

ATELIER

**LE BOURGEON DE LOTUS S'ENRACINE  
DANS LE BASSIN**

**Dr Martine Depondt Gadet**

# Le bourgeon de lotus s'enracine dans le bassin

*Dr Martine Depondt Gadet*

Ce qi gong " bourgeon de lotus "est particulièrement intéressant pour les jeunes femmes faisant des fausses couches à répétition. Le lotus symbolise la féminité dans sa créativité. C'est une fleur aquatique qui s'épanouit sur l'eau tout comme le fœtus s'épanouit dans le liquide amniotique.

Comme son titre l'indique, le fœtus nommé "bourgeon de lotus" pourra améliorer son développement au sein de l'utérus situé dans le bassin, grâce à ce Qi Gong.

Souvent les problèmes génitaux de la femme sont dus à un vide de sang accentué par la grossesse, plus particulièrement à partir du troisième mois où l'on prescrit régulièrement du fer à la future maman anémiée. Les troubles de la coagulation sont d'autre part souvent mis en cause dans les fausses couches.

Ce qi gong permet de remédier à ces problèmes de sang en fortifiant sang et vaisseaux, en captant l'énergie essentielle du soleil et de la lune pour les concentrer au point **tan zhong 17VC** (la source de la rivière qui irrigue le corps, la mer du sang).

Ce qi gong s'appuie toujours sur la respiration, la concentration, une intention bienveillante sur son corps pour conduire l'énergie au *tan zhong* et à l'utérus.

L'utérus est considéré par les taoïstes comme le "palais de l'enfant", c'est là que le fœtus se forme et se développe pendant les neuf mois de la grossesse. Dans ce qi gong on ouvre le vaisseau conception pour acheminer l'énergie subtile de la femme du *tan zhong* jusqu'à l'utérus. Ceci permet de nourrir le yin.

Ce Qi gong se pratique plus tôt le matin pour capter l'énergie du soleil et nourrir le corps de la femme yin. Il permet un bon développement du fœtus et facilite le déroulement de l'accouchement le moment venu.

## **\* Position de départ**

Il se pratique dans le calme, dans une ambiance douillette, assise sur des coussins confortables.

Assise en tailleur la jambe gauche à l'extérieur spontanément réalisé pour les droitiers. La jambe droite devant la jambe gauche, le yin enveloppe le yang.

Mains posées sur les genoux, paumes vers le ciel, pouce et majeur en contact, la maman garde les yeux fermés. Elle apaise son mental, pratique le vide absolu appelé aussi en chinois : *wu qi*. Elle avale sa salive et visualise la descente de celle-ci le long de son axe médian du corps.

Dans cet état de plénitude un doux sourire se dessine au coin des lèvres

\* **Premier enchaînement** : Capter l'énergie de la Lune dans la main gauche et du Soleil dans la main droite.

\* **Deuxième enchaînement** : projeter l'énergie de la Lune à l'organe foie et du Soleil à l'organe cœur.

\* **Troisième enchaînement** : créer une boule d'énergie Yin Yang entre les deux mains.

\* **Quatrième enchaînement** : amener cette boule au *Tan Zhong* et masser les seins

\* **Cinquième enchaînement** : stimuler la sécrétion de la salive (*Yu Ye*, liquide de Jade)

\* **Sixième enchaînement** : masser les reins et le ventre

\* **Septième enchaînement** : prononcer le son « pou »

\* **Huitième enchaînement** : calme intérieur.

Dr Martine Depondt Gadet

14,rue de Thann 75017 Paris

Tél : 01 40 53 87 25