

## Routine de Chi Nei Tsang automne 2018

*Allongez-vous sur le dos, sur un matelas ou sur un tapis, sur le sol ou sur un lit.  
Relevez vos genoux, pieds écartés, les genoux s'appuyant l'un contre l'autre dans une position de repos, de façon que votre dos et votre ventre se détendent.  
Pour plus de confort, vous pouvez aussi reposer vos jambes sur un oreiller ou deux placées en dessous de vos genoux.  
Inspirez longuement et profondément par le nez, du sacrum jusqu'à vos omoplates  
Expirez longuement et profondément par la bouche, en vous relâchant complètement.  
Prenez conscience du poids de vos côtes et de votre sternum.  
Continuez à respirer profondément et doucement durant toute la séance.  
Assurez-vous régulièrement que vos mâchoires et épaules sont détendues.  
Entre les manipulations prenez souvent des pauses de respirations conscientes en gardant les mains sur l'abdomen*

Chauffer les mains

Mains en coquille sur les yeux, brosser paupières doucement

Brosser sourcil, en dessous et au dessus

Brosser l'os de l'orbite de l'œil

Brosser l'os de la pommette

Frotter les rebords du nez avec les index

Frotter chaque côté de l'oreille les doigts en V

Gratter la tête jusqu'à la couronne

Masser en cercle la couronne

S'étirer

Chauffer les mains

Masser les trapèzes, cou et la base du crâne

Enlacer vos main sous la tête et soulevez là pour étirer le cou

Cercle sur le sternum, pauser les mains et accompagner le mouvement de la respiration

Cercle sur le plexus solaire (sens de la digestion)

Brosser avec le talon de la main d'un côté à l'autre (région entre les côtes et le nombril)

Râcler autour du nombril avec les jointures (sens de la digestion)

Presser dans le nombril

Cercle sur le Tan Tien (monte à droite et descend à gauche)

Presser sur le Gros Intestin en partant de l'iliaque à gauche et remonter jusqu'aux côtes

Creuser sous les côtes de gauche à droite

Presser sur le Gros intestin à droite en descendant vers l'iliaque droite

Secouer la valve iléo caecale

Cercle sur le palais sexuel

Brosser le palais sexuel vers le nombril à partir de l'os pubien avec la bascule du bassin

Tapoter le sacrum sur le sol

Repos mains sur tan Tien

Cercle concentrique, monter à gauche et redescendre à droite

— *texte de Marie-Claude Rodrigue*