

MARCHER SUR PLACE / Stepping on the Spot

Procédure

Placez vos pieds avec les talons en contact. Écartez le pied gauche à une distance de la largeur des épaules et avancez-le de sorte que le talon soit sur la même ligne que les orteils du pied droit. Les deux pieds pointent vers l'extérieur avec un angle entre 30 à 45 degrés.

Cette position permet un transfert de poids en douceur, d'un pied sur l'autre et en même temps permet de lâcher complètement le poids du corps (et du mental) profondément dans le sol.

Levez un pied d'environ trois (3) pouces, descendez-la au sol et répétez avec l'autre jambe. Répétez continuellement en alternant de jambe. Relâchez tout votre corps lorsque vous laissez tomber votre pied sur le sol, en sentant le contact du sol. Votre genou se plie naturellement parce que vous ne maintenez pas le poids de votre corps avec la force musculaire. Si vous avez une douleur (par ex à la hanche ou au genou), évitez de mettre tout votre poids sur ce côté pour ne pas accentuer la douleur.

Continuez la marche de cette façon sans faire attention aux autres parties de votre corps, aux pensées et aux émotions, comme si elles avaient complètement fondu dans le sol à travers vos pieds. Vous êtes encouragés à compter en marchant pour maintenir et approfondir votre attention. Comptez uniquement avec vos pieds. La vitesse est de 1000 répétitions en 30 minutes. Il est aussi possible d'utiliser le mantra « zhen shan mei » ou « bien et content » récité avec vos pieds à chaque pas.

Les yeux peuvent être entrouverts, pas fermés. Sans le vouloir, votre corps peut se déplacer pendant cet exercice à cause du manque d'équilibre.

Effets:

1. Ce mouvement très simple vous donne une excellente occasion d'auto exploration pour apprécier la douceur des mouvements, le flux d'énergie, et pour reconnaître la libération des blocages du corps et le lien qui existe avec les pensées et les émotions.
2. Une circulation forte d'énergie peut être ressentie dans les deux mains. À la fin de la séance, vos paumes et vos doigts peuvent devenir si épais que vous pourriez avoir du mal à fermer les mains. Cela va redevenir normal après coup.

3. Les débutants expérimenteront de la lourdeur et de l'inconfort dans leurs cuisses et leurs mollets. Si cette gêne est excessive, faites la Marche du Lotus pour la faire partir, puis recommencez. Lorsque les muscles superficiels se relâchent à mesure que vous progressez dans votre pratique, chaque pas cause une douleur profonde qui va jusque dans les os. Ces sensations montrent que l'énergie circule et provoque un déblocage.
4. Les blocages dans votre corps peuvent provoquer de la douleur et de l'inconfort dans le cou, le dos, le pelvis et les genoux. Ils vont se déplacer progressivement vers le bas pour être libérés dans le sol.
5. Lorsque votre corps devient léger et détendu, vous pouvez avoir l'impression de n'être plus qu'un squelette. Cela veut dire que vous vous êtes tellement détendu que votre corps peut alors profiter d'une circulation maximale de l'énergie, propice à la guérison, et que vous ne maintenez plus vos muscles tendus, et les blocages occasionnés.
6. Certaines personnes peuvent ressentir des mouvements spontanés du corps et des membres.
7. Les yeux sont ouverts, présents avec douceur.

Notes

1 - Les émotions d'agitation, d'impatience et d'ennui constituent les freins les plus importants dans la pratique de cet exercice. Les débutants peuvent trouver éprouvant de pratiquer seulement 5 minutes. Comprenez bien que la guérison vient d'une ouverture paisible et spacieuse, libre de toute implication. L'ennui dans le royaume physique est une réalité la paix dans le royaume spirituel.

2 - "Quand la bioénergie s'installe, des centaines de maladies disparaissent". Ceci est une méthode directe et efficace pour appuyer ce principe.

3 - Vos membres sont comme des voies d'évacuation pour purger la douleur et la maladie. 30% passent par vos bras et 70% par vos jambes. Quand le flux s'accroît avec la pratique, ils peuvent être ressentis comme des rivières de vie.

4 - Une autre façon de voir les problèmes pathologiques: c'est comme si un arbre poussait vers le haut en oubliant de s'enraciner. Cet arbre va tomber sans aucune chance de survie. Les êtres humains qui usent et abusent de leur activité mentale sans jamais la débrancher pour être dans le ressenti corporel sont comme des arbres qui poussent sans faire de racines.

5 - Dans les anciens enseignements chamaniques, le sol était considéré comme une halle aux trésors. Quand vous avez quelque chose de bon, ne le conservez pas dans votre mémoire ou ailleurs dans votre corps ou votre tête. Mettez le dans la terre et ne

le récupérez que lorsque vous en aurez besoin. Si vous le gardez dans votre mémoire, il va s'éventer et mal tourner. Et si vous avez quelque chose de mauvais, enterrez-le aussi dans le sol.

6 - Lorsque des blocages sous forme de force contenue dans le corps se libèrent à travers vos jambes, vous pouvez faire l'expérience de crampes dans vos mollets pendant les premières heures du jour. Ne secouez pas vigoureusement ou en vous affolant mais laissez-les passer jusqu'au point où vous sentirez littéralement vos muscles disparaître