

Yǎng Shēng Fā 養生髮 Méthode pour nourrir la vie en période de Tai Yīn 太陰 Grand Yin

Quelques techniques daoïstes pour tonifier les reins et renforcer le Yáng Qi

Apaiser l'esprit, en détendant le corps et en calmant la respiration.

En plus de calmer l'esprit, la pratique de la méditation et du Qi Gong permet d'emmagasiner du Yáng Qi 陽氣.

Détendre le corps :

Fang Song 放鬆

放 Fang : libérer, laisser aller

松 Song : relâcher (鬆 : idéogramme ancien de Song)

Calmer la respiration :

Respiration consciente, lente, profonde, régulière, fine et de préférence ventrale.

Pratiquer du mouvement régulièrement

Comme le dit une expression daoïste "Le mouvement engendre le Yáng" et stimule le Yáng Qi 陽氣.

Exemples de Qi Gong simple :

Se secouer ou sautiller, Chasser le vent, Marcher avec le talon qui se pose au sol en premier, etc.

Masser le ventre

La tradition daoïste parle du *Dan Tian* inférieur 夏丹田 *Xià Dān Tián*, la science occidentale parle du cerveau abdominal lié au système immunitaire.

Masser délicatement la zone autour du nombril, d'abord avec la main gauche, 36 fois, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis avec la main droite, 36 fois, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Cette technique tonifie les 5 organes et renforce le Yáng Qi.

Masser l'auriculaire

Utiliser le pouce et l'index d'une main pour masser, avec lenteur et sans exercer de forte pression, l'auriculaire qui correspond au mouvement Eau et ses fonctions associées.

Infusion gingembre et riz grillés

Au goût exquis, c'est une boisson idéale pour réchauffer ventre et poumons malmenés par le froid.

Ingrédients :

- 150 g de riz blanc de préférence rond

- 90 g de gingembre coupé en petits bâtonnets

Recette :

Faire sauter à sec (sans huile) le riz et le gingembre pendant une quinzaine de minutes en remuant très régulièrement. Une fois refroidi, stocker le mélange dans un bocal.

Utilisation :

Compter 1 cuillère à café par tasse, et laisser infuser 10 min ou plus.

On peut refaire une deuxième infusion, voire une troisième si on a soif.

Bien dormir

Le mieux est de dormir le soir avant 22h. Lors de l'heure Zi 子, de 23h à 1h, le Qi circule jusqu'à Hui Yin 会阴 1VC, moment où le premier Yáng 陽 né.



○ Riz blanc - **Bai Mi** 白米

Il tonifie le Qi, nourrit et soutient l'ensemble des organes.

Saveur : douce Nature : neutre

○ Gingembre - **Sheng Jiang** 生姜

Il chasse le Vent et le Froid, réchauffe le Poumon et aide à calmer la toux par froid.

Saveur : piquante Nature : légèrement tiède

