

Les 6 sons de Sun Si Miao 2° partie

La posture de départ : les 3 ronds

1° étape

Les pieds joints, commencer par ouvrir les pointes en gardant talons rapprochés puis écarter talons pour placer pieds parallèles et enfin pivoter sur pointes de pieds pour sortir les talons à gauche et à droite.

Monter les bras à la hauteur des épaules, les yeux fermés, épaules bras et mains à la même hauteur (bras formant un cercle, mains : pouce et autres doigts formant un cercle : tenir un verre)

2° étape : installer les « 4 images » :

- Les pieds sont profondément enracinés dans la terre mais le sol est mouvant sous les pieds.
- Le dos est appuyé contre une montagne solide.
- La tête est légère et touche les nuages.
- Les bras enserrent un arbre flexible, agité par le vent.

Tenir la position quelques minutes

3° étape : la petite circulation

Commencer ensuite un cycle de respirations inversées en Inspirant par le nez et Expirant par la bouche. Essayer de ne pas avaler la salive. Quand vous inspirez, faire monter le Qi de la pointe du coccyx jusqu'au sommet de la tête par Du Mai. A l'expiration, faire descendre le Qi du sommet de la tête jusqu'au périnée par Ren Mai, devant. Faire ainsi plusieurs respirations dans le cycle de la petite circulation céleste.....pendant quelques minutes.

A la dernière inspiration dans la posture des 3 ronds, avaler la salive et la faire descendre dans le Dan Tian avec les mains au cours d'une expiration.

NB : cette posture de départ se fait normalement au début de la série des 6 sons, soit avant le son du Foie. Elle est rappelée ici pour révision.

Les 6 sons de Sun Si Miao 2° partie

Son du Cœur

Phase préparatoire

Pieds largeur épaule, en inspirant, écarter les bras latéralement paumes au ciel, rapprocher le pied droit, et monter les bras, mains en prière au-dessus BA HUI (20 DM) en inspirant.
Descendre les mains en prière sur BA HUI, coudes ouverts en expirant.

Fleur de lotus au niveau de BAI HUI

Former une fleur de lotus rouge tout en montant les mains et en inspirant.

Fermer le lotus et joindre les majeurs qui vont toucher BA HUI, en expirant.

On invoque l'énergie du Feu en ouvrant la fleur de lotus rouge, on ouvre ainsi le centre d'énergie supérieur.

Refaire cette séquence à partir des mains en prière au-dessus de la tête un 2° fois, puis une 3° fois, mais la 3° fois les mains viennent en prière au niveau de la poitrine, niveau cœur.

Fleur de lotus au niveau de SHAN ZHONG

Au niveau de la poitrine, les mains toujours verticales, former à nouveau la fleur de lotus rouge un peu vers l'avant, puis joindre et pointer avec les majeurs SHAN ZHONG (17RM).
Une 2° fois

Phase du son

Puis une troisième fois en émettant doucement le son **KE** (« **kéééééééééé** ») sur l'ouverture du lotus rouge.

Ondulation

Replacer les mains en prière. Commencer à monter les mains jointes à droite et vers le haut en contre déhanchement et en inspirant. Ramener sur la gauche en contre déhanchement et en expirant. Recommencer à partir de la gauche selon le même principe.

Répéter ce cycle 3 fois en tout.

Ramener les mains jointes devant la poitrine.

Les 6 sons de Sun Si Miao 2° partie

Son de la Rate

1° étape

Mains en prière sur le thorax, talons joints

2° étape

Les mains montent en prière au-dessus de la tête, toujours jointes, à la verticale, et en même temps les pointes des pieds s'écartent, talons joints. Puis séparation avec les mains comme des « pelles », en fléchissant les jambes, les mains viennent « ramasser » le Qi de la Terre pour l'amener au Foyer moyen.

Faire rentrer cette énergie dans le Foyer moyen (la répandre dans l'Estomac, la Rate, le Pancréas) en massant par des allers-retours en oblique des mains vers le nombril.

Mains en prière bases des paumes en appui sur ZHONG WAN (12 RM) : faire 3 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 3 cercles dans l'autre sens.

3° et 4° Etape

On reprend la 2° étape à deux reprises, en fléchissant plus à chaque fois, et en écartant plus les pieds à chaque fois (position du cavalier à lors de la 4° étape)

5°étape

Remonter en croisant les doigts paumes tournées vers le haut, tout en rentrant la pointe des pieds, étirer les bras très haut au-dessus de la tête.

Séparer les mains et descendre les bras lentement sur le côté en émettant le son « RROUOUOUOUOUOU » et ramener pour finir mains croisées sur le foyer moyen, tout en rapprochant progressivement les pieds.

Les 6 sons de Sun Si Miao 2° partie

Son du Triple réchauffeur

1° étape.

Ecarter et ouvrir pied gauche en fléchissant sur cette jambe gauche (fente latérale gauche), tandis que la jambe droite se tend

Dans le même temps, la main gauche au-dessus de BA HUI paume au ciel, et la main droite paume vers la terre en dehors de la cuisse droite, regard à droite, le tout en inspirant. Le Qi du Ciel et de la Terre. A l'expiration mélanger le Qi ainsi capté dans les 3 foyers en croisant les bras par le centre et ramenant les jambes en appui égal, avant d'enchaîner le même processus en fente latérale droite. Donc :

- A l'Inspiration capter le Qi du Ciel et de la Terre,
- A l'expiration les mélanger dans les trois foyers

Faire ainsi 3 fois l'enchaînement fente gauche et 3 fois en fente droite, en alternance.

2° étape

Ramener le pied gauche (pieds joints), bras à l'horizontale et paumes vers le ciel. les bras montent pour capter l'énergie du ciel, la faire pénétrer par le sommet de la tête pour descendre directement dans la région du Dan Tian

Ouvrir DAI MAI puis se pencher en avant et aller chercher le Qi de la terre très profondément pour la mélanger dans le Dan Tian (main droite posée en premier)

Emettre le son XI (« XCHiiiiiiiiiii... ») avec légèreté et en souriant.

Fermeture

Fermer les yeux et frotter Lao Gong l'un contre l'autre.

Massage du visage et du cou de façon circulaire.

Masser le cou d'un côté en soutenant le coude avec l'autre bras.

Idem de l'autre côté.

Massage des oreilles, tirer sur les lobes 3 fois.

Placer les bras le long du corps, pouces à l'intérieur des poings.

Après le massage, ouvrir les yeux, et regarder au loin en imaginant quelque chose de très beau qui élève l'esprit.