

Conception de l'individu selon la MTC

A la naissance, nous sommes munis d'un logiciel de base et naturel. Un logiciel interfère avec le diaphragme qui garde des informations liées aux émotions (influence émotionnelle). Une douleur peut avoir lieu sur une zone et a un rapport avec une autre. Exemple : une douleur dentaire peut être un signe de problème cardiaque.

La circulation du sang est liée à la respiration. Notre système émotionnel énergétique, angoisse etc... est différent. Les réactivités sont liées à la culture et aux émotions.

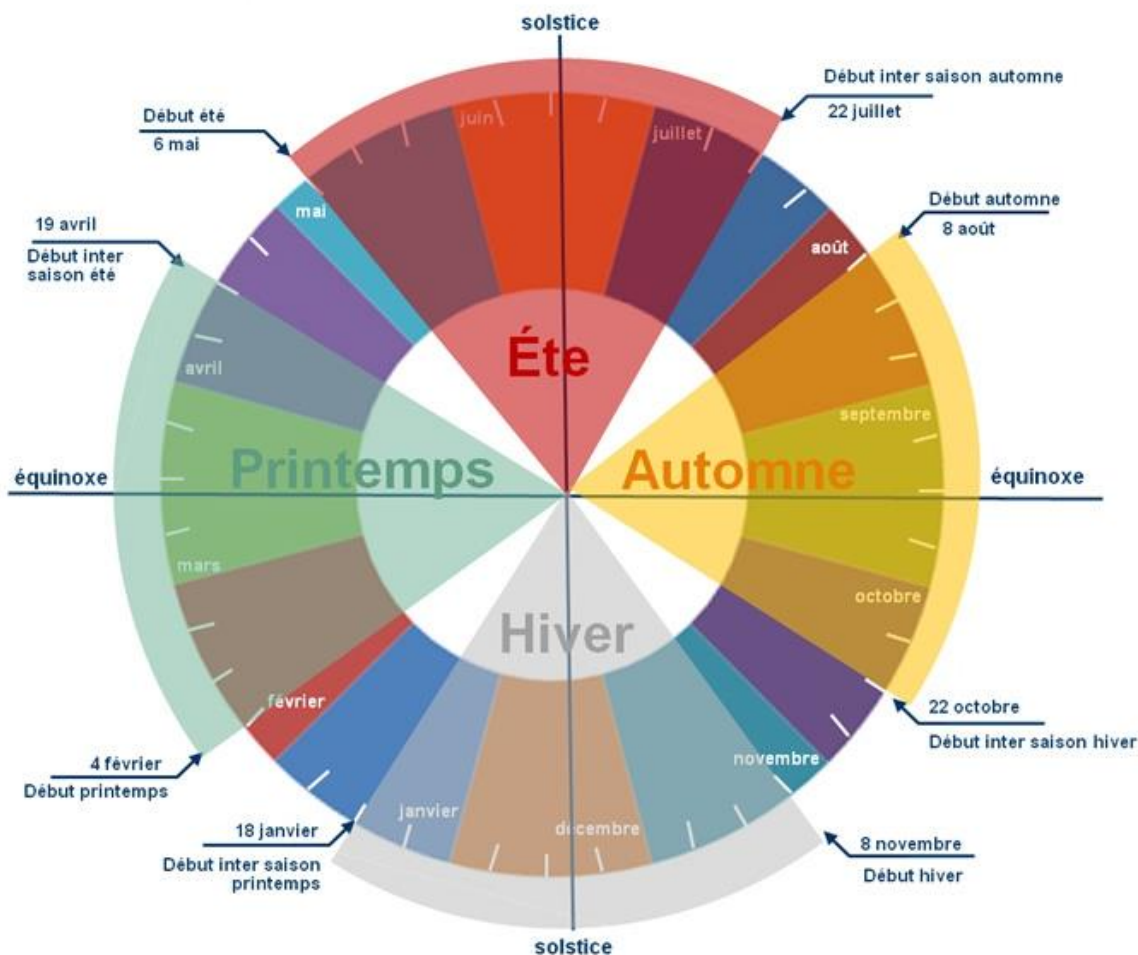
Les attentes qu'on peut avoir – trop d'émotions bloquent le Qi (l'énergie) – Socialement, les cultures et points de vue sont différents. Ça influence nos émotions et notre Qi intérieur. Les événements extérieurs (politiques etc...) peuvent nous rendre en colère. Il faut avoir sa propre analyse, la méditation peut aider à prendre du recul avec le stress et les émotions liées aux événements dont on n'y est pour rien.

Maîtriser ses émotions évite qu'elles blessent notre corps et le rendent malade, le Qi intérieur est perturbé. Tenir sans rien changer c'est resté en danger. Tout rompre permet un nouveau départ – changer c'est faire naître autre chose en nous, les habitudes nous enferment. Il faut changer et s'adapter au monde qui nous entoure.

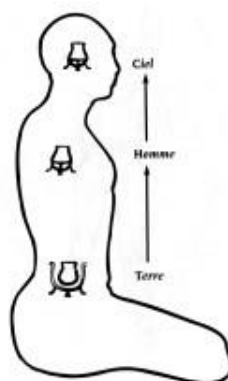
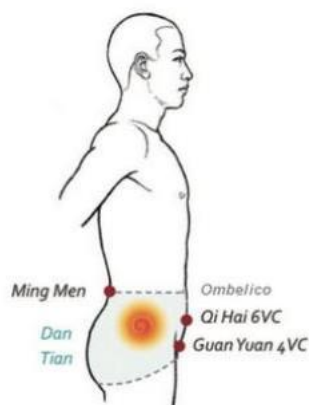
Ne pas aller contre nos propres forces. La plus grosse partie des problèmes vient des émotions, du mental et de l'esprit. Nos émotions guident notre corps, il faut trouver comment faire travailler le corps et l'esprit ensemble. Le corps est fait pour vivre entre 120 et 140 ans. Le lien social, familial etc... jouent un rôle sur le moral.

Les saisons agissent sur le Qi interne (organes, corps et esprit)





Dan Tian le **Tian** est une zone = le récipient pour le Dan
 le **Dan** un point un centre l'énergie mobile à l'intérieur du récipient **Tian**



SHEN = DAN TIAN supérieur

Qi = DAN TIAN moyen

JING = DAN TIAN inférieur

Le travail du **Dan Tian** c'est contrôler sa force interne pour l'utiliser et la diriger.

Le travail permet de contrôler l'énergie et la force sur les trois **Dan Tian**.

L'étirement met en fonction naturellement les trois Dan Tian. Le bâillement aussi c'est une fonction un programme naturel.

Conduire le Qi c'est comme conduire un cheval, on doit le contrôler mais utiliser sa force et ne pas aller contre sa force naturelle.

Dans notre corps, l'esprit et l'énergie doivent travailler ensemble.

Dans un 1^{er} temps, on apprend à sentir les différentes parties de notre énergie avec la respiration.

Les Postures et le Mental

Notre mental influence nos postures et nos postures influencent la santé. Il gêne la circulation du **Qi** stagnations, blocages = faiblesse, douleur, fatigue...

Changer la posture et bouger pour faire circuler l'énergie. Faire le Dao Yin de la tête (L'oreiller de jade), détendre la nuque, nos habitudes posturales, créer des problèmes respiratoires, cardiaques... l'énergie est ralentie et bloquée.

60 à 70 % de la force viennent du dos. La tension est une force non maîtrisée, elle est un problème – pas de tension = trop mou.

A chaque saison, c'est le problème typique : dépression, douleur, rhume....