

# L'Ouverture du Cœur

Harmoniser l'eau et le feu pour  
évacuer le stress

En cette période estivale, nous avons choisi avec Ke Wen de vous présenter un mouvement de Dao Yin pour ses vertus spécialement adaptées à l'été. Il harmonise le feu du cœur et l'eau des reins, pour permettre au cœur d'accéder à sa rayonnance tout en fortifiant l'enracinement.

par Ke Wen  
photos : Jean-Marc Lefèvre

C'est un mouvement de *Dao Yin* que nous vous proposons aujourd'hui, intitulé «le vieil arbre a enchevêtré ses racines». La nature du cœur, qui correspond à l'élément feu dans le système de correspondances de la médecine traditionnelle chinoise, est de s'expanser et de rayonner. Aussi son mouvement part-il de l'intérieur vers l'extérieur, tandis que la gestuelle des bras, très ample et très expressive, communique avec l'extérieur. Pour mieux exprimer les vertus du cœur, il faut éviter que l'excès de feu du cœur (un excès de yang) ne monte à la tête, créant un déracinement. C'est pourquoi il est important de renforcer les reins (qui correspondent à l'élément eau) dont la fonction contrôle cet excès. La répétition de ce mouvement, à la fois ascendant et descendant, permet l'enracinement de son être profond, et contribue à nous rendre plus sereins, moins sujets aux agressions et au stress de la vie contemporaine. Alors tous à vos racines du ciel!



1. Position de départ: le corps est relâché, la colonne vertébrale doucement étirée entre ciel et terre. L'esprit est posé, la respiration est calme.



2. Fléchir les genoux. Le poids du corps passe sur la jambe droite, les bras le long du corps tournés vers l'intérieur et les paumes des mains vers l'extérieur. Le visage est tourné vers la gauche.



3. Ecarter le pied gauche d'un pas vers la gauche, plus large que les épaules. Soulever légèrement les deux mains et en déroulant les bras vers l'extérieur.



4. Le poids du corps passe sur la jambe gauche, tandis que les bras continuent à se soulever. Le mouvement se déroule des épaules jusqu'au bout des doigts. Le regard suit le prolongement de la main.

**Il est conseillé de pratiquer ce mouvement l'été. Il se répète 2 à 3 fois de chaque côté, plutôt le matin, puisque c'est un travail dynamique pour réveiller le cœur.**



5. Au niveau des épaules, tourner les paumes vers le ciel, en veillant à conduire le mouvement jusqu'au bout des auriculaires (qui est le prolongement du méridien du cœur). Ceux-ci s'élèvent plus haut que les autres doigts. L'intention du mouvement traverse l'horizon.



6. Ramener les mains au-dessus de la tête. Les Lao Gong (points situés au centre de la paume des mains et considérés comme portes d'entrée/sortie de l'énergie) communiquent entre eux, les paumes des mains se faisant face. Soulever le talon du pied droit.



7. Ramener le pied droit à 45° devant soi, en diagonale. Le poids du corps passe au centre, le poids du bassin descend dans la terre tandis que les mains descendent au niveau de la poitrine, paumes face à la terre.



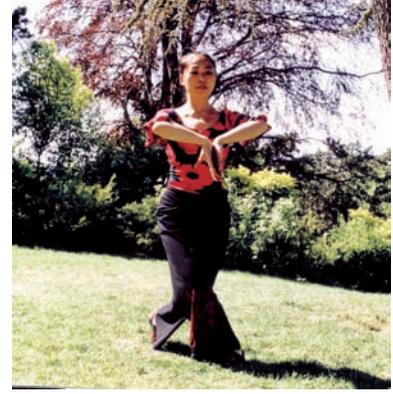
8. Le corps continue à descendre vers la terre, la tête tournée à 45° vers la droite. Les mains poursuivent leur mouvement descendant.



9. Les jambes sont croisées vers l'intérieur: position de croisement des racines de l'énergie. Veillez à bien être assis entre les jambes, mais pour les personnes qui ont quelques problèmes de souplesse, vous pouvez vous asseoir sur le talon arrière. Les bras sont bien arrondis, les deux poings placés des deux côtés des genoux. Cette posture renforce l'énergie des reins pour faire fondre l'excès du feu du cœur.



10 & 11. Mouvement ascendant. Passer légèrement le poids du corps sur le pied arrière, puis remonter le corps, périnée et anus contractés. Le point Bai Hu, au sommet du crâne, est tiré vers le haut, les poignets sont joints, revers des mains se faisant face.



12. Le poids passe sur le pied droit qui revient à son point de départ. Dans le même temps, les coudes se relâchent, les revers des mains se déroulent doucement, du poignet vers les ongles, tout en gardant le contact énergétique.



13. Le mouvement des mains se termine poings fermés, les ongles des deux mains restant en contact. Ce mouvement progressif rassemble l'énergie profonde du cœur...



14. ...qui s'éveille et s'exprime «d'un coup», par l'ouverture des mains, avec la sensation d'expansion énergétique.



15. L'énergie du cœur s'expande et rayonne par l'ouverture des mains et des bras, l'esprit englobant un espace infini.



16. L'énergie du cœur s'enracine. Les paumes des mains se tournent vers la terre. Relâcher la poitrine en chassant l'excès de feu qui se manifeste souvent par le stress et une surcharge émotionnelle.



17 et fin. Le mouvement des bras et des mains ramène l'énergie au centre. Le pied gauche revient doucement à sa position de départ. L'énergie se réunit au niveau du dan tian inférieur.