

Les 6 cercles

Ce Qi Gong, simple, agréable et efficace, réveille le système endocrinien et la grande circulation des méridiens énergétiques. Une fois intégré, il se pratique en toutes occasions !

Pratique

Position de base

- Debout pieds joints, **mains "en prière" devant Tan Zhong (17VC)**, coudes relevés
- **Revenir à cette position** entre chaque cercle
- Respiration libre ou **synchronisée naturellement** avec les mouvements

Cercle du Ciel

- Poids du corps jambe droite, jambe gauche fléchie = bassin à droite
- Décrire le cercle en **montant les mains sur la gauche**
- Pointes des doigts dirigées vers le ciel
- Passage au niveau de **Bai Hui, vertical**, bras et jambes alignés
- puis refermer le cercle en ramenant les mains à **Tan Zhong 17 VC par la droite**, bassin à gauche (poids du corps jambe gauche, jambe droite fléchie)

Cercle de la Terre

- Poids du corps jambe droite, jambe gauche fléchie
- Mains se décalent à **gauche puis pointes vers le bas**
- **BUSTE RESTE DROIT**
- Décrire le cercle de la Terre, **tranchant de la main** visible de face
- Passage à la verticale, bras et jambes tendus
- Remonter et ramener les mains à **Tan Zhong 17 VC par la droite**, bassin à gauche
- Ne passer pas les mains plus haut que Tan Zhong (cercle et non spirale)

Cercle de l'Homme

- Pivoter pointes des **doigts vers l'avant, pivoter le buste de 30°** vers la gauche
- **Etirer les bras et incliner le buste (30° max)**, les mains au bord du ciel
- **Décrire l'horizon** bras tendus vers la droite, regard au-delà des mains
- A 30° après l'axe, **redresser le buste et ramener les mains à 17VC**
- POINTES VERS L'AVANT

Cercles de l'Horizon

- Descendre les mains pointes vers l'avant jusqu'à **Zhong Wan (12 VC, plexus solaire)**
- Faire pivoter les **mains dos main gauche parallèle à la terre**, main droite dessus
- **Coude tiré vers l'arrière, rotation du buste** à gauche
- Les mains, comme **porter un plateau**, frôlent Dai Mai (méridien ceinture)
- Décrire le cercle de l'horizon en revenant mains loin du corps
- **COUDE PLIE NIVEAU TAILLE, mains horizontales** à hauteur de la taille
- Même chose à droite (un « 8 » aplati sur le corps)

Cercle de l'Univers

- Pivoter les mains à la verticale, pointes vers l'avant à hauteur de **Zhong Wan (12VC)**
- **Piquer vers la Terre**, très loin, buste se penche, Bai Hui vers le ciel
- Remonter bras tendus, **mains très loin devant**, Bai Hui tiré, monte tout seul
- Puis **très haut dans le Ciel**, jusqu'au vide de l'espace
- Redescendre l'énergie, **ramener à Tan Zhong (17VC)**

Pratiquer en boucles de neuf fois...

Pour voir la démo, rendez-vous sur le site web www.energieenmarche.fr, où la vidéo est peut être sortie...

Les effets de la pratique des 6 cercles

Pratique majeure pour le **système endocrinien**. **Rééquilibre** les systèmes en les recentrant, que les glandes soient en hypo- ou en hyper-activité. Soutien et prévention quand tout va bien.

Pendant la pratique, vous pouvez **porter une attention particulière**, une « spéciale dédicace » aux glandes pour lesquelles l'action est encore plus spécifiquement bénéfique.

Cercle du Ciel	<p>Hypophyse épiphyse = pinéale et pituitaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Porte de la conscience
Cercle de la Terre	<p>Ovaire et testicules</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reproduction et identité
Cercle de l'Homme	<p>Thyroïde</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle équilibre biochimique du corps ▪ Perturbations en lien à trop (hyper-) ou manque (hypo-) de contrôle sur sa vie
2 cercles de l'Horizon	<p>Pancréas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gestion du sucre ▪ Abîmé par le stress
Cercle de l'Univers	<p>Surrénales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En lien avec la peur ▪ Abîmées par le stress

Je nous souhaite une belle pratique...