



## CONSTITUTION BOIS l'impatient curieux

Les sujets de constitution Bois sont plutôt minces et secs. Leur métabolisme est rapide, mais ils souffrent de migraines et de « crises de foie » quand ils ont des contrariétés.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Bois mangent vite, sans goûter leur nourriture car elles sont impatientes et stressées, nerveuses et colériques. Elles sont toujours prêtes à goûter des plats exotiques. Elles détestent les banquets et les repas de famille.

**CONSEIL :** Prenez le temps de manger lentement et à heures régulières. Ne grignotez pas la nuit. Mangez beaucoup de légumes verts et évitez les graisses.

**EXERCICE :** Le Balancier: debout, pieds écartés à la largeur des épaules, balancez rythmiquement les bras d'avant en arrière en fléchissant légèrement les genoux. 50 balancements le matin. Marchez beaucoup et d'un bon pas.

# Nous sommes tous différents !

## Mieux se connaître pour mieux se nourrir et se soigner...

par Nadine Crégut

## CONSTITUTION FEU l'impulsif anarchique

Les personnes Feu peuvent être minces et dansantes comme les flammes ou grosses, rouges et congestionnées par un excès de Yang. Leur caractère est passionné. Elles sont gaies et sociables.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Feu mangent beaucoup, mais plutôt de façon irrégulière. Elles souffrent de problèmes circulatoires et cardiaques, et d'excès de cholestérol.

**CONSEIL :** Réduisez drastiquement les aliments trop Yang et réchauffants. Remplacez-les par des fruits et légumes. Réduisez l'alcool et les graisses animales. Consommez beaucoup de potages.

**EXERCICE :** Dévider le cocon de soie: c'est un exercice respiratoire réalisé avec un mouvement des bras qui doit être pratiqué très lentement. Il permet de régulariser le yin-yang. Debout en expirant, les bras tendus à la hauteur des épaules. En expirant, les bras descendent jusqu'au Dan Tian et les mains se rapprochent un peu du corps. Les genoux fléchissent légèrement, mais le dos reste droit. En inspirant, les bras remontent jusqu'aux épaules, les genoux se déplient et les mains s'éloignent vers l'avant, comme si l'on dévidait un énorme cocon d'un mouvement régulier. 20 fois, le soir.

La diététique, en étant une des branches principales de la MTC, trouve sa place dans les traitements personnalisés des thérapeutes. Elle tient compte, en particulier, des constitutions énergétiques et propose des conseils personnalisés. Ainsi, dans notre vie quotidienne, pour mieux digérer et pour conserver notre poids génétique, il est bon d'adapter notre alimentation à notre profil énergétique dominant. L'étude des constitutions est une science complexe, mais chacun de nous peut introduire dans sa pratique quelques exercices simples et respecter quelques règles de base.

Dans la pensée chinoise, cinq forces — que l'on appelle éléments ou mieux, mouvements — se combinent pour produire tout ce qui est. Ce sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces éléments sont tous actifs en nous, mais souvent l'un d'eux prédomine: il est responsable de notre constitution. Nos comportements alimentaires, nos goûts, notre poids corporel, varient ainsi selon la constitution de base.

### CONSTITUTION EAU, la petite nature qui picore sa nourriture

Les sujets de constitution Eau peuvent être très différents. Soit ils sont maigres et leur corps trop souple semble mal soutenu par une ossature faible, soit ils sont dilatés, gorgés d'eau, humides et d'aspect mou. L'excès de Yin fait que l'émotionnel perturbe facilement leur équilibre et ils vivent dans une anxiété chronique.

**PORTRAIT :** Les personnes Eau souffrent souvent de frilosité, de fatigue chronique, d'œdèmes. Elles sont peu actives, mais intellectuellement douées. Leur appétit est capricieux et irrégulier. Au moindre stress, elles gonflent et tout leur corps s'épaissit.

**CONSEIL :** Attention aux excès d'aliments stimulants, comme le café, le tabac et le coca-cola. Introduisez plus d'aliments Yang dans l'alimentation : viande, poisson, légumes secs. Consommez des boissons chaudes.

**EXERCICE :** Frottez les reins avec les mains ou les points pour réveiller l'énergie ancestrale et favoriser l'épanouissement personnel. 36 fois matin et soir.

### CONSTITUTION TERRE, le bon vivant gourmand

La Terre en nous, c'est d'abord le corps et sa structure de base transmise génétiquement. Dans le Qi Gong de l'amincissement, le but de la pratique est de retrouver son poids génétique. La Terre, c'est aussi le yin, chez la femme comme chez l'homme. Ce yin doit rester en équilibre avec le yang. Nos organes digestifs appartiennent à l'élément Terre et s'occupent d'assimiler, éliminer et distribuer l'énergie nourricière.

**PORTRAIT :** La personne Terre aime manger, faire la cuisine, nourrir les autres. Tout dérèglement de la Terre se manifeste par maigreur ou surpoids, repas trop riches, digestions lentes et risques de diabète. La partie basse du corps est souvent dilatée avec cellulite et rétention d'eau.

**CONSEILS :** L'attirance pour la saveur douce, souvent liée aux sucres, conduit à une consommation excessive de sucres rapides. Ne supprimez pas les carbohydrates qu'il faut mâcher longuement. Réduisez les aliments humidifiant.

**EXERCICES :** La respiration de l'élimination : allongé sur le dos, repliez les genoux vers la poitrine en prononçant le son « Hou » qui est le son thérapeutique de la Terre. Relâchez les genoux quand l'air revient dans les poumons. Pratiquez 20 respirations le matin au réveil et le soir au coucher.

Massage des jambes : pour stimuler le yin des jambes, tapotez le côté externe des jambes en descendant et l'intérieur en remontant. On peut être debout ou assis. Pratiquez 10 fois en fin de journée.



### CONSTITUTION METAL, le grignoteur sensible et introverti

Les sujets de constitution Métal ont souvent mal au ventre : constipation, ballonnements, colites. Leur abdomen grossit avec l'âge alors que la personne est rarement obèse. Ces personnes ne s'intéressent pas trop à la nourriture, préférant consacrer du temps à d'autres activités plus intellectuelles. Elles vont alors grignoter entre les repas pour pallier les chutes d'énergie.

**PORTRAIT :** Les personnes Métal sont consciencieuses et préparent des repas simples et équilibrés pour la famille. Elles sont calmes et flegmatiques, mais parfois tristes et mélancoliques à l'automne. Fragilité respiratoire.

**CONSEIL :** Attention à la déminéralisation qui produit une attirance pour les produits laitiers, mal tolérés par ses intestins. Remplacez par des fruits secs en quantités raisonnables. Mixez finement les potages.



**EXERCICE :** Massez le ventre avec des mouvements circulaires des mains, debout ou couché (jambes repliées). Tournez 36 fois dans un sens et 36 fois dans l'autre.