

# Réveiller l'énergie d'auto- guérison méditation

## Activer les Trois Dan Tien Charger le Qi dans vos mains Eveiller vos deux pôles de Taiji

Pratiquer 10 minutes, 2-3 fois par semaine. Effectuez cette méditation après 21 heures. Il est recommandé de pratiquer les jours de pleine lune.

### Activation des Trois Dan Tien

(Tenir la Lune devant vos Trois Dan Tien)

Asseyez-vous avec les jambes croisées. Mettez vos mains devant le ventre, paumes vers le haut avec la main droite posée sur la main gauche, l'extrémité des pouces se touchent (mudra de diamant). Fermez les yeux. Placez votre langue sur votre palais supérieur. Respirez profondément, longuement et lentement. Placez le mudra de diamant en face de votre Dan Tien inférieur tout en visualisant la lune dessus de votre tête.

Levez vos bras au-dessus de la tête et tourner les paumes vers le haut pour communiquer avec la lune. Capturer l'énergie de la lune et la maintenir en face de votre Dan Tien supérieur en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre Esprit pendant deux minutes.

Déplacez vos mains pour tenir la lune en face de votre Dan Tien médian en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre cœur pendant deux minutes.

Déplacez vos mains pour tenir la lune en face de votre Dan Tien inférieur, en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre ventre pendant deux minutes.

Terminer en formant le diamant mudra devant votre ventre.

### *Charger le Qi dans vos mains*

Asseyez-vous avec les jambes croisées. Mettez vos mains sur vos genoux, paumes vers le haut. Pendant que vous inspirez par le nez, visualiser le Qi clair se déplaçant de votre paume gauche, vers votre bras gauche en passant par votre poitrine.

Pendant que vous expirez par la bouche, visualisez le Qi trouble, négatif, se déplacement vers le bas de votre bras droit et s'évacuant à partir de votre paume droite.

### *Eveiller vos deux pôles de Taiji*

Inspirez par le nez, visualisez le Qi se déplaçant dans votre Hui Yin / point d'acupuncture VC1 pendant que vous contractez l'anus, puis faites monter le Qi à travers votre canal central.

Lorsque vous expirez par la bouche, visualisez-le Qi déplaçant vers le haut et à l'extérieur de votre Bai Hui / point d'acupuncture VG 20.