



Propos du Docteur Liu Jun Jian
recueillis par Nadia Hamam

En Été

renforce la pousse déjà née !



Photo de Jean Marc Lefève

Vous pouvez contacter le Dr Jian au Centre Quimetao :
01 43 20 70 66

Liens GTao

- GTao n°1 : Portrait du Dr Jian P. 22
 - GTao n°15 : Les conseils du Dr Jian P. 84
- www.generation-tao.com

Après avoir planté notre arbre au printemps, nous allons maintenant renforcer la jeune pousse qui en est née.

Profitons de cette saison pour traiter les maladies spécifiques au cœur : palpitations cardiaques, agitation, anxiété, angoisse, excès de rêves, insomnie, aphtes. Il s'agit également de la meilleure période pour renforcer le yang. Les gens faibles en yang ont souvent froid en été, particulièrement à l'extrémité des membres. Un visage pâle, une langue pâle, ou encore des diarrhées, sont autant de symptômes d'un même déséquilibre.

Votre pratique de Qi Gong prendra toute sa force si vous vous orientez face au sud. Placez les mains plutôt sur la zone du cœur et des poumons. Appliquez la pratique des six sons de guérison en vous concentrant sur le son guttural "HEEEE", l'élément feu, la couleur rouge et sur les vertus de l'amour, la joie et le bonheur .

Il vous sera très bénéfique de capter l'énergie du soleil. Mais attention, nous avons souvent un déséquilibre du yin dans le corps, alors évitez de pratiquer trop directement exposé, car vous aurez alors trop chaud. L'idéal est de trouver un endroit paisible... à l'ombre d'un arbre ! Profitez-en pour pratiquer ZhanZhuang, la fameuse posture de l'arbre, en vous concentrant sur la circulation du sang dans vos vaisseaux ; apaisez, régulez le flux sanguin à travers tout le corps grâce à votre visualisation. Ce sera l'axe principal de votre travail de Qi Gong.

Prenez davantage conscience de la difficulté pour le corps de s'adapter aux transitions entre les saisons : notre corps réagit plus lentement que la nature ; il existe pour lui un léger décalage. Ainsi, s'il "pleut froid" en été, une variation de 5°C est plus violente pour l'organisme qu'une variation de 5°C en hiver car il fait déjà froid. Prenez soin de prévoir une laine pour les variations de température.

Quant à votre alimentation, privilégiez les saveurs amères, liées au cœur, et sucrées, liées à la rate. Evitez les produits lourds et gras, frites ou grillées - trop de feu -. Le corps manifeste moins d'appétit en été. Respectez ses limites. En Chine, l'été, il fait souvent très chaud et très humide ; on mange beaucoup moins, et la plupart des gens se contentent d'une simple soupe de riz. La fin de l'été est aussi la saison de la rate. Les fruits et céréales sont presque mûrs. C'est le moment qu'a choisi la nature pour nous les offrir. Ne nous privons pas !

■ N. H.