

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

Le « Jeu des 5 Animaux » *Wu Qin Xi*⁵

Créé par le célèbre médecin Hua Tuo de la dynastie des Han (25-220), il est basé sur l'étude des comportements des animaux à travers des techniques de respiration et de conduite du Qi.

Exercices doux et gracieux, destinés à renforcer la constitution physique et à améliorer les humeurs, ils régulent et équilibrent la circulation du Qi dans les méridiens.

Nous associons un travail de décodage biologique en lien avec les émotions reliées aux 5 organes au niveau subtil selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise dans une dynamique de connaissance de soi pour notre épanouissement personnel.

ÉQUILIBRER notre corps physiques et nos corps énergétiques : émotionnel, mental et spirituel.

TRANSMUTER nos mémoires cellulaires afin de retrouver la paix intérieure et le calme de l'esprit

SE LIBÉRER de l'information trans-générationnelle stockée dans la zone du *Ming Mèn*⁶.

HARMONISER le Corps et l'Esprit, le haut et le bas, le Yin et le Yang, l'intérieur et l'extérieur.

RENFORCER notre pouvoir créateur...



LE TIGRE : associé à l'élément BOIS, au Foie et à la Vésicule biliaire, il représente le COURAGE et la FORCE.

Nous recherchons les causes de notre *impuissance*, souvent liée à la COLÈRE qui affecte le Foie pour développer une *vision juste et perçante* de l'avenir, ainsi que l'intuition et la clairvoyance.

LE CERF : associé à l'élément EAU, aux Reins et à la Vessie, il représente le CALME et la SÉRÉNITÉ.

Nous travaillons à identifier les causes de nos PEURS en nous libérant de l'*information sclérosante* qui nous limite, afin d'installer la confiance en soi pour avoir *les reins solides*.



⁵ Mantha – EDEN 06 61 95 56 10 – www.mantha-eden.net

⁶ **Ming Mèn** : Porte du Destin

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets



L'OURS : associé à l'élément TERRE, à la Rate / pancréas et à l'Estomac, il représente la STABILITÉ et l'ENRACINEMENT. Nous apprenons à nous recentrer en travaillant l'ancrage et l'intention créatrice qui sont perturbés par les SOUCIS et les INQUIÉTUDES, sources fréquents de troubles digestifs.

LE SINGE : associé à l'élément FEU, au Cœur et à l'Intestin grêle, il représente l'AGILITÉ et la SOUPLESSE.

Nous travaillons à identifier les causes de notre dispersion, souvent liée à l'EXUBÉRANCE (la joie en excès) et la rancœur qui entravent le discernement et l'intelligence du Cœur.



LA GRUE : associée à l'élément MÉTAL, aux Poumons et au Gros Intestin, elle représente la LÉGÈRETÉ et l'AMPLITUDE RESPIRATOIRE.

Nous travaillons à élever notre état de conscience en nous libérant de la TRISTESSE qui affaiblit nos Poumons, afin d'éradiquer les états dépressifs chroniques et d'instaurer un nouvel ordre dans notre vie...

Le Taï Ji Quan⁷ est un prolongement du Qi Gong qui exprime l'énergie vers l'extérieur et la met en mouvement lors de déplacements sur un mode plus martial. Alors que le Qi Gong nourrit l'énergie interne dans un but thérapeutique, le Taï Ji renforce l'énergie externe et la met au service d'une pratique d'auto-défense, composée d'une gestuelle lente et souple qui alterne avec des mouvements d'attaque plus rapides et toniques.

⁷ prononcer Taï Chi Chuan