

L'été, la saison des exercices de tonification du cœur

Texte de Yuan Liren, Article de l'institut de médecine chinoise de Beijing

L'été est non seulement **la saison où la nature bouillonne de vie**, mais aussi celle où le métabolisme de l'organisme humain se révèle le plus actif.

On mène plus d'**activités en plein air**, on dort moins, puisque les jours sont plus longs, les nuits plus courtes et qu'il fait chaud.

Ainsi l'organisme **consomme plus d'énergie**, la circulation sanguine se trouve accélérée, on transpire beaucoup, tout cela se répercute sur le fonctionnement du cœur.

Compte tenu de ces changements, la médecine traditionnelle chinoise recommande de **prendre soin tout particulièrement du cœur**, devenu en cette saison très vulnérable aux maladies.

La prévention en été

Il existe plusieurs méthodes pour préserver l'organisme :

Dormir tard et se lever tôt ; porter des vêtements légers, les laver et les changer souvent ;

Prendre moins d'aliments hypercaloriques, **plus d'aliments de saveur acidulée**, sucrée, **piquante**, ceci pour aider à neutraliser les effets de la canicule sur l'organisme et **remédier à la déshydratation de**

l'organisme provoquée par la transpiration (en effet, la transpiration surabondante blesse le *Yin* : les liquides organiques du corps et laisse échapper le *Yang* : chaleur du corps).

La médecine chinoise considère que l'**été** contrôle *le feu*, et le *cœur-feu* est l'organe qui contrôle **les émotions**.

Le cœur est considéré comme « **la maison de l'esprit** » (shen), ce qui signifie qu'il dirige **la conscience et les activités mentales**.

Le cœur correspondant au *Qi du Yang* (énergie yang) est naturellement affilié à l'été, d'où, pendant cette saison, **une exubérance plus marquée**.

Durant l'été, il vaut mieux **être en vacances** et aborder les problèmes calmement.

Les exercices pour activer l'énergie du cœur

Choisir **un endroit tranquille et frais** où l'air est pur pour s'entraîner **tôt le matin, ou le soir** qui sont les meilleurs moments pour la culture physique (promenade, natation, gym douce, danses, pêche, pétanque...).

Six méridiens d'acupuncture prennent départ ou aboutissent **aux mains** (voir dessin).

Ces six méridiens constituent **un ensemble énergétique** et ils s'influencent mutuellement.

Par ailleurs et toujours selon la médecine traditionnelle chinoise, **les paumes** ont un rapport direct avec **le cœur**, par l'intermédiaire notamment de deux méridiens, celui du *cœur* et le *Maître du Cœur (péricarde)*.



Le réveil des mains

1. Sensations des doigts
2. Sensations de la fermeture et d'ouverture de la main
3. Concentration sur le point **Laogong** 8 MC / *Péricarde* (voir dessin)

Ces exercices régularisent l'énergie vitale et le sang.

<https://www.youtube.com/watch?v=UTr9IJa1R8A&t=105s>

Les boules de baoding

L'exercice **des boules de santé** "*Jian shen qiu*" semble avoir été populaire en Chine depuis une époque relativement ancienne. S

on origine se situe à **Baoding** où jusqu'à aujourd'hui les boules d'acier font partie de l'entraînement aux arts martiaux.

En faisant tourner les boules (dans les 2 sens), évitez soigneusement de secouer le bras pour les mouvoir ; **Gardez** les deux **épaules relâchées et abaissées**.

Tout exercice doit durer **trois minutes au moins chaque matin**.

La pratique des boules **mobilise et tonifie** intensément les impulsions nerveuses aux mains, aux bras et à la région scapulaire. Par voie de conséquence, **le tonus physiologique se trouve stimulé**.



Prendre un petit diamètre : 3,5 -4 cm

Sources et documents :

L.Landsman

Exercices chinois de santé pour personnes âgées Librairie You Feng

Hiria Ottino Dictionnaire de la médecine Chinoise