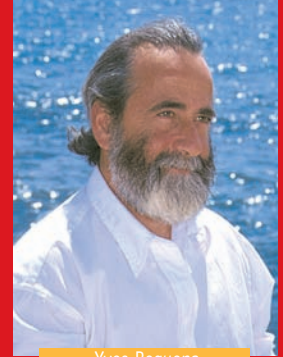


Après Renaître au printemps, Yves Réquena nous conseille pour cet été : comment harmoniser et profiter au mieux de l'énergie du feu... et ouvrir notre cœur. C'est sur un ton ludique, badin, presque frivole, qui correspond au style de l'été, qu'il vous convie à cette nouvelle promenade énergétique.



Yves Requena

Tout feu tout flamme

par Dr. Yves Réquena

L'été est la saison de l'élément feu. C'est le sud, le soleil qui s'élève pour atteindre son zénith. C'est la lumière, la clarté du jour, l'homme métamorphosé en cheval qui symbolise la force, l'instinct sublimé et la sagesse. C'est le phœnix, symbole de l'immortalité, qui renaît de ses cendres, et le dragon rouge qui incarne la puissance de l'empereur. C'est mars, la planète rouge ; c'est l'heure de midi, l'heure à laquelle la nature et l'homme arrivent à leur pleine maturité.

Sous la chaleur de l'été, tout s'ouvre, se révèle, s'épanouit, s'illumine

journée bien remplie ! Tout notre être se réjouit et goûte chaque instant. Nourrissez-vous de cette époque de l'année qui vous est consacrée !

Et là je m'adresse plus particulièrement à certains d'entre vous. Dans le cours d'une vie, l'été correspond à la quarantaine, "la fleur de l'âge", lorsque nos actes s'alignent sur nos convictions, où l'on se sent en pleine possession de ses moyens, fécondés par les fruits de l'expérience.

Le corps exulte

Ne le sentez-vous pas ? Sous la chaleur torride de l'été, l'énergie s'accroît, tout se révèle, tout s'ouvre, tout s'épanouit, tout s'illumine. C'est le moment de sortir, de vivre dehors, de profiter du soleil, d'exulter. Chacun d'entre nous est amené à s'extérioriser, à communiquer, à faire la fête, à danser. Notre activité est débordante. Ah, profiter de ces longues journées ! Prendre un bain de mer ! Se jeter dans les vagues ! Paresser à la terrasse d'un café après une

La saveur de l'élément feu est amère. Nos muqueuses sont sensibles à l'odeur de brûlé. Utilisez cette saveur, cette odeur, et la couleur rouge pour stimuler l'énergie du feu en vous, lorsque cela est nécessaire.

Renforcer l'énergie du cœur

En vous, ce sont le cœur et l'intestin grêle qui sont sollicités. Le cœur gouverne tous nos sens et dirige les vaisseaux



Harmoniser le sang et l'énergie du cœur pour mieux gérer nos émotions

sanguins, les circulations artérielle et veineuse. Nos jambes sont parfois lourdes, notre peau s'irrite. Les risques de maladie cardiaque sont plus importants. Nous transpirons car, comme il est dit dans les anciens textes chinois, la sueur est la sécrétion du cœur.

Le cœur est aussi l'empereur car il gouverne le Shen, l'esprit : "Le cœur est le logis du Shen". Chaque organe est son sujet. Si l'énergie et le sang du cœur sont sains et équilibrés, l'esprit est bien nourri et la conscience claire. Dans le cas contraire, des troubles psychiques peuvent se manifester : insomnies, anxiété, rêves intenses, perte de mémoire : "Le Shen quitte son logis".

D'autres signes nous renseignent sur la qualité énergétique de notre cœur. Ainsi, nous avons bonne mine ou notre visage est anormalement rouge ou exagérément pâle. L'état de notre langue est l'un des moyens les plus sûrs : une langue congestionnée par exemple met en alerte un acupuncteur qui peut y déceler une crise cardiaque future. De façon plus légère, le cœur participe à une bonne, ou au contraire, difficile mobilité de la langue. Un cœur amoureux ne nous fait-il pas bafouiller ?

Serait-ce au regard de cette observation que les textes fondateurs de l'acupuncture ont pu affirmer que le cœur gouverne nos émotions ? ! Ils ont en effet considéré celui-ci comme le siège des sept émotions fondamentales : joie, colère, réflexion, tristesse, peur, désespoir, panique. De lui dépend donc tout notre équilibre psychique et émotionnel.

Déséquilibres

Mais comme pour chaque élément, il est associé au feu une émotion spécifique... et c'est la joie. Si vous vous sentez surexcité, agité par trop de passions, voire pris de fanatisme, il y a de fortes chances pour que l'énergie de votre cœur soit en excès. Citons pour les maladies qu'il est possible de contracter et les symptômes qui peuvent apparaître : les angines, la tachycardie, une poitrine oppressée,



Inspirez pendant cet exercice du "tigre qui renverse la montagne" conseillé aux hypertendus...



...inspirez toujours...



...et expirez

Tempérament de feu, passionné et idéaliste

les varices, les aphtes, des éruptions cutanées rubescentes, des réactions importantes aux piqûres d'insectes, des bouffées de chaleur, des seins gonflés et douloureux ou le bégaiement.

Si, à l'inverse, vous ressentez une certaine apathie, un manque de gaieté, de goût de vivre, une certaine amertume, il faudra y déceler une énergie du cœur en insuffisance : transpiration au moindre effort, palpitations, frilosité, céphalées chroniques ou hyperémotivité. Un chagrin d'amour, la perte d'un être cher peuvent en être la cause.

Ainsi, votre esprit se trouve déstabilisé. Vous manquez de vigilance, ce qui se traduit par des insomnies ou un sommeil agité. Vous éprouvez des difficultés certaines à vous concentrer. Votre esprit... vagabonde. Tout cela sont des manifestations du vide dans l'élément feu.

Conseils pratiques

Il faudra donc penser, par notamment des massages, des exercices de Qi Gong, une certaine alimentation, le recours aux plantes, aux huiles essentielles ou aux élixirs



"La marche du serpent" permet de maîtriser les états d'agitation émotionnelle

Masser et dissoudre le feu du cœur



Position initiale
Penchez le buste en avant à 45°



Déplacez en inspirant le poids du corps sur la jambe fléchie... puis ramener le corps à sa position initiale



Pratiquez cet exercice sur les deux jambes

floraux, à entretenir vos fonctions sensorielles et à harmoniser l'énergie et le sang du cœur car, lorsque le Shen et l'énergie du cœur sont en harmonie, nous gérons mieux nos émotions. Nous pouvons rire, pleurer, nous emporter, vibrer sans pour autant être totalement déstabilisés. Cet état nous permet une meilleure écoute de notre intuition et donc nous dirige vers des prises de décision justes et spontanées : répondre à nos intimes convictions.

En règle quotidienne, pour les personnes agitées, évitez donc la surconsommation de saveur amère comme le thé, le café ou le tabac et remplacez la viande par du poisson et des céréales... le tout peu épicé ! Le gui associé à l'huile essentielle de verveine citronnée aidera à faire redescendre votre tension, la passiflore comme l'élixir floral de la valériane vous apaiseront, la vigne rouge stoppera votre coupure, etc.

A l'inverse, pour les personnes apathiques, régalez-vous des substances amères et stimulantes comme le mouton ou la mâche. L'angélique soignera vos vertiges et vous aidera à surmonter un chagrin d'amour tandis que l'achillée vous ouvrira davantage aux autres. L'huile essentielle de lavande vous redonnera du baume au cœur...

Enfin je conclurai par ces mots. En prenant soin de notre cœur, nous nous ouvrons au sentiment d'amour, de prière, de vénération comme de compassion. Nous apprenons à relativiser l'injonction du mental dans notre quotidien et notre santé s'en trouve renforcée. Profitez donc de cette énergie de feu sans vous y consumer. Accueillez l'enseignement de ces tempéraments de feu, passionnés et idéalistes. Soyez serein... mais aimez, aimez sans retenue !

■ Y. R.

Comme il l'a déjà été précisé dans le numéro précédent de Génération Tao, pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet.

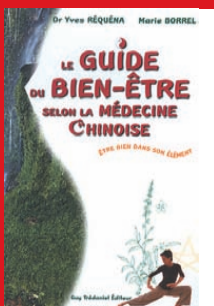
Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

Liens GTao

- GTao n° 3 : L'été, la saison du cœur, mouvements et massages P. 30

- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 66

www.generation-tao.com



Vous pouvez profiter plus amplement de tous les conseils prodigués par Yves Réquena dans son dernier ouvrage écrit en cosignature avec Marie Borrel, Le guide du bien-être selon la médecine chinoise, publié aux éditions Guy Trédaniel - la précédente couverture et le titre que nous avons publiés dans le GTao n° 15 ont depuis été transformés : une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élixirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.