

# Exercices en Lemniscates

**Les lemniscates sont les mouvements de la Vie. Ils sont donc très puissants pour dénouer les blocages énergétiques. Les faire régulièrement !!**

## **Lemniscate du troisième DanTien « le cerf » :**

Le centre de la lemniscate se trouve à l'entrée du troisième DanTien, entre tête et cervicale, en haut de la nuque. On essaie de faire le huit couché avec le menton. Pour cela : incliner la tête légèrement vers la gauche et imaginer qu'on plante une corne dans le ciel à gauche. Incliner ensuite à droite et planter une corne dans le ciel à droite. Petit à petit, on voit le mouvement de huit se faire avec le menton. Centrer alors la sensation du huit en haut de la nuque derrière.

## **Déblocage entre 2ème et 3ème DanTien « la tortue » :**

« La tortue sort de sa carapace » : mains sur les hanches, rentrer le menton, le descendre contre le thorax, ouvrir le sternum en poussant le menton vers l'avant, remonter le menton en refermant le sternum. (on fait un rond vers l'avant avec le menton).

« La tortue avale la goutte d'immortalité » : mouvements dans l'autre sens, mains sur les hanches, pousser le menton vers l'avant, le descendre devant le sternum, le rentrer dans le sternum (qui s'efface jusqu'aux omoplates derrière), remonter le menton vers le haut et l'arrière, basculer lentement le crâne, pousser le menton vers l'avant, etc.

## **Lemniscate du deuxième DanTien « le serpent ondule » :**

Tendre les bras de chaque côté. La lemniscate commence en bougeant légèrement chaque omoplate alternativement comme si on voulait leur faire dessiner un rond. Puis cette sensation de lemniscate est étendue aux épaules, puis aux bras et coudes, et aux avant-bras et poignets. Ensuite, le huit se poursuit avec les LaoGong (centre des paumes), les doigts, et on peut continuer avec l'infini. Le coeur devient alors le centre d'une lemniscate qui vient de l'univers...

## **Lemniscate du plexus solaire « le tiroir costal » :**

Faire un huit couché avec les côtes. Mettre les mains croisées au-dessus du front. Les bras forment ainsi un arc de cercle. Pousser les côtes à gauche, puis à droite, comme si on voulait écarter deux mains qui seraient posées sous les aisselles. On s'aide des épaules pour accentuer le mouvement. Ensuite relâcher et laisser les côtes prendre un mouvement de lemniscate : les côtes vont pousser à gauche en avant, tourner vers l'arrière, puis on passe de l'autre côté, pousser les côtes en avant à droite, tourner vers l'arrière, revenir côté gauche, etc. Le mouvement dessine un huit couché dont le centre est au milieu du corps, au centre du diaphragme. Cette lemniscate libère le blocage entre premier et deuxième DanTien.

## **« Tourner le Qi dans la marmite » :**

Écarter les jambes et fléchir les genoux assez bas pour bloquer les hanches. Se concentrer dans le Dan-Tien, juste en dessous du nombril à l'intérieur. De ce point, imaginer qu'on fait tourner un liquide épais entre les hanches. Faire des rotations du bassin lentement. La sensation de rotation chauffe rapidement cette zone... Le faire dans les deux sens, en mettant le plus de douceur et de gratitude possible (pour améliorer le Qi qualitativement).