

les Conseils du
Docteur Liujun Jian

En *h*iver, renforcez vos reins !

propos recueillis par Juliette Chevalier

L'hiver arrive, la nature se retire. Saison de l'introspection associée à l'élément Eau et aux organes des reins. Saison yin par excellence, il sera prudent de tonifier, bien entendu les reins, et comme ces derniers sont la racine de notre énergie, nous pourrions en profiter pour stimuler tout l'organisme de différentes manières : pratique du qi gong, massages ou plantes. Sensibles aux rhumatismes, aux douleurs articulaires, aux maux de dos, aux lombalgies, aux sciaticques, il sera bon de se prémunir contre le vent froid hivernal.

Les poumons doivent également être surveillés car ils sont vulnérables au froid qui attaque le nez, les sinus, la tête, et en général, toute la partie haute de notre corps. Les crises d'asthmes sont plus violentes, les bronchites chroniques font leur apparition, des emphysèmes pulmonaires se déclarent. Les poumons sont en effet directement en contact avec l'extérieur, notamment par l'intermédiaire de notre peau. Tonifier les poumons renforcera ainsi notre système immunitaire.

Soucions-nous également de notre cœur qui gouverne la circulation sanguine. Le sang est comme l'eau dans la nature, en hiver, il a tendance à ralentir, sensible au gel. Toutes les personnes dont les vaisseaux ou les coronaires sont abîmés doivent être particulièrement vigilants aux fortes baisses de température.

La pratique du qi gong permettra de renforcer les reins. Les postures statiques semblent alors les mieux adaptées mais les postures dynamiques soulageront les articulations. La marche est conseillée pour réchauffer l'organisme. Vous pouvez y associer une respiration spécifique : un pas et deux inspirations très courtes, un pas et une expiration brève. Balancez naturellement les bras, les paumes face au bas-ventre, en dessous du nombril. Vous tonifiez ainsi les reins et l'énergie du Dan tien.

Une posture de l'arbre très efficace pour l'hiver s'appelle "tuò qín zhuàng", qui signifie, "porter le ballon".

Depuis la posture initiale : les pieds écartés à largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, le tronc droit, la tête qui pousse vers le ciel, la poitrine légèrement fermée, le bas-ventre relâché, levez les mains doucement jusqu'au

niveau du bas-ventre, les paumes dirigées vers le ciel, les doigts écartés, les bras arrondis, les coudes légèrement sortis vers l'avant, les yeux ouverts ou fermés... et tenez la posture, si possible, de 10 à 30 minutes. Vous renforcerez ainsi les reins et le dan tien. A l'intérieur, évitez les courants d'air et couvrez-vous bien pour sortir. Pendant la pratique, ne vous déshabillez pas, même si vous avez chaud, mais conservez plutôt la chaleur.

Je vous conseille aussi quelques petits trucs pratiques :

. Frottez le dos de vos pouces l'un contre l'autre, puis frottez-vous énergiquement l'arête du nez une dizaine de fois. Ceci est un remède efficace contre les sinusites et le nez bouché.

. Massez-vous la nuque, au niveau de la 7^e cervicale, à l'endroit où la vertèbre est la plus proéminente. Cet exercice réveille l'énergie yang et permet de lutter contre le froid.

. Massez énergiquement les lombaires pour renforcer les reins. Massez les genoux, très vulnérables au froid, qui sont associés aux reins. Frottez avant de vous endormir les plantes du pied où se trouve le premier point du méridien des reins.

Quant à votre alimentation, évitez les excès. Si les corps gras et les piments peuvent vous réchauffer, il ne faut pas en abuser. Évitez également de manger trop salé pour ne pas faire travailler vos reins à outrance. Régalez-vous plutôt de fruits secs : noix, noisettes et cacahuètes qui peuvent accompagner à merveille une bonne soupe bien chaude... et bien sûr, le ginseng. Nourris de ces bons conseils, je vous souhaite un doux hiver !

■ J.C.

Si vous souhaitez contacter le Dr Jian ou bénéficier directement de ses conseils : Institut du Quimétao
57, av. du Maine - 75014 Paris - tél. : 01 43 20 70 66

Liens GTao

- GTao n° 9 : Massages d'hiver P. 48
- GTao n°15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
- GTao n°16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96

www.generation-tao.com