

Qi Gong pour accueillir l'énergie du printemps

Pour les chinois, le printemps arrive début février, à mi-chemin entre le solstice d'hiver et l'équinoxe de printemps, non loin du Nouvel An chinois, appelé Chun Jie (春节) ou ... « Fête du Printemps » ! La lumière s'accroît, la végétation bourgeonne, le chant des oiseaux est de retour, l'énergie du printemps est bien là, même si le froid persiste.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, chaque saison est régie par un Elément avec lequel entrent en correspondance un mouvement d'énergie, un climat, une direction, une couleur, une saveur, un organe etc.

L'énergie du printemps

. Le printemps, période du réveil de la nature, est aussi une période de réveil de notre énergie vitale, de nature **yang**, associée à l'élément **Bois**, à l'**Est** (là où le soleil se lève), au **Vent**, à la **couleur verte**, à la saveur **acide**.

. C'est une période de **renouveau** et d'**extériorisation**, associée à un mouvement de **poussée vers le haut** avec **expansion** dans toutes les directions (à l'image de la montée de la sève, de l'éclatement des bourgeons, du déploiement des jeunes feuilles, de la croissance des rameaux et des branches).

. Cette période est propice à la recharge énergétique et à la stimulation du **Foie** et de la **Vésicule Biliaire**, mais aussi à l'apparition de divers troubles liés à leur déséquilibre (vertiges, céphalées, insomnies...).

. Les **Yeux**, associés au Foie peuvent être affectés au printemps par un excès de chaleur du Foie, en cas d'excès de Yang ou insuffisance du Yin du Foie (rougeur, picotements, démangeaisons, sécheresse).

. Les **tendons et ligaments**, qui sont aussi régis par Le Foie peuvent donner lieu à des foulures (si trop relâchés), ou à des crampes et ruptures en cas d'effort sportif ou de choc (si trop tendus), selon l'état de l'énergie du Foie.

. Sur le plan énergétique, le Foie est le **réservoir du Qi et du sang**, et à ce titre sa fonction est très importante. . L'émotion négative du Foie est la **colère** ; son émotion positive, la **gentillesse** et la **confiance en soi**.

. Son énergie **se bloque sous l'effet du stress** ou de fortes émotions générant tensions physiques, douleurs costales etc . Son activité maximale est de **1h à 3h**, période des réveils nocturnes liés à une dysharmonie du Foie.

. Le **méridien** du Foie commence à l'angle unguéal externe du gros orteil, et **monte vers le haut du corps** sur la face interne de la jambe et de la cuisse jusqu'à l'aîne puis sur le buste jusqu'à la poitrine, au point « 14 Foie », dans le sixième espace intercostal, sur la ligne mamelonnaire.

Stimuler et harmoniser l'énergie du Foie et de la Vésicule Biliaire :

Le Qi Gong est une pratique psycho-corporelle idéale pour rééquilibrer notre énergie interne. Elle associe étroitement mouvements et postures avec conscience du souffle et pratique de l'attention. Avec l'avantage d'être une pratique accessible à tous. Les pratiques ci-dessous vont favoriser le réveil en douceur de nos muscles, tendons et articulations et harmoniser les diverses fonctions énergétiques du Foie.

Le *Qi Gong du Son du Foie* (présenté par ZHANG Kunlin)



Ce Qi Gong fait partie du Qi Gong des Six Sons. Il harmonise l'énergie du Foie et apaise l'émotion qui lui est associée, la colère (colère rentrée, irritabilité, sentiment de frustration ...), apportant détente du corps et calme de l'esprit.

. *Position de départ* : debout, genoux légèrement fléchis, bras de chaque côté du corps, aisselles libres.

. *Gestuelle* :

- En inspirant, écarter les bras sur le mouvement du souffle en amenant les mains devant vous, paumes vers l'intérieur, doigts légèrement vers le bas. Retournez ensuite le dos des mains l'un vers l'autre, et rapprochez les à hauteur de la pointe du sternum, doigts vers le bas, coudes pliés à l'horizontale, épaules basses et décontractées. - En expirant, écarter les bras devant vous en gardant les coudes pliés pointés vers l'arrière. Simultanément, cassez progressivement les poignets de façon à placer vers l'extérieur la base intérieure des poignets, les doigts légèrement séparés et dirigés vers l'oblique ...

... et émettez le son **XUuuuuuu**, en écarquillant les yeux, le regard vers l'avant, en le prononçant « **CHUuuuuuu** ».

L'attitude intérieure :

En émettant ce son, imaginez le foie, avec sa forme triangulaire, placé à droite du corps derrière les deux dernières paires de côtes flottantes, avec dans son prolongement la petite poche de la vésicule biliaire, et imaginez-le enveloppé d'un beau vert lumineux. Accompagnez le mouvement extérieur des bras qui s'écartent du sternum en imaginant le mouvement intérieur du Qi du foie qui s'ouvre sur les côtés.

. *Répétition du mouvement* : six fois.... A la fin, baissez les bras et replacez-les de chaque côté du corps.

D'autres exercices de Qi Gong pour la fonction Foie/Vésicule Biliaire

A l'image de l'arbre (Elément Bois), voici deux mouvements d'expansion et de poussée vers le haut, bras écartés, cage thoracique ouverte.

Frédérique Maldidier (association Nitchitai) présente « le rhinocéros regarde la Lune », mouvement du Daoyin Yangsheng Gong.

Thierry Doctrinal (Ecole L'Onde du Dragon) présente un Qi Gong de Shaolin, « gonfler les voiles ». L'axe du corps, aligné verticalement, bien étiré depuis le sommet de la tête et enraciné dans le sol, comme un mât ; un bras allongé devant, le bras arrière plié, les doigts ouverts, sentir en volume, depuis le centre jusqu'aux extrémités, l'ouverture du dos, bassin, cage thoracique « comme une voile qui se gonfle ».



Autres conseils pour bien vivre le printemps :

Mots-clés pour un bon Qi du Foie : « détente » et aussi « mouvement », sans excès !

Préservez-vous chaque jour un moment de détente : pause/respiration-étirements doux, marche de 30 minutes dans un espace aéré, contemplation de la nature parée de sa belle couleur verte, auto-massage visage/ tête/nuque en insistant sur le trajet des sourcils, les points d'acupuncture autour des yeux et en faisant quelques percussions sur le point du « Puits de l'Epaule » (21 Vésicule Biliaire, lieu habituel de tensions) ...

Si vous souhaitez pratiquer ces mouvements de santé, consultez le site de la FEQGAE Union Pro Qi Gong à la rubrique « cours » ou « stages ». Vous trouverez certainement un enseignant près de chez vous !

Bon printemps !

Marie-Christine SEVERE

enseignante de Qi Gong à Annecy, diplômée de la FEQGAE, membre des commissions Formation et Examen et du Jury d'examen de la FEQGAE-Union Pro Qi Gong.

Les enseignants de Qi Gong présentés ici sont tous diplômés de la FEQGAE, et membres actifs au sein de la FEQGAE Union Pro Qi Gong : www.federationqiqong.com

. ZHANG Kunlin docteur en médecine traditionnelle chinoise et maître de Qi Gong, enseigne au sein de l'Institut Lu Dong Ming - www.ludongming.fr . Catherine BOUSQUET a fourni le texte du « Son du Foie » et co-écrit avec Zhang Kunlin « La Porte de la Vie » aux Editions Trédaniel. www.terredasie.net . Frédérique Maldidier : www.nitchitai.fr . Thierry Doctrinal : www.lonedudragon.com