaux intègre cette relaxation dans leur cursus et la considère un des éléments fondamentaux de leur enseignement.

Cette technique se base sur la concentration intérieure qui :

- conduit l'énergie dans les méridiens,
- contrôle la respiration (lente, régulière et profonde)

Elle permet d'éliminer le stress, les tensions physiques et mentales, d'apaiser le coeur et l'esprit , d'harmoniser la circulation de l'énergie dans les organes et de tonifier le sang et l'énergie et ainsi de préserver votre santé et de renforcer vos défenses immunitaires.

Le relâchement par visualisation en trois lignes - conseils pour la pratique -

Cette technique peut se pratiquer en position **debout**, **assise** ou **allongée**.

Quand vous avez choisi une posture veillez à ne pas la changer (par exemple : passer d'une posture debout à une posture assise, mais il est possible d'ajuster votre posture debout)

Respiration : naturelle puis au cours de la pratique, essayer de la faire descendre au niveau de abdomen.

Visualisation : se concentrer à l'intérieur du corps, imaginer le relâchement des différents points de tension que vous pouvez ressentir.

Relâcher l'esprit par la visualisation et la pensée (par exemple : tout le corps est soutenu par les coussins pour relâcher les muscles)

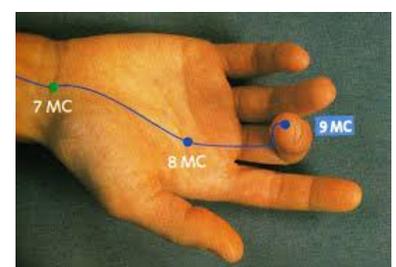
Laisser les pensées venir sans jugement et les laisser partir (sans vous concentrer et suivre ces pensées !).

Au début de la méditation je vous guide pour la respiration mais il convient ensuite de ne plus se concentrer sur celle-ci et de laisser faire le corps.

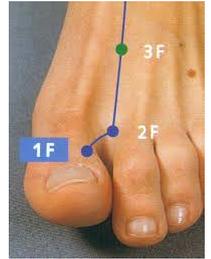
Vous pouvez imaginer la circulation de l'énergie dans toutes les parties énoncées, des rayons de soleil , des sourires, une belle lumière... (à vous de trouver ce qui vous parle le mieux)

À la fin de chaque ligne, concentrez-vous sur les points :

- **1ère ligne** : le bout du majeur : le point d'acupuncture du méridien du Maître du coeur ou péricarde :Zhong Chong (9MC)



- **2ème ligne** : le bout du gros orteil : le premier point du méridien du foie Da Dun (1F)



- **3ème ligne** : sous la plante des pieds : le premier point du méridien du Rein Yong Quan.



Avaler la salive en trois fois :

La salive, appelée aussi liqueur de Jade, serait - d'après la médecine traditionnelle chinoise - capable de régénérer l'ensemble du corps. Le relâchement du corps et l'apaisement de l'esprit permettrait d'accumuler dans notre salive ces propriétés régénératrices.

À la fin de la méditation : on fait redescendre l'énergie yang et harmonise la circulation dans le corps en tapotant de la tête jusqu'aux pieds comme en fin de séance de Qi Gong. Attention à **toujours tapoter du haut vers le bas.**

Plusieurs fois dans la journée essayer de sentir votre corps de l'intérieur et relâcher les tensions

Comme toute pratique, la **patience et la persévérance** sont les maîtres mots !
Ne pas se décourager et abandonner à la moindre difficulté ;)

Bonne pratique !