

Cours « approche énergétique » Bédarieux juillet 2014-08-03

Ce cours était un cours d'Aïkido orienté vers les pratiques énergétiques de respiration et de préparation de Tamura Sensei, pratiquées et enseignées lors du stage par Henri et Antoine. J'insiste bien, il s'agit d'un cours d'Aïkido et non d'un cours de shiatsu ou de Qi Kong. Il s'inscrit donc dans la continuité du travail de nos 2 intervenants et doit être compris comme un approfondissement de Jumbi Dosa.

- Pratique et explications du travail respiratoire de début de cours que faisait régulièrement Tamura Sensei :
 - 1) Sen Shin Kokyu : Expiration prolongée les doigts soulèvent le diaphragme sous les cotes flottantes. Voir pdf joint « Sen shin Kokyu »
 - 2) Respiration en seiza les mains jointes devant soi, la pratique de la petite révolution céleste consiste à faire circuler le Ki en boucle dans les deux méridiens Jenn Mo ou Ren Mai et Tou Mo ou Du Mai: classiquement depuis Qihai (sous le nombril) jusqu'à Huiyin (périnée), puis Weilu (coccyx), Mingmen (entre L2 et L3), Jiaji (milieu du dos), Yuzhen (base du crâne), Baihui (sommet de la tête), puis en suivant la ligne médiane antérieure jusqu'à Qihai; le pratiquant touche le palais avec la langue ("le pont des pies") connectant ainsi les deux méridiens. Quand les deux méridiens sont ouverts et que l'énergie circule librement, l'ensemble du corps est approvisionné en Ki et l'organisme se renforce et s'équilibre. (voir mon livre Jumbi Dosa p19) On utilise l'intention pour faire circuler le Ki. C'est une pratique avancée réservée aux personnes ayant déjà une conscience énergétique développée. L'ouverture des méridiens doit découler d'un processus naturel, d'un développement du ressenti, et non d'un effort mental.
- Préparation complète « auto-massage » de Maître Tamura avec explications des liens avec la circulation énergétique dans les méridiens et points d'acupuncture. (mon livre p57)
- Points de digito-pressure sur le visage, comme le faisait Sensei à la fin de sa préparation « stretching » explication de la correspondance de chaque point en médecine chinoise. (mon livre p52)
- Exercices de relaxation et d'étirements énergétiques par deux :
 - Massage podo-plantaire,
 - Virille rachidienne,
 - Descente et remonté de digito-pressure le long de la colonne vertébrale sur le méridien de Vessie,
 - Ondulations cranio-sacrées.