

# Au printemps, Renforcez votre Foie !

Agir au printemps, la saison énergétique du foie, c'est se préparer pour toute l'année, faciliter la digestion, éviter les tendinites, les entorses, les rhumatismes, les sciatiques et assouplir la colonne vertébrale.

## Etirer ses tendons



1. Position de départ. Les pieds sont écartés, à largeur des épaules. Les bras pendent naturellement le long des cuisses. Laisser les yeux grands ouverts et regarder dans le vide. Le bout de la langue touche le palais. Respirer calmement.



2. En inspirant, les mains montent jusqu'au niveau des épaules.



3. Toujours en inspirant, les bras s'élèvent, paumes des mains tournées vers le ciel. Les épaules sont relâchées. Dans le même temps, transférer le poids du corps sur la jambe droite et faire un pas en avant avec la jambe gauche, la jambe tendue, le talon posé sur le sol.

Cet exercice se réalise de préférence aux aurores, à jeun. Le répéter au minimum 8 fois de chaque côté.



4. En expirant, pencher le buste pour toucher des deux mains la pointe des pieds, tout en gardant la jambe tendue.



5. En inspirant, lever les mains simultanément au niveau des épaules. La jambe gauche reste tendue.



6. Les bras montent, paumes vers le ciel. A la fin de l'inspiration, changer de jambe, transférer le poids du corps sur la jambe gauche, avancer la jambe droite tendue, le talon posé sur le sol, puis enchaîner les fig. 4 et 5.

# Le son du printemps : "Xu"

## 1er mouvement



1. Position de départ.

Les pieds écartés, à largeur d'épaules. Les bras pendent naturellement le long des cuisses. Genoux légèrement fléchis, le bassin relâché. Rentrer légèrement la poitrine et les fesses. La tête est allongée vers le ciel. Laisser les yeux grands ouverts et regarder dans le vide. Le bout de la langue touche le palais. Respirez naturellement pendant 1 minute.



2. Poser les mains sur le Dan Tien (zone située sous le nombril), la main gauche sous la main droite pour les hommes et l'inverse pour les femmes. Inspirer par le nez avec le bas-ventre (le ventre se gonfle). Visualiser une énergie positive d'une belle couleur verte entrer dans le foie. En expirant, prononcer "Xu" ("Chûû!") doucement, le plus longtemps possible, sans forcer. Visualiser l'énergie perverse (un vert "sale") sortir du foie en même temps que le son.

## 2ème mouvement



1. Placer les mains sur les côtes. En inspirant, laisser les mains sur les côtes, sans bouger.



2. En expirant, prononcer le son "Xu". Dans le même temps, les mains décrivent deux cercles sur les côtes, 6 à 7 fois.

Faire au minimum 12 fois ces 2 mouvements. De préférence aux aurores, à jeun.

### 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
  - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.