

## MASSAGES D'HIVER

L'hiver arrive.  
C'est le moment de nourrir l'énergie Yin du corps.

**E**n même temps, comme il fait froid en Europe, il est facile d'attraper des maladies dues au froid et au vent. Par conséquent, il devient nécessaire de pratiquer l'auto-massage chinois, les arts énergétiques de santé, afin de prévenir les diverses maladies tels que le rhume, la grippe, les refroidissements, les bronchites, les angines, les crises d'asthme, etc... et passer ainsi l'hiver en toute sécurité !

**Sur quel organe doit-on le plus porter notre attention en hiver ?**

Les fonctions des cinq organes sont liées étroitement. Parmi les cinq organes, les plus directement affectés par le froid sont les poumons et les reins, puis vient ensuite la rate. **Le poumon est un organe yang.** Il se situe au plus haut dans le corps au sein des autres organes ; il contrôle la fonction respiratoire, il est lié à la peau et aux poils, est relié à l'extérieur par le nez et il permet de faire circuler convenablement l'énergie défensive (le **Wei Qi**). De par sa nature, qui le met en relation étroite avec l'extérieur, il est soumis aux intempéries, telles que froid ou sécheresse, d'où la nécessité d'une parfaite protection.

L'hiver, en raison du vent et du froid, le corps se trouve attaqué. Peau et poils sont directement menacés, ensuite vient la gorge, puis l'énergie perverse pénètre jusque dans les poumons en suivant le parcours du méridien. Voilà la raison pour laquelle il faut renforcer l'énergie défensive, pour que la peau et les poils, qui représentent le premier barrage naturel, ne succombent pas au premier assaut. Les reins conservent et gardent l'essence (Jing) qui permet de produire l'énergie et le sang.

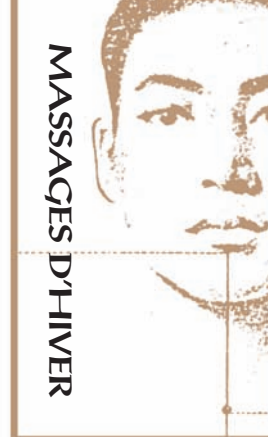
*Les reins abritent le yin et le yang originels.*

Voilà pourquoi on dit que les reins sont la racine de l'énergie innée. Et l'énergie des reins joue un rôle de premier plan dans la plénitude ou dans la faiblesse de l'énergie défensive. Si l'énergie yang des reins d'une personne est faible, ses membres seront froids ou celle-ci se trouvera fragilisée au froid ou bien elle se sentira souvent fatiguée, à la merci d'une possible attaque de l'énergie perverse... notamment chez les personnes âgées et les malades atteints de maladies chroniques comme la bronchite, le sida, le cancer ou tous ceux dont l'immunité fait défaut.

**La rate est la racine de l'énergie acquise.** Elle permet de renforcer l'énergie et le sang consommés dans la vie quotidienne dont l'énergie des reins et des poumons. D'où son rôle si important pour le bon fonctionnement de ces derniers. Si la rate et l'estomac sont faibles, des manifestations de fatigue apparaissent, le visage pâlit, le ventre ballonne et les selles sont molles. Dans ce cas, l'énergie perverse a plus de facilité pour trouver une faille dans l'organisme et s'y engouffrer. C'est la raison pour laquelle, en hiver, la rate et l'estomac doivent-être aussi protégés.

**Pourquoi prend-on froid ?**

Les causes sont multiples. D'abord, il y a le vent et le froid externes. Le froid est l'énergie normale de la saison d'hiver ; mais quand ce froid est trop fort ou quand le corps est fragilisé, ils sont en position de pénétrer à l'intérieur du corps et deviennent, à ce moment, des facteurs pathogènes. Puis il y a les déséquilibres dus aux émotions accumulées au fil des ans ou celles apparues soudainement en fonction des circonstances, et qui nuisent aux organes. Par exemple : trop de soucis nuit à la rate et à l'estomac, trop de tristesse nuit aux poumons et trop de peur nuit aux reins. D'où la nécessité de



Par le DOCTEUR JIAN Liujun,  
Directeur de l'institut du QIIMETAO

### Comment se protéger ?

Les Chinois disposent de diverses méthodes pour se protéger en hiver, comme le massage, la moxibustion, la diététique, la pratique des disciplines de santé ou l'utilisation des plantes médicinales.

Voici quelques techniques de massage pour l'hiver, faciles à apprendre et à faire.

#### POUMONS :

- Masser les deux côtés du nez avec les deux majeurs trente fois.
- Masser les points Shanzhong (R. M. 17, entre les deux mamelons) et le Zhong Fu (P1, situé à la partie supéro-externe de la paroi antérieure du thorax, entre la première et la deuxième côte, à la jointure de l'articulation de l'épaule et de la poitrine) trente fois. (Fig. 1 et 2)

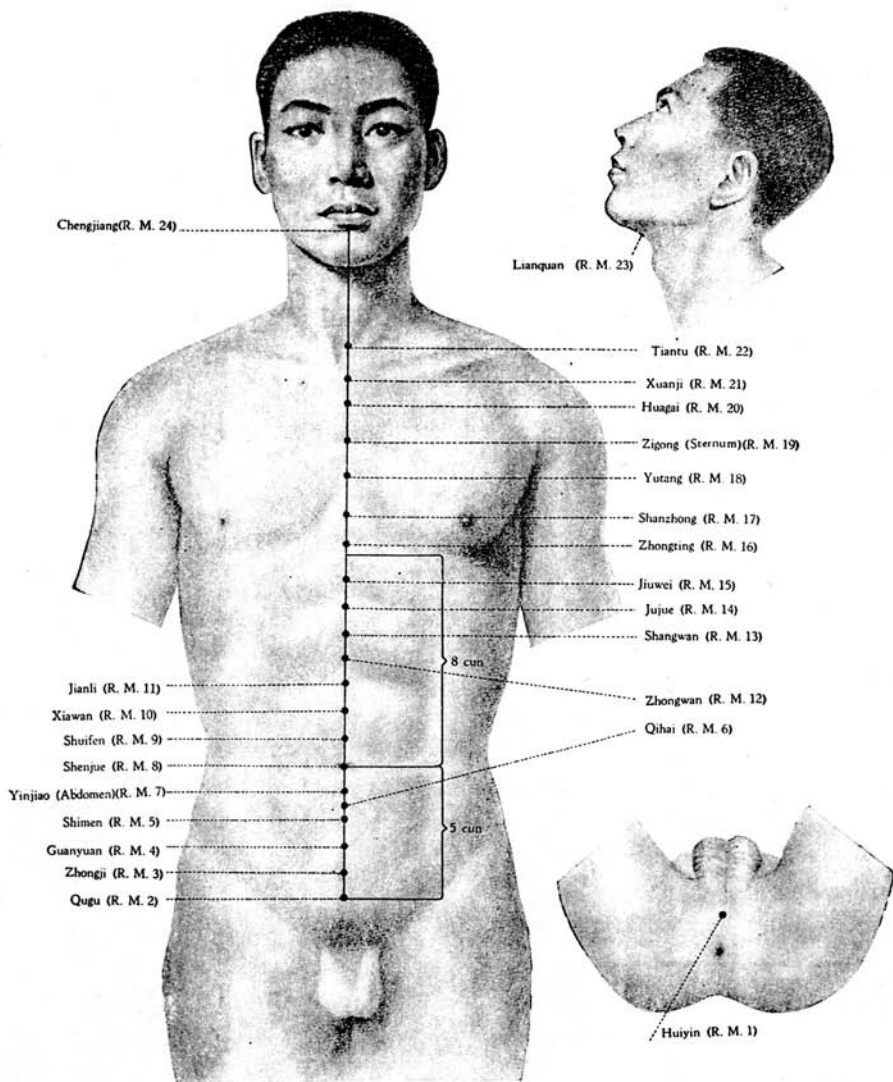


Fig. 1

maîtriser et de réguler les sept émotions. Enfin, la nourriture déséquilibrée peut aussi affaiblir l'organisme. Par exemple : une nourriture trop pimentée nuit aux poumons, trop salée elle nuit aux

reins, trop sucrée elle nuit à la rate. Par conséquent, il faut manger des aliments divers qui contiennent les cinq saveurs (amer, sucré, salé, acide, pimenté) afin d'équilibrer l'organisme.

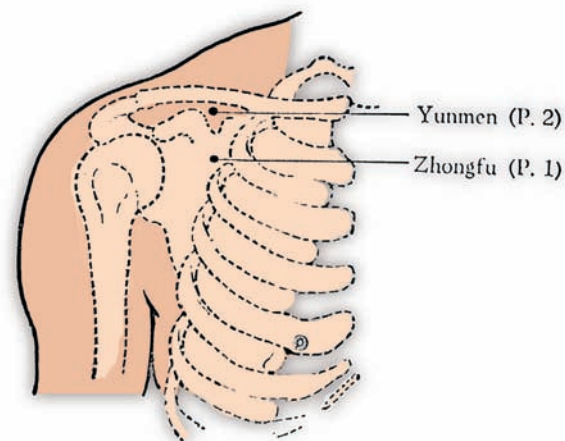


Fig. 2

- Frotter le point Feishu (V.13, situé à peu près à deux cms sur l'horizontale, passant par l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre dorsale), trente fois. (Fig. 3)
- Masser le point Hegu (G.I. 4, situé au milieu du bord radial du deuxième métacarpien) trente fois. (Fig. 4)
- Masser le point Quchi (G.I. 11, situé sur le coude, entre l'extrémité externe du pli de flexion et de l'humérus) trente fois. (Fig. 5)

**REINS :**

- Masser avec le bout des quatre doigts serrés entre eux les points *Guanyuan* (R.M. 4, situé à quatre cms au-dessous de l'ombilic, sur la ligne médiane de l'abdomen) et *Qihai* (R.M.6, situé à peu près à deux cms au-dessous de l'ombilic, sur la ligne médiane de l'abdomen) trente fois. (Fig. 1)
- Masser avec la paume l'ombilic et le Dantian (situé à environ cinq cms sous l'ombilic une zone grosse comme un poing) trente fois.
- Frotter la zone des reins et du sacrum avec la paume, trente fois vers le haut et le bas jusqu'à obtention de chaleur.

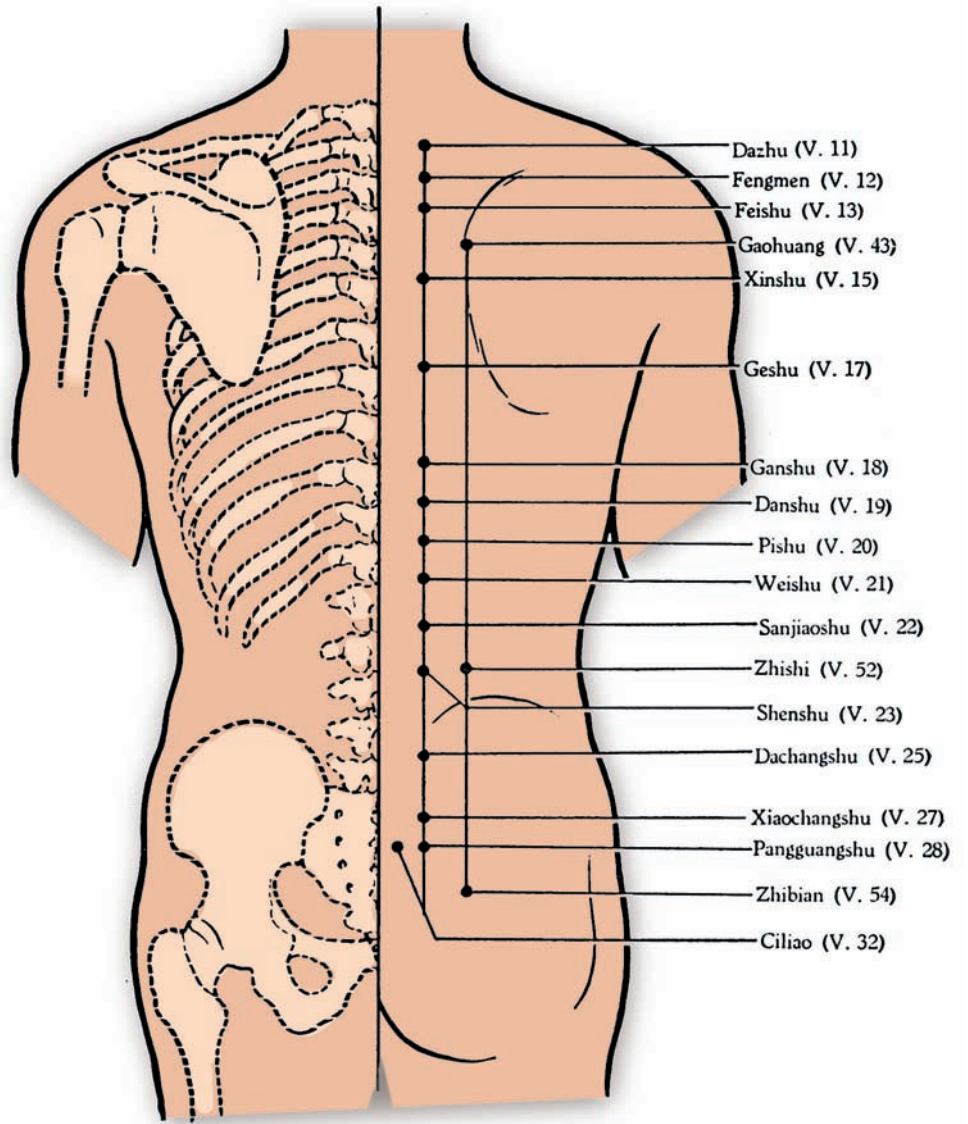


Fig. 3

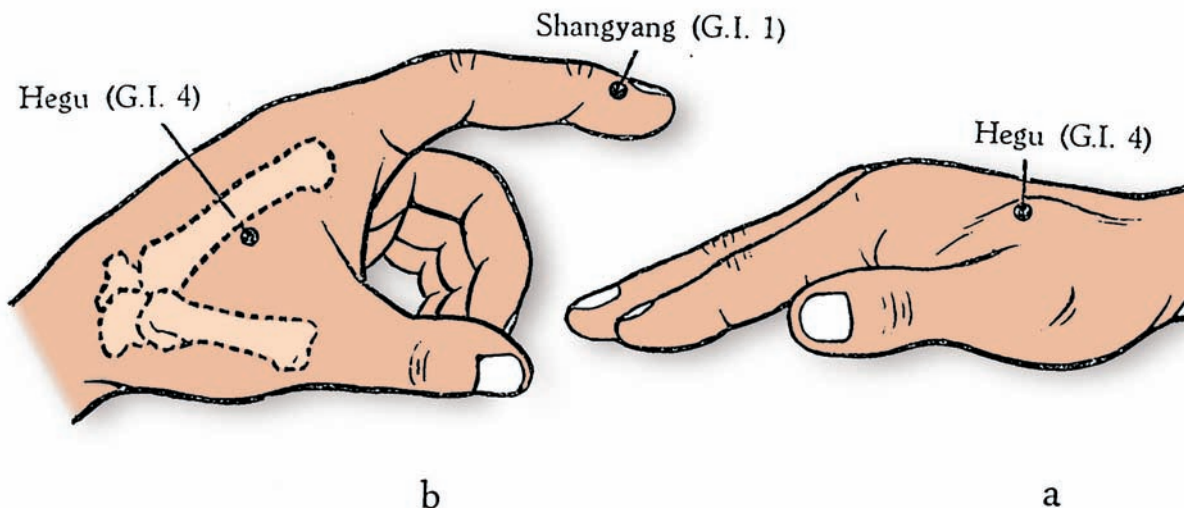
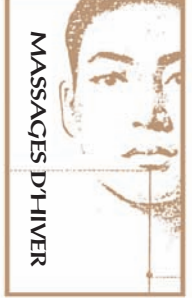


Fig. 4

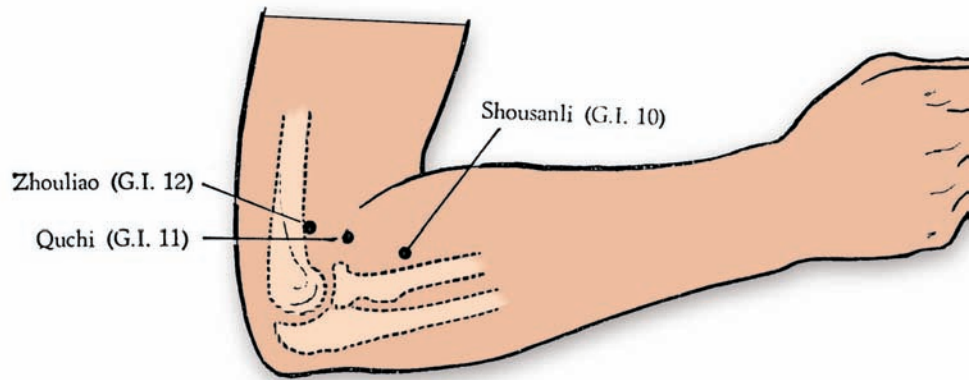


- Frotter la plante des pieds avec la paume trente fois jusqu'à obtention de chaleur.

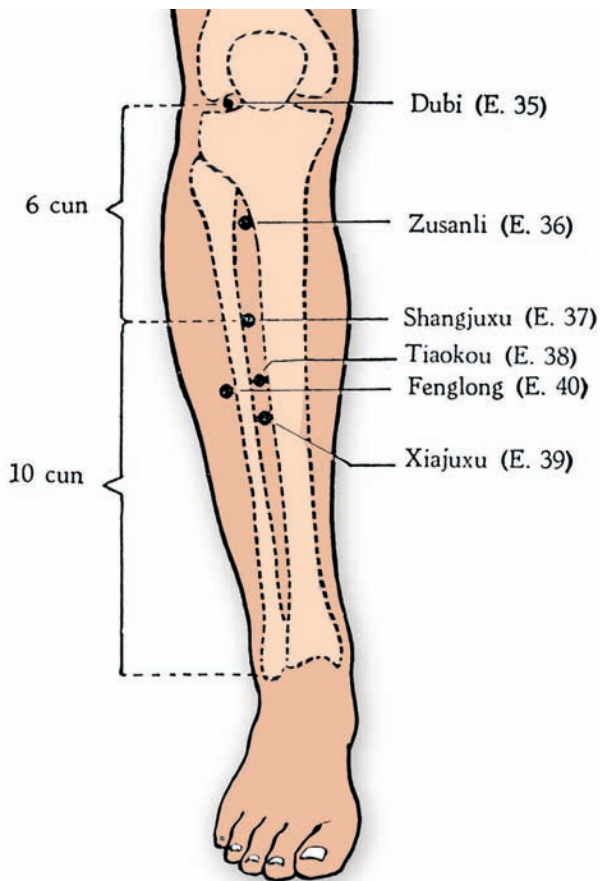
**RATE :**

- Masser le pouce le point Zhongwan (R.M. 12, situé à mi-distance de la ligne reliant l'ombilic à l'apophyse xiphoïde) trente fois. (Fig. 1)
- Masser avec le pouce le point Zusanli (E.36, situé à quatre cms au-dessous du méat externe de la rotule et à deux cms en haut de la crête tibiale) trente fois. (Fig. 6)

- Masser avec la paume la zone Zhongwan 30 fois dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse (Fig. 1). Bonne pratique ! **L.J.**



**Fig. 5**



**Fig. 6**