

# En été, Du Cœur aux Reins !

En été, l'énergie yang du feu (cœur) est à son maximum. Pour éviter qu'elle ne monte trop haut, il faut disperser le feu du cœur et renforcer le yin du rein pour équilibrer l'énergie yang. Un yang du feu trop fort se manifeste par de la nervosité, des insomnies, des palpitations, troubles de la mémoire, pouls rapide, rêves abondants, bout de la langue rouge, enduit jaune sur la langue et urine foncée.

## Disperser le feu du cœur



1. Position de départ, au garde-à-vous. Rester 30 secondes à une minute, le regard porté vers l'horizon.



2. Ecarter les pieds à largeur des épaules et monter les paumes vers le ciel.



3. Les mains s'écartent vers l'arrière et viennent décrire un cercle vers l'avant.

Répéter le mouvement 8 fois, de préférence le matin.



4. Les mains viennent se poser sur l'aisne tandis que la jambe gauche s'écarte largement pour prendre la position du cavalier (petite ouverture pour les personnes âgées).



5. Pencher le corps vers l'avant.



6. Tout en expirant, pivoter et redresser le corps vers la gauche en décrivant un cercle. Puis revenir au centre (4) en inspirant. Recommencer de l'autre côté. Pour finir, ramener le pied gauche et abaisser les bras le long des cuisses.

## Renforcer le Yin du rein



1. Position de départ. Les pieds sont écartés, à largeur des épaules. Les mains posées sur le Tan Tien. Respirer calmement.



2. En inspirant, monter les mains en posture de l'arbre.



3. En expirant, descendre sur les jambes tout en gardant le dos droit (ou légèrement incliné vers l'avant). Les mains viennent se poser sur les genoux.

Répéter le mouvement 8 fois, de préférence le soir.



4. En inspirant, les mains glissent sur l'arrière des cuisses...



5. ...jusqu'aux reins. Le corps se redresse.



6. Les mains viennent glisser sur le Tan Tien. Puis, répéter le mouvement. Séparer les mains et retrouver la posture de l'arbre.  
N.B : l'inspiration doit être plus longue que l'expiration.

### Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
  - GTao n° 16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96
  - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
  - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
  - GTao n° 20 : Au printemps, renforcez votre foie ! P. 58
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.