

AU FIL DES 5 SAISONS

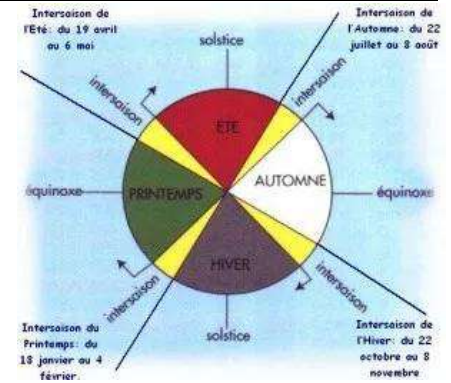
Le HUANGDI NEIJING



HUANGDI

Le HUANGDI NEIJING (黄帝内经) ou Classique interne de l'empereur Jaune est le plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle. Il se divise en deux parties : le Suwen et le Lingshu. Tous les aspects de la médecine y sont abordés, avec leur traitement, et plus particulièrement le traitement par acupuncture. C'est à HUANGDI, l'Empereur jaune mythique que l'on attribue la découverte de l'acupuncture et de la moxibustion.

On considère que l'ouvrage a été composé entre la période des Royaumes combattants (-475 à -221) et celle de la dynastie des Han (-206 à 220).



HIVER DU 8 NOVEMBRE 2018 AU 18 JANVIER 2019

Le rein est l'organe gouverneur en hiver. L'hiver, ou quatrième saison, est relié à l'élément Eau.

Les Reins sont localisés dans la zone lombaire du dos de chaque côté de la colonne vertébrale. On dit qu'ils constituent les «fondements congénitaux» vu qu'ils entreposent le jing congénital (principe vital) et qu'ils sont le fondement des aspects yin-yang des viscères. Selon la théorie des 5 éléments, ils correspondent à l'élément Eau et leur fonction physiologique est d'entreposer l'énergie jing (principe vital). Ils ont aussi à voir avec la croissance, le développement, la reproduction et le métabolisme de l'eau. Ils contrôlent les os et sont responsables de la production de la moelle. Ils se reflètent dans les cheveux et les ouvertures qui leur correspondent sont les oreilles, les organes génitaux externes et l'anus.

Les aliments adaptés à cette période : tous les haricots, les légumineuses et les céréales: pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, quinoa, petit épeautre. Ce n'est pas un hasard si les légumes de saison sont les « légumes racines », ils apportent beaucoup de nutriments au corps. Consommez ainsi carottes, pommes de terre, navets, betteraves. Utilisez des condiments qui réchauffent, tels l'ail, les oignons, le gingembre, la cannelle, curry, poivre et un peu de sel, les algues, les poissons et fruits de mer, le canard.

La peur est l'émotion qui fragilise le plus les reins, alors, relativisons en vivant dans le présent.

EXERCICES POUR TONIFIER LE REIN

1- VISER L'AIGLE TRES LOIN RENFORCE LA TAILLE ET LES REINS.

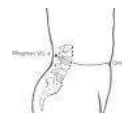


2 - Viser l'Aigle

Ecarter largement les pieds en déplaçant le pied gauche puis fléchir légèrement les genoux. Remonter les bras devant, les croiser à hauteur de la poitrine, bras gauche près du corps. [Inspiration] Déployer le bras gauche (comme pour tenir un arc), index et majeur tendus, les autres doigts repliés. Tourner la tête vers la gauche (viser l'aigle très loin). En même temps le poing droit se referme et se rapproche de l'épaule droite, le coude à l'horizontale. Fléchir les genoux. [Expiration]. Revenir au centre, bras croisé, les genoux remontent. Recommencer de l'autre côté.
Concentration interne : Ming Men. (porte de la vie)
Concentration externe : acuité visuelle, regard à l'infini avec concentration

2- Se masser régulièrement la zone sous ombilicale pour la chauffer et frictionner la zone lombaire (ming men) jusqu'à sentir de la chaleur et de la détente.

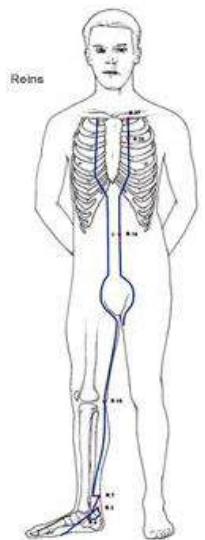
3- Masser le point YONG QUAN sous chaque pied dès le matin pendant une à trois minutes avant de se lever.
Il revigore, enlève les tensions au niveau de la tête, calme l'esprit et les pensées.



MING MEN



YONG QUAN
Premier point du
méridien du Rein
ou « source
jaillissante »



Méridian principal du REIN

REGALEZ-VOUS !

CÔTE CUISINE !



1-Café aromatique pour la période des fêtes : pour une cafetière, ajouter à la mouture de café, une petite cuillerée de cacao amer, une pincée de cannelle, une pincée de coriandre et une pincée de cardamome.

2-Contre le rhume : Gingembre frais + Poireau (boire 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours)

Ingrédients :

1 blanc de poireau, 1 morceau de gingembre frais (même longueur que le blanc de poireau).

Préparation :

Laver le blanc de poireau, éplucher le gingembre, les couper en tranches moyennes.

Les cuire dans une casserole recouverte d'eau, mettre un couvercle.

Boire la boisson tiède, si vous pouvez manger les racines aussi.

