



2



3



4



5

Posture 1

Massage de la poitrine

Prescription

Mammites, cancer du sein. Réduit les effets secondaires de l'opération du cancer du sein - avant et après l'opération, effleurer seulement afin de stimuler l'énergie interne -.

Description

Masser les seins, dans un mouvement circulaire, en roulant les épaules, délicatement. Si l'on est trop stressé, ce n'est pas la peine de pratiquer, car l'on risque de se froter les seins de façon trop brutalement. Masser dans un sens, puis dans l'autre.

Intention dans le mouvement

Prendre soin de bien ouvrir les omoplates et le sternum. Il est préférable de laisser faire une respiration naturelle.



1



4



3



2



1

Posture 2

Montée du Dan Tian

Prescription

La pratique de ce mouvement est conseillée aux femmes pendant leur grossesse - surtout à partir du sixième mois - pour calmer le fœtus, et un à deux mois avant l'accouchement. Très bénéfique également pour calmer les symptômes de la ménopause - bouffées de chaleurs, angoisses -.

Description

Pratiquer un massage du ventre de bas en haut puis de haut en bas jusqu'au plexus solaire dans un mouvement continu.

Intention dans le mouvement

Il est important de bien contracter le périnée et l'anus lors de l'inspiration pour faire rentrer le ventre. L'exercice peut être pratiqué en position assise ou allongée si la personne est trop faible. Il est nécessaire de travailler dans un état calme et de bien ressentir la sensation intérieure du corps. La pratique est encore plus agréable et efficace si elle est assortie d'une musique relaxante et douce qui favorise la communication avec le bébé.



5



Exercices pratiques

Pratiquer chaque exercice par multiples de 9 (18, 36, etc.), mais attention, lorsque nous rentrons dans la pratique même, il ne faut pas se figer sur ces chiffres; l'efficacité naît du lâcher-prise dans le mouvement.



1



2



3



4

Posture 3

Massage du ventre en demi-lunes

Prescription

Très efficace dans les cas de manque d'énergie yin dans le centre de l'utérus. Convient aux femmes très faibles, vides d'énergie des reins ou de la rate. Cet exercice régénère. La technique est une respiration abdominale inversée.

Description

Massage du ventre par des mouvements circulaires des mains. Les mains dessinent deux cercles qui tournent dans deux sens opposés, et se croisent deux fois : au niveau du diaphragme et du pubis. Répéter l'exercice dans les deux sens.

Intention dans le mouvement

Beaucoup de douceur dans le toucher.



5