

**Ne pas développer d'effort, ne pas tendre vers un but, ce serait contraire à la détente recherchée.
La concentration de l'esprit (yi) se porte sur un support (méditation sur objet)**

SONG JING GONG

Cette méthode consiste à répéter le mot *song* (signifiant détente) ceci afin d'aider au relâchement corporel. Sur le temps à rester concentré sur la zone, se laisser guider par la sensation puis par l'expérience. Il existe plusieurs méthodes ;

- ☉ Relaxation par zones
- ☉ Relaxation par trajets

Relaxation par zones

Assis, debout ou couché

1^{er} méthode

Le *yi* (pensée chargée d'intention) se porte de place en place, chercher le relâchement en prononçant le mot détente ou *song* suivant cet ordre :

Tête-cou-nuque-épaules-bras-mains-poitrine-dos-ventre-lombes-cuisses-jambes-pieds-plantes des pieds, à répéter plusieurs fois (jusqu'à 10)

2^{ème} méthode : méthode de décontraction par étapes¹

Sourire sans sourire

Face avant du corps

Sommet du crâne – nuque – épaules – bras – mains – dos – reins – fesses – hanches - arrière des cuisses – talons - plante des pieds – orteils

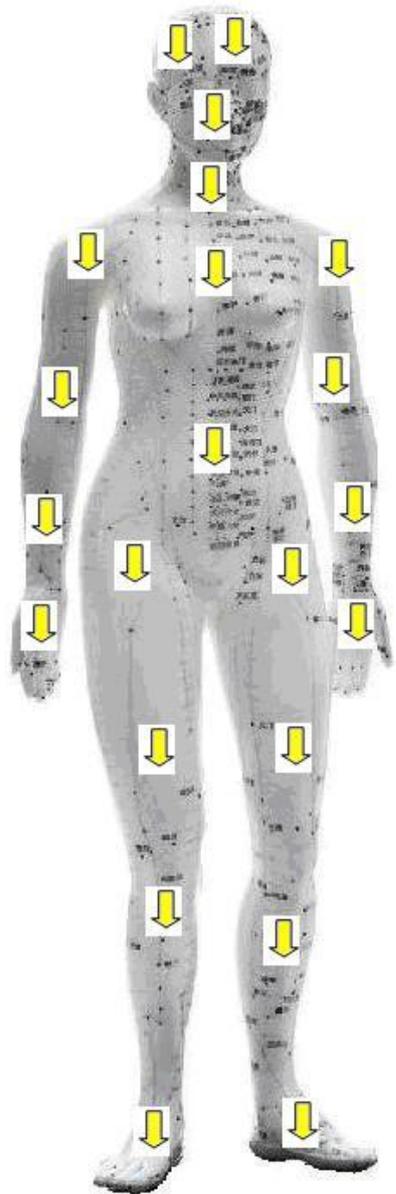
3 à 5 fois

Face arrière du corps

Sommet du crâne – paupières – visage – bouche – cou - point **Tiantu** (VC 22 milieu du creux sus-sternal) - devant des épaules et des bras - poignets – mains – poitrine – ventre - devant des cuisses – pieds – orteils

3 à 5 fois.

Finir en portant la concentration au dantian



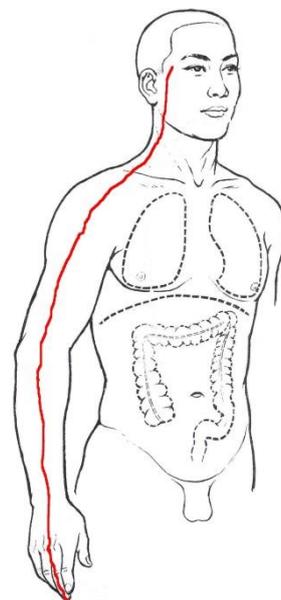
¹ Selon Wang Zhanghai

Relaxation par trajet² « *La concentration de Lao Zi* »

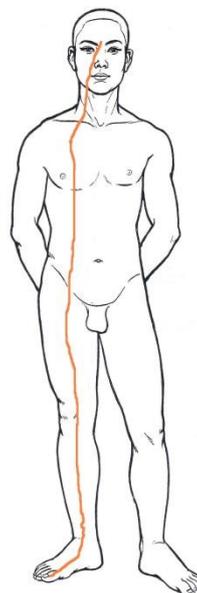
1^{er} méthode

Assis, debout, couché, prononcer le mot détente ou le mot song

Trajet latéral	
Inspiration désignation du segment à relâcher	Expiration donner l'ordre au segment de se relâcher
<i>tai yang</i> (HM 2 tempes dans le creux en arrière pointe du sourcil)	relâcher
cou	relâcher
épaules	relâcher
bras	relâcher
coudes	relâcher
avant-bras	relâcher
poignets	relâcher
maines	relâcher
zhong chong (MC 9 milieu extrémité du majeur)	Y fixer l'attention à la fin du ou des trajets
Rester un moment ainsi pendant plusieurs respirations	

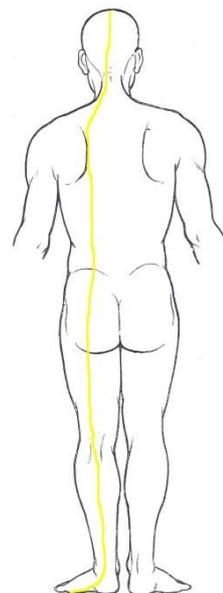


Trajet antérieur	
Inspiration désignation du segment à relâcher	Expiration donner l'ordre au segment à relâcher
<i>yin tang</i> (HM 1 entre les deux sourcils)	relâcher
face	relâcher
cou	relâcher
thorax	relâcher
l'abdomen	relâcher
cuisses	relâcher
genoux	relâcher
tibias	relâcher
chevilles	relâcher
pieds	relâcher
Yin bai (RT 1 angle unguéal côté interne gros orteil)	Y fixer l'attention à la fin du ou des trajets
Rester un moment ainsi pendant plusieurs respirations	



² Selon G.Edde

Trajet postérieur	
Inspiration désignation du segment à relâcher	Expiration donner l'ordre au segment à relâcher
<i>bai hui</i> (VG 20 mi-distance de la ligne réunissant le sommet des deux oreilles)	relâcher
nuque	relâcher
dos	relâcher
lombes	relâcher
fesses	relâcher
cuisses	relâcher
mollets	relâcher
pied	relâcher
<i>yong quan</i> (R 1 le creux formé par les orteils en flexion plantaire)	Y fixer l'attention à la fin du ou des trajets
Rester un moment ainsi pendant plusieurs respirations	



Finir en portant la concentration au dantian

2ème méthode

Relaxation comme une vague³

A utiliser ainsi ou en fin de pratique de la relaxation par trajets.
Prononcer le mot détente ou *song* sur la phase expiratoire tout en relaxant le corps comme une vague de la tête aux pieds comme de l'eau qui coule de la tête vers les pieds le long des trois trajets,

Selon C.Labigne cet exercice outre sa capacité à aider à détendre le corps et à entretenir l'équilibre général, il serait utile pour la prévention ou la prophylaxie de l'hypertension, neurasthénie, insomnie, certaines gastrites, glaucome, douleurs aiguës, et tous états de faiblesse du yin, excès de yang, chaleur interne, plénitude d'énergie dans la partie haute du corps

³ Voir C.Labigne qi gong la santé autonome I