



les Conseils du
Docteur Liujun Jian

Les Changements climatiques de notre corps

propos recueillis par Juliette Chevalier

A chaque saison correspond l'énergie d'un organe. Chaque saison répond à des critères climatiques : le printemps est frais, l'automne sec, l'hiver froid, etc. Si le climat est dit "normal", l'énergie de l'organe qui lui correspond circule librement. L'hiver est par exemple la saison adéquate pour tonifier l'énergie des reins et pour traiter les problèmes liés à ces organes. Tels les animaux et les plantes, nous emmagasinons de l'énergie pour le reste de l'année. Mais il se peut, comme cette année, que nous traversions un hiver plus chaud, et que nous ne puissions pas profiter pleinement de l'énergie de la saison. Les conditions extérieures ne permettent pas de renforcer l'énergie interne des reins. L'énergie de l'organe est ainsi dérangée parce que l'énergie de l'univers se trouve en dysharmonie avec notre énergie interne... comme l'été dernier où nous avons vécu un été très frais. La chaleur, par la transpiration, devait permettre à l'énergie perverse d'être évacuée. La température trop fraîche, la circulation sanguine fut bloquée et occasionna pour certains d'entre nous des angines de poitrine, des palpitations, des douleurs, des rhumatismes, etc. La France bénéficiait jusqu'à aujourd'hui d'un climat tempéré favorable aux changements progressifs du cycle saisonnier mais depuis quelques années, notre organisme supporte très mal les écarts de température brutaux qui ne lui permettent pas de s'adapter.

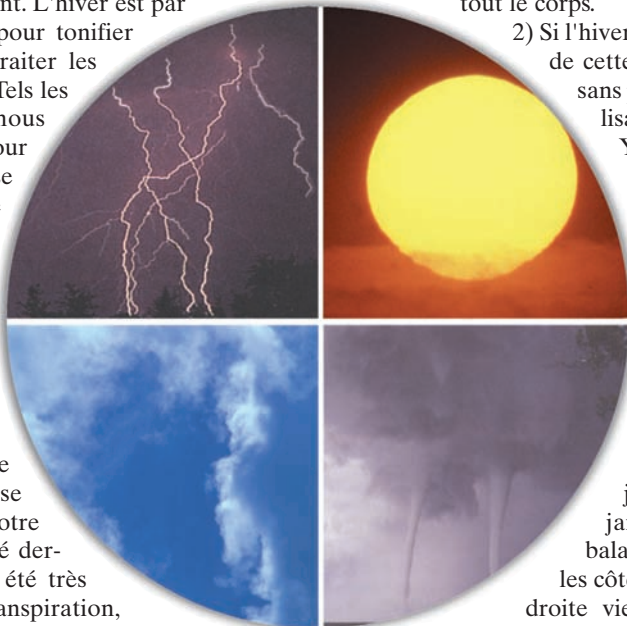
Que faire ?

Il est d'autant plus important de consacrer un peu de notre temps à des exercices simples qui permettent de pallier à ces perturbations. Voici deux techniques de Qi Gong...

1) Si l'hiver est trop froid, il faut tonifier l'énergie Yang : Installez-vous sur une chaise, les pieds parallèles, le tronc droit, la poitrine légèrement fermée, les cuisses parallèles au sol (surélevez si besoin est vos pieds pour former un angle à 90° à la pliure des genoux). La tête tirée vers le ciel, doublez le menton et déposez les mains sur vos cuisses. Inspirez par le ventre (le ventre se gonfle) et expirez toujours par le ventre (le ventre se dégonfle) sans bou-

ger la poitrine. Puis concentrez-vous sur le Dan Tien (région du ventre de la taille d'un poing située sous le nombril) et visualisez un soleil levant, sa couleur, rouge orangée, et sentez sa chaleur. La chaleur se diffuse dans tout le corps.

2) Si l'hiver est trop chaud, comme au début de cette année, faites le même exercice sans procéder à la technique de visualisation car il faut tonifier l'énergie Yin et non l'énergie Yang.



En règle générale, surtout pour les personnes faibles et fragiles, ne pratiquez pas trop à l'extérieur car le froid, même s'il est moindre, est toujours présent. La "marche sur place" est conseillée pour faire circuler l'énergie :

Debout, un pied en avant, balancez le poids du corps de la jambe arrière (70 %) sur la jambe avant (80 %). Les bras balancent dans le même temps sur les côtés. Pied gauche en avant, la main droite vient se poser sur le Dan Tien, l'autre bras s'écarte du corps sans trop s'élever, le bassin se tourne et le regard suit le mouvement. Recommencez le même exercice sur l'autre jambe.

Pratiquez pendant 5 minutes sur chaque jambe.

Pour renforcer les reins :

Debout, pieds parallèles, mains croisées devant la poitrine. Inspirez et faites pivoter le corps (le bassin sur le même axe), le regard porté vers l'avant. Expirez en revenant au centre. Recommencez l'exercice d'un côté et de l'autre une dizaine de fois.

Ces quelques exercices vous permettront d'entrer en pleine forme dans l'énergie du printemps.

■ J. C.

Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
- GTao n° 16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96
- GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62

www.generation-tao.com

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