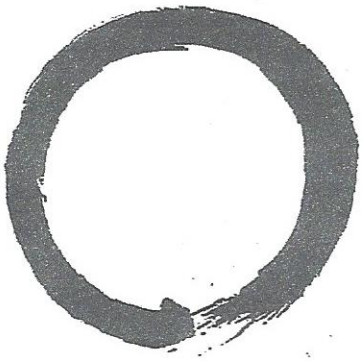
LE QUART D'HEURE DE BONHEUR QUOTIDIEN

Thierry Sobrecases

Prenez une quinzaine de minutes par jour pour vous maintenir en bonne forme physique et mentale.

Nous commencerons notre quart d'heure debout par le salut, le placement, le lâcher prise et la posture fondamentale puis assis sur une chaise, le dos droit décollé du dossier.

Avant de commencer couper tout ce qui pourrait vous déranger, téléphone, sonnerie etc.



1. SALUT

2. LACHER PRISE

Dos bien droit, les yeux fermés ou mis clos, commencer le lâcher prise progressif

Détendre le visage ; déconnecter la langue du palais ; desserrer les mâchoires, les dents ; envoyer mentalement de la détente au 3eme œil entre les sourcils.

Relâcher les bras sur les côtés, et détendez-vous, pensez uniquement au relâchement musculaire, scanner mentalement chaque partie de votre corps jusqu'à atteindre l'apaisement général.

3. PLACEMENT, POSTURE FONDAMENTALE

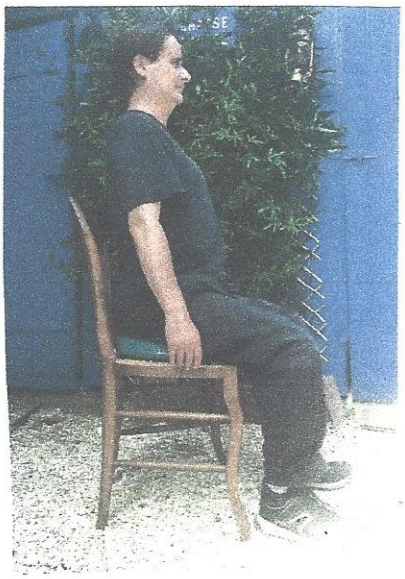
Pieds écartés largeur des épaules; placement des genoux (déverrouillés, légèrement fléchis), placement du bassin (plis de l'aine enfoncés, cambrure des reins effacée, sacrum en légère rétroversion, pubis en avant), j'efface la cambrure des reins; je rentre la poitrine et je place le menton, la tête; sommet du crâne relié au ciel. L'axe du taiji traverse le corps de haut en bas.

Une fois bien ancrés dans la verticalité, placez votre intention, votre mental, en bas de la colonne vertébrale et commencer la petite circulation céleste, montez mentalement en inspirant jusqu'au sommet du crâne et redescendez devant en expirant puis remonter jusqu'aux cervicales et redescendez en direction des épaules et des bras faces internes jusqu'au creux des mains.

4. OUVERTURE

Monter et descendre les bras 3 fois en conjuguant la respiration

5. AUTOMASSAGE



S'asseoir pour commencer l'auto massage de la tête aux pieds

Chauffer les mains, délier les mains et étirer les bras ; chauffer les mains et les passer sur le front, la bouche, les paupières, le nez.

Stimuler les points *yingxiang* (près des narines) et *Renzhong* (entre le nez et la bouche)

Chauffer les oreilles en les frottant et en les pinçant

Tapoter le crâne sur toute sa surface et peigner votre cuir chevelu avec vos doigts, finissez les mains sur le crâne les pouces à l'arrière du crâne sur les points *Fengshi*

Caresser votre cou et descendez le long du méridien *Conception* jusqu'au nombril

Masser l'épaule gauche puis droite et tapoter votre bras gauche, face interne et face externe et pareil pour l'autre bras. Ensuite caresser vos bras, face interne et externe

Pincez le bout des doigts, les points *Ting* sur les côtés des doigts

Placer les mains en croix sur votre poitrine et chauffer les poumons, puis arrêtez et respirez 3 fois fortement.

Descendez ensuite les mains et masser votre foie et votre rate puis tapotez les

Poser vos mains sous le nombril l'une sur l'autre et prenez le temps de vous poser quelques instants avec une respiration douce et consciente.

Vos mains ensuite parcourent la taille et se placent dans le dos, tapotez et chauffez vos reins

Tout en gardant les mains dans le dos, étirez-vous en creusant le dos 3 fois, puis creuser le dos et étirez votre tête vers le ciel 3 fois.

Progressivement enroulez votre dos en prenant conscience de vos vertèbres, cervicales-dorsales-lombaires tout en respirant et cela très lentement, descendez jusqu'où vous pouvez, ne forcez surtout pas ! Les bras et les épaules se relâchent progressivement puis remontez lentement en prenant conscience de vos vertèbres lombaires-dorsales-cervicales tout en respirant.

Tapotez vos 2 jambes en même temps et massez les faces externes et faces internes

Prenez vos pieds et massez les, stimulez vos orteils en pinçant chaque orteils sur les cotés

Tournez vos pieds, d'abord le gauche puis le droit dans un sens et dans l'autre

6. POSTURE FONDAMENTALE (Assis ou debout)

Placez-vous dans la verticalité, prenez conscience de votre connexion à la terre et au ciel

Pieds écartés largeur des épaules, installez-vous dans la posture fondamentale

Commencez par mettre vos pieds parallèles, déverrouillez vos genoux, légèrement fléchis puis prenez conscience de votre bassin, de vos plis de l'aine, effacez la cambrure des reins en plaçant votre sacrum en légère rétroversion, le pubis légèrement vers l'avant, creusez votre poitrine et alignez votre menton et votre tête, le sommet du crâne se reliant tout naturellement au ciel par un fil de soie.

Visualisez l'axe du taiji traverser le sommet du crâne et descendez au centre du crane de la poitrine et du bassin.

Une fois bien ancrés dans la verticalité, placez votre intention , votre mental, en bas de la colonne vertébrale et commencer la petite circulation céleste, montez mentalement en inspirant jusqu'au sommet du crâne et redescendez devant en expirant puis remonter jusqu'aux cervicales et redescendez en direction des épaules et des bras faces internes jusqu'au creux des mains.

7. ENCHAINEMENT

A. Montez et descendez les bras devant et sur les côtés, sans jamais les tendre. Arrondissez légèrement les poignets en montant les bras puis descendez-les.

Alternez devant et cotés en imaginant le vol d'un oiseau, tout en inspirant en montant les bras et en expirant en descendant avec une grande fluidité et lenteur.

Prenez le temps et répétez ces mouvement plusieurs fois jusqu'à temps que vous vous sentiez bien et léger (par contre ne montez pas vos épaules)

B. Amenez les avants bras devant le corps comme si vous teniez une balle et étirez vos mains comme si vous teniez un élastique, le tout lentement en imaginant des fils de soie reliant les 2 mains, n'oubliez de conjuguer le souffle inspire et expire sans forcer et en pleine conscience.

Fermer 3 fois, les mains montent et descendent

8. LA POSTURE DE L'ARBRE

Reprenez votre posture fondamentale (voir chapitre 6)

Montez les bras à la hauteur de la poitrine ou du bassin et installez dans la posture statique

Si possible un minimum de 5 mn

Durant la posture, repensez à votre placement, à votre axe, installez le sourire sur les lèvres, la langue est toujours connectée au palais avec douceur.

Vous pouvez juste regarder la nature, pratiquez la petite circulation céleste (monter mentalement derrière et redescendre devant sans bloquer la respiration)

Prenez le temps de vivre le moment présent, l'instant de bonheur

Puis fermez 3 fois

9. **WUJI : LE VIDE**

Refermez vos pieds et installer progressivement dans le lâcher prise

Dos bien droit, les yeux fermés ou mis clos, commencer le lâcher prise progressif

Détendre le visage ; déconnecter la langue du palais ; desserrer les mâchoires, les dents ; envoyer mentalement de la détente au 3eme œil entre les sourcils.

Relâcher les bras sur les côtés, et détendez-vous, pensez uniquement au relâchement musculaire, scanner mentalement chaque partie de votre corps jusqu'à atteindre l'apaisement général.

10. SALUT