



crédit photo: © r3r3r3 - Fotolia.com

# La circulation de l'eau et *du feu*

## L'harmonisation du Cœur et des Reins

par Thierry Alibert et le Dr Michel Jreige

Dans cet article, Thierry Alibert, expert en Tai Ji Quan et Qi Gong, assisté du Docteur Michel Jreige, médecin acupuncteur, nous propose une technique pour harmoniser le Cœur et les Reins.

Il arrive parfois que nous ayons des difficultés à trouver le sommeil, que des idées tournent dans la tête etc. Bref, notre esprit est agité, ce qui souvent traduit un excès d'énergie Yang dans le haut du corps. Les raisons peuvent être multiples, mais les plus connues restent souvent liées à une activité mentale trop soutenue : l'utilisation intensive de l'ordinateur le soir, trop de lecture, les émotions, l'inquiétude, des discussions trop mentales etc. La pratique du Qi Gong propose des exercices visant à apaiser ces phénomènes ; il s'agit souvent d'exercices simples qui permettent une ré-harmonisation de l'eau et du feu ou de l'énergie du cœur et des reins.

### *L'harmonisation du Cœur et des Reins*

Voici une technique simple qui améliore la circulation du sang dans le bassin et favorise le bon échange énergétique entre le haut et le bas du corps. Elle fait partie d'une série de mouvements en Qi Gong intitulée les « 5 trésors » ; c'est donc sortie de son contexte qu'elle vous est présentée. Cette série simple, si elle est pratiquée régulièrement, a pour fonction l'harmonisation générale du Qi.

Pour son efficacité, il est conseillé de répéter l'exercice présenté ici 3 fois d'un côté puis de l'autre. ■

### PORTRAITS



**Thierry Alibert** est expert en arts martiaux internes et techniques énergétiques. Il enseigne depuis 1986. Formateur et directeur de stages en France et à l'étranger, il est multiple champion d'Europe. Retrouvez toutes ses activités et sa collection de DVD sur : [www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com) [www.tai-chi.me](http://www.tai-chi.me)



**Michel Jreige** cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux chinois internes et externes. Médecin généraliste, il s'est orienté exclusivement en MTC. Il est également formateur.





1. En posture du cavalier, posez le dos de vos mains sur la région lombaire, de part et d'autre de votre colonne vertébrale, pour réchauffer la région des reins (le point Wei Lao Gong / 8 Maître Cœur) et concentrez votre attention sur Ming Men (siège du feu ministériel). Les doigts sont pointés vers le sol.



2. La main gauche glisse le long du coccyx et remonte votre attention en guidant le « feu du cœur » jusqu'à la racine du corps (R 1 Yong Quan), sous la plante des pieds. Suivez du regard votre main pendant son élévation, paume vers le ciel; ce qui occasionne une légère torsion dans la région lombaire et un auto-massage des reins.



3. Votre bras remonte jusqu'au sommet du crâne (DM 20 Bai Hui), l'ouverture au ciel. Guidez la force ascendante du feu du Cœur (le feu impérial) et captez l'énergie Yang du ciel.



4. La main redescend, paume vers le sol; elle symbolise la descente du feu du Cœur pour réchauffer l'eau des Reins. La descente s'effectue dos plat, en étirant la colonne vertébrale vers l'avant. La main passe entre vos pieds en effleurant la terre comme pour capter son énergie Yin.



5. La main remonte à l'avant du corps, paume vers le ciel; ce qui correspond à la montée de l'eau des Reins. A cet instant, suivez mentalement le trajet du méridien du Rein qui, au niveau de la poitrine, rafraîchit le feu du cœur.



6. A hauteur du cœur, la paume de la main tourne vers l'avant en créant un bouclier de protection avec le bras. Caressez l'air avec la main en demi-cercle sur le côté gauche avant de la replacer sur le rein gauche comme au départ de l'exercice.

6 (suite). Votre regard suit la main et stimule Wei Lao Gong; caressez l'espace avec Nei Lao Gong (centre de la paume) tout en étirant le méridien du cœur au niveau de l'auriculaire. Le feu impérial rafraîchit et diffuse son énergie dans tout le corps tel un soleil: c'est le travail d'harmonisation de l'axe Shao Yin qui englobe le Cœur et les Reins ainsi que leur méridien. Cet axe est le garant d'un bon équilibre psychique et psychosomatique. Le feu du Cœur est modéré par l'eau des Reins, l'élan se trouve ainsi harmonisé en évitant les excès. L'eau à son tour est réchauffée par le feu; ce qui l'empêche de stagner et de « croupir »...