



Dr Michel Frey
médecin
acupuncteur



Jean Motte
acupuncteur et
directeur du
centre Imhotep

Réveiller son organisme

Le printemps est une période de construction : on bâtit des plans, on fait des projets. C'est aussi le moment où l'on recommence à sortir, à **prendre l'énergie de l'extérieur**, pour se préparer à la période de pleine activité qui culmine en été. Il est donc recommandé de **s'oxygéner dans les espaces ouverts**. « Les promenades dans la forêt sont davantage bénéfiques en automne. Au printemps, il est préférable de s'aérer dans les parcs, les champs ou les jardins », souligne le Dr Frey. Et **pour favoriser le réveil de nos muscles, tendons et articulations, rien de tel que le jogging, ou quelques exercices de qi gong ou de tai-chi**, le matin de préférence.

Le conseil de l'acupuncteur

Levez-vous de bonne heure. Prenez le temps de vous oxygéner, étirez-vous, assouplissez votre corps.

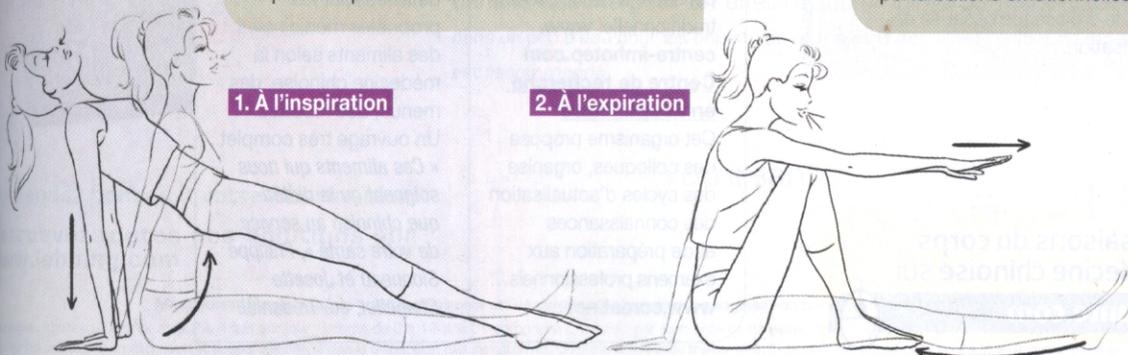
L'exercice de qi gong

Conçu par le Dr Frey pour équilibrer l'énergie du foie à réaliser 3 fois le matin de préférence à jeun.

- ▶ Assise sur le sol, jambes tendues.
- ▶ **1. À l'inspiration**, le buste est droit et les bras prennent appui en arrière du dos. Lors d'une inspiration abdominale, poussez votre bassin vers le haut de manière à placer votre corps en position oblique tout en gardant les bras toujours tendus.
- ▶ **2. À l'expiration**, retrouvez le contact avec le sol, repliez les jambes et redressez le buste. Puis, tout en continuant d'expirer, repliez vos jambes vers le buste, avancez le menton vers les genoux et tendez les bras le plus loin possible devant vous.

1. À l'inspiration

2. À l'expiration



Contenir ses énervements

Cela pourra vous surprendre, mais l'état de notre foie n'a pas que des incidences sur le plan physiologique. « En médecine chinoise, tout est somatopsychique, explique Jean Motte. Les émotions sont dans les organes, pas dans le cerveau. » Ainsi, un excès d'énergie dans le foie se traduira par un comportement irritable et des flambées de colère. À l'inverse, **une personne dont le foie sera trop fatigué et en vide d'énergie connaîtra un manque de tonus** (physique, mais également psychique), des difficultés à prendre des décisions et fera preuve d'une certaine lâcheté face aux événements. Il s'agit donc d'apprendre à bien gérer ses émotions, et d'être particulièrement vigilant vis-à-vis de la colère, qui risque de s'exprimer de façon plus virulente.

Le conseil de l'acupuncteur

D'abord, essayez d'éviter les conflits en cultivant une attitude d'ouverture et de lâcher-prise. Pour retrouver le calme et la sérénité intérieurs, prenez chaque jour un temps pour vous relaxer.

L'exercice de méditation

À pratiquer 5 min plusieurs fois par jour...

Assise sur une chaise ou en tailleur sur un coussin, le dos bien droit, la nuque étirée et le menton légèrement rentré.

Les yeux sont mi-clos et le regard posé devant vous. Détendez votre corps et concentrez-vous sur l'air qui entre et qui sort de vos narines ou, si vous préférez, sur le mouvement de votre respiration dans votre abdomen. Ne cherchez pas à modifier le rythme de votre respiration. Si des pensées ou des émotions surviennent, ne les chassez pas, ne les suivez pas mais revenez tout doucement à la concentration sur le souffle.

Cet exercice vous permettra de vous recentrer et d'apprendre à mieux gérer les perturbations émotionnelles.