

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU FIL DES SAISONS

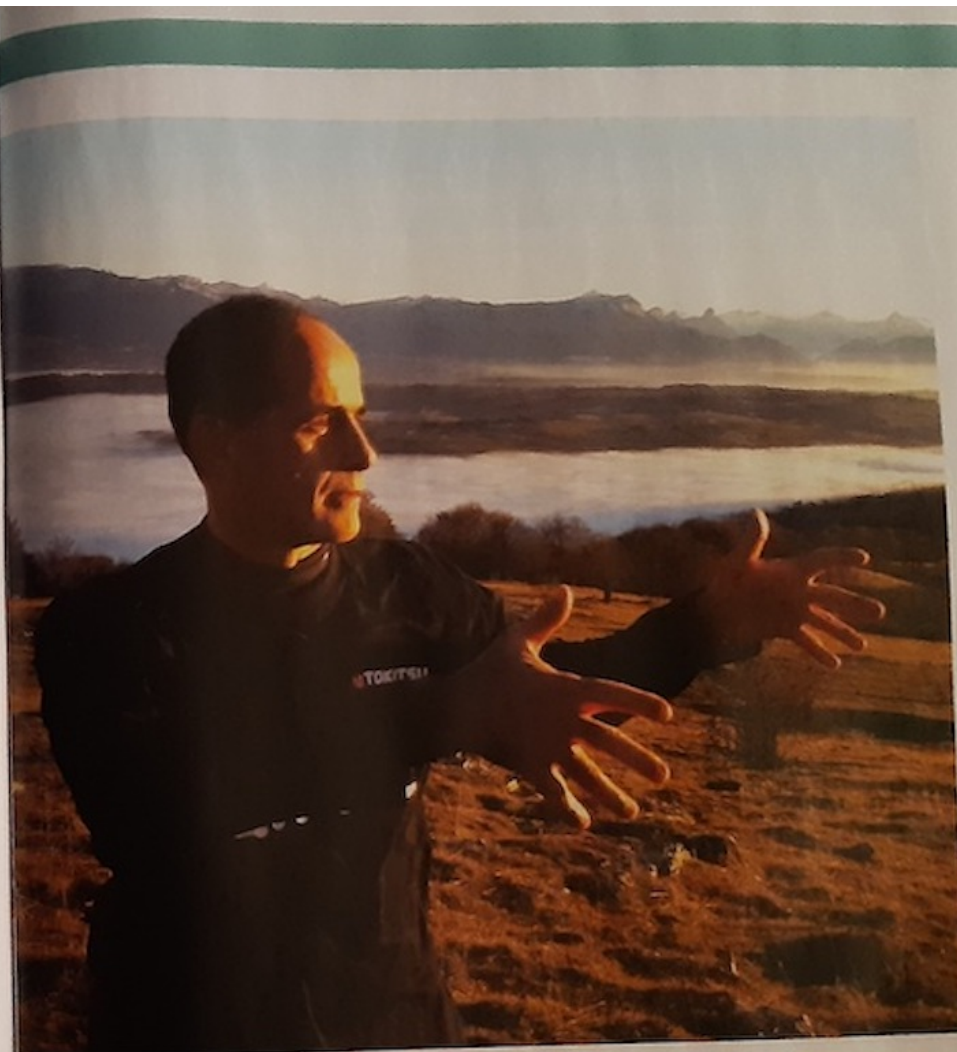
LE QIGONG DE L'ÉTÉ

Dans cette série de 5 articles, je vais vous décrire comment préserver sa santé en toutes saisons (été, printemps, automne, hiver et les intersaisons). Vous y découvrirez les particularités de chaque saison en énergétique chinoise, les troubles et déséquilibres susceptibles d'apparaître en cohérence avec la saison et comment y remédier. Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est Directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Énergétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de l'école Huaxin et de l'association d'acupuncture de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine. Élève de maître Kenji Tokitsu, du docteur Toshiko Yayama et du docteur Chen Gesheng. Depuis l'antiquité chinoise (environ 2500 av.J.C.), afin de préserver la santé, la pratique corporelle (connue de nos jours sous le terme de QiGong) et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) faisaient partie d'un tout. Ainsi, je vous propose, dans ce dossier, de garder ce principe. Les éléments de MTC qui me semblent indissociables pour une pratique efficace

la nouvelle année. Ainsi, l'Été énergétique a commencé, le 22 avril. Une particularité du calendrier traditionnel chinois, toutes les années, les saisons changent de date puisqu'elles se calculent selon un calendrier « lunisolaire ». Selon ce calendrier, la nouvelle année ne débute pas au 1er janvier mais à la 2ème lunaison après le solstice d'hiver, cette année 2023, le 22 janvier. Bien évidemment, aujourd'hui, même en Chine, la référence est le calendrier Grégorien imposé par Grégoire XIII en 1582 dans les états pontificaux et adopté aussitôt par l'Italie, l'Espagne, le Portugal et la Pologne. En France, Henri III l'adopta deux mois plus tard. En Chine, le calendrier grégorien fut ouvertement accepté en 1912. Cette année marqua la fin des 268 années de pouvoir de la dy-

organes couplés, Yin et Yang, ceux de l'Été sont les organes : Cœur et Intestin Grêle. Il est important de prendre soin du Cœur, dans ses fonctions énergétiques, pendant mais aussi avant de rentrer dans l'Été énergétique. Si vous êtes déjà pratiquant de QiGong, vous en connaissez sûrement la raison. Si vous débutez, vous allez le comprendre après cette lecture. Avant de rentrer dans le vif du sujet, quelques notions utiles à connaître, indispensables pour cet article. En énergétique chinoise, chaque saison est associée à différentes caractéristiques, en voici certaines qui correspondent à l'Été. Si les organes associés à la saison de l'Été sont le Cœur et l'Intestin Grêle, dans ce texte, j'aborderai principalement les aspects qui sont en relation avec le Cœur.



L'été énergétique chinois commence le 22 avril 2023.

l'obscurantisme, de mon constat, il me semble qu'aujourd'hui, il y a une émergence intéressante en termes de prévention. À titre d'exemple,

Les empereurs, qui aspiraient à la vie éternelle, donnaient aussi pour mission à leur médecin de trouver un remède pour leur donner l'immortalité. Aujourd'hui, nous

(dans sa fonction énergétique) son, Yang de Yang, ne lui est ment propice et peut entraîner des déséquilibres. Quels sont-ils ? un Qi du Cœur en excès peut

nous pourrions...
quer aussi de l'...
tion : la circu...
sanguine s'ac...
notre métab...
devient plus...
Les jours d...
plus longs, le...
plus courtes...
dormons me...
sommeil es...
léger. Il fait...
nous tran...
beaucoup, en...
plus. Ainsi r...
ganisme va...
mer plus d...
avec une r...
sion sur le b...
tionnement...
; pour quelle...
? Le Cœur...
Chaleur.
Tous ces...
ments doit...
inviter, s...
principes d...
gétique et...
prendre to...
lement soi...