

## LA RESPIRATION DES OS

Dynamisation des défenses immunitaires et nettoyage des mémoires ancestrales par la **respiration dans les os**

Cette pratique méditative, typiquement taoïste, cultive **la moelle et les os** qui sont considérés comme une partie des plus intéressantes du corps.

Les taoïstes des temps passés disaient que cette respiration méditative préparait aussi le **corps de lumière**.

En effet l'os a une **structure cristalline** qui par compression / relâchement émet et emmagasine de l'énergie. Ce qui est grandement utilisé entre autres dans la pratique du Tai Chi et du Qi Gong.

Comme le cristal, l'os a aussi la capacité de mémoriser. C'est un des lieux privilégiés où se loge la **mémoire ancestrale**.

Comme leur structure cristalline mémorise tout, nettoyer les os nettoie aussi de profondes blessures, douleurs, toxines, résidus de médicaments, de vieilles maladies ainsi que de très vieilles mémoires héritées. Il n'est pas rare, après une pratique soutenue, de sentir toute sa structure osseuse se mettre à vibrer ou à chauffer ce qui est un signe tangible de **purification profonde**.

Avec la pratique nous arrivons à sentir la structure osseuse vivante avec l'impression que les os sont devenus plus denses et plus solides et que les articulations sont libres et souples.

Par contre il est conseillé de pratiquer cette respiration sous de bonnes couvertures chaudes car elle a l'effet de refroidir la surface du corps.

L'os contient de la moelle qui est aussi un lieu privilégié du corps. Dans la moelle sont générés les **globules blancs et les globules rouges** où transite l'oxygène dans le sang. Donc une moelle en

bonne santé est très importante pour les **défenses immunitaires** et la capacité du corps à se régénérer.

Savoir guider le souffle à travers les os et la moelle donne un réel coup de fouet aux défenses immunitaires et à la vitalité générale du corps.

En même temps la pratique régulière de la respiration dans les os amène une **relaxation corporelle et émotionnelle très profonde** qui nous permet de se reconnecter à notre **Être profond**.

Les os, selon la médecine traditionnelle chinoise, sont reliés à l'énergétique des **Reins** qui se chargent de la conservation et de la mise en réserve du Qi aquis (Jing Post Natal) dans la moelle osseuse.

Si la respiration des os est pratiquée à l'heure où l'organe Vessie ou Reins se recharge, l'effet sera encore plus régénérateur.

Vessie : entre **15h00 et 17h00**

Rein : entre **17h00 et 19h00**

Très bon à pratiquer avant de s'endormir, après la pratique du Qi Gong, ou après un exercice physique intense.

Elle fait partie des pratiques taoïstes pour se protéger des énergies perverses, négatives et malades, donc essentielle pour les thérapeutes, et les guérisseurs.

Nous sourirons aux os pour, comme disent les taoïstes, en faire des os heureux ainsi nous formons le **squelette de cristal** qui est une véritable antenne pour canaliser les énergies cosmiques.

C'est encore un petit **trésor du TAO**.

## **PRATIQUE: Respiration par les os et la moelle**

Se pratique couché

Peut se faire un membre à la fois ou les deux membres ensemble. Concentrez-vous pour sentir la forme, la dimension, le poids ainsi que l'énergie de vos os.

À l'inspiration vous pouvez visualiser que les **os gonflent** et se remplissent de lumière bleue ou d'une eau cristalline. À l'expiration vous visualisez que les **os se dégonflent** et que le souffle (lumière, eau) entraîne avec lui les impuretés, les toxines, les traumatismes, les mémoires, la fatigue, la douleur.

Permettez à votre respiration de se ralentir et portez particulièrement attention à la phase de suspension lors de la transition qui mène à l'expiration qui s'allonge. Vous pouvez aussi bien commencer par les membres inférieurs ou supérieurs selon votre inspiration du moment.

### **Membres supérieurs et tête :**

Portez l'attention sur la ou les deux **mains** et prenez conscience de la densité des os. **Inspirez** lentement en visualisant que le chi entre par le **bout des doigts** et remplit tous les os de la main. **Expirez** lentement et laissez ressortir le souffle par le bout des doigts en **relâchant** complètement les muscles sur les os. Faites 3 à 5 respirations pour bien sentir les mains.

Continuez ce **procédé d'aller et retour** en incluant les os de **l'avant bras radius et cubitus**, ensuite montez par **l'humérus** jusqu'à l'articulation de l'épaule. À mesure que la vague pénètre de plus en plus loin la respiration s'allonge pour atteindre progressivement **l'omoplate**, les **clavicules**, les **cervicales** et le **crâne**.

### **Membres inférieurs, bassin :**

Effectuez le même procédé d'aller et retour en commençant par les **pieds, tibia/péroné, genoux, fémur, os iliaque, sacrum, pubis**.

### **Colonne vertébrale et cage thoracique:**

Vous pouvez l'enchaîner à la suite des membres inférieurs si votre souffle est assez long et lent pour parcourir ce long trajet qui part des pieds et remonte toute la colonne, incluant les côtes et le sternum.

Si non vous pouvez inspirez et expirez par le **coccyx**, faire monter la vague du souffle dans le **sacrum**, poursuivez pour nettoyer toutes les **vertèbres** de la colonne, en laissant peu à peu le souffle pénétrer les **côtes**, et le **sternum**.

Pour terminer, respirez simplement et naturellement dans l'ensemble du squelette laissez l'énergie vibrante pulser dans la moelle osseuse. Invitez l'énergie reconfortante du **sourire intérieur** à inonder tous les os.

Savourez la sensation de détente profonde.

*Texte de Marie-Claude Rodrigue*

*Référence : Iron Shirt Chi Kung, de Maître Mantak Chia*

*Le Qi Gong anti-âge, de Dr. Yves Réquéna, Guy Trédaniel Éditeur*

*Qi Gong, la gymnastique des gens heureux, de Dr. Yves Réquéna, Guy Trédaniel Éditeur*