

COUP SUR LES FEMURS

introduction:

on réalise cet exercice pour éliminer tout problème qui implique une forte charge émotionnelle, problèmes liés au cancer, à la dépression, au cou, également pour les compositions sanguines, tumeurs sexuelles, problèmes liés à la prostate. tout cela lié à la stimulation qui se réalise en un lieu très profond, le corps est ainsi stimulé de forme profonde.

Nous pouvons travailler pendant 10 minutes les fémurs.

Pour les stimuler et les activer:

Indications de Sifu pendant la retraite de décembre dernier:

- on donne des coups avec le poing légèrement fermé, avec les doigts ou la partie extérieure. On soulève tout simplement les mains et on les laisse tomber sur les jambes.
- on peut ressentir une légère douleur qui stimule les fémurs,
- ne pas accomplir cet exercice dans le stress ou la fébrilité. laissez entrer en vous la sensation après le coup, ne pas être interrompu, laisser tout agir à fond dans cette pratique. Que tout tombe, que tout passe au travers. Ne laissez rien «derrière» ?
- s'assurer que les jambes soient bien relaxées et complètement détendues.
- on peut fermer les yeux pendant l'exercice ou non.
- on peut aussi passer au dessus des genoux,
- chaque coup est porté avec les poings fermés doucement, on les laisse une ou deux secondes au dessus des jambes avant de porter le coup suivant (courte pause au dessus des jambes).
- il convient à chacun de découvrir le niveau de force nécessaire et le rythme approprié pour que l'agitation mentale baisse.
- pour chaque coup, nous stimulons chacune des parties du corps, chaque coup permet de relaxer la zone pelvienne (par devant et derrière), en le libérant.
- De même par chaque coup, nous martelons le cerveau et le karma.
- Cette technique peut être très utile dans bien des occasions, pour résoudre les difficultés et donner l'opportunité que tout passe, se résolve en douceur. Et qu'on endure ce qu'y existe, retourner au travail, ne pas contrôler ce qui se passe.
- très utile pour les gens âgés qui sont désœuvrés, même en cas de paralysie, pour les aider à mieux se déplacer. Vu l'effet profond de l'activation, ce sera un complément utile de la pratique CFQ (on peut pratiquer avant ou après).
- découvrir comment marteler son karma, son mental, tout à travers son propre corps. Ceci aplatit les émotions comme sous l'effet d'un marteau.
- à chaque coup laisser la vibration baisser et disparaître.
- 3 coups successifs doivent durer environ 45 secondes, mais c'est à chacun de sentir le rythme.
- on donne des coups aux deux fémurs à la fois, 3 séries de 6 à 8 coups chacun.