

# L'Hiver en Marche...

## Renforcez vos Reins par la marche des cercles

Saviez-vous que la marche participe naturellement au renforcement des reins? Découvrez pour cet hiver quelques conseils d'une experte en Qi Gong.

par Dominique Banizette - photos : Zef Bourdet

**L**e grand classique de médecine chinoise, le *Nei Jing Su Wen*, dans ses conseils saisonniers nous dit: *Les trois mois de l'hiver sont appelés: fermer et thésauriser. L'eau gèle, la terre se fendille, on n'a plus rien à voir avec le yang. On se couche tôt, on se lève tard, il faut tout faire selon la lumière du soleil, exerçant le vouloir comme enfoui, comme caché, en s'occupant seulement de soi, comme sur soi arrêté, se possédant soi-même. Il faut fuir le froid et rechercher la chaleur, ne rien laisser s'échapper par les couches de la peau, de peur de perdre tous les souffles. Ceci est la correspondance aux souffles de l'Hiver, c'est la voie qui entretient la thésaurisation de la vie. Aller à contre-courant porterait atteinte aux reins, causant au Printemps des impotences et fléchissements par insuffisance de l'apport à la production de la vie.* (traduction Claude Larre)

### Les p'tits « trucs » à faire...

« Apporter à la production de la vie »: en médecine chinoise, cette fonction siège aux Reins. Plus précisément, dans ce que l'on appelle « le Rein Yang », qui est en lien avec Xia Dan Tian (le Dan Tian inférieur) et Ming Men (la porte de la destinée). En hiver, il faut donc nourrir les Reins et même de les nourrir « sans rien laisser s'échapper » pour renforcer l'énergie. Pendant cette période, Yuan Qi (énergie originelle) et Jing (énergie essentielle) sont très sollicitées car c'est le moment de l'année où la demande

d'énergie Wei et Yong (défensive et nourricière) est plus forte que les autres mois, à cause du froid et des intempéries. Il est donc important d'apporter une « énergie acquise » de qualité permettant d'élaborer les énergies défensives et nourricières nécessaires tout en renforçant le Jing. La panoplie des arts de santé Chinois nous offre pour cela plusieurs possibilités. On peut sans trop changer ses habitudes suivre les règles alimentaires de la diététique chinoise et choisir des aliments en lien avec le nourrissement des Reins, comme par exemple: les algues, le porc, la sauce de soja, les haricots noirs, etc. On peut aller chez un thérapeute en médecine chinoise pour

aider à stimuler l'énergie vitale et veiller au bon fonctionnement de nos organes, les Reins en particulier puisqu'ils sont à la source de notre énergie mais aussi de notre système d'assimilation des énergies. C'est aussi le moment de rester au chaud, de se protéger efficacement du froid, du vent froid ou du froid humide, de protéger, masser et réchauffer les reins et les genoux, ainsi que de prendre soin et de mobiliser régulièrement les articulations. Comme le froid a tendance à durcir, il est bon en effet en hiver de favoriser la souplesse.

En dehors de la panoplie chinoise, les massages, mais aussi les enveloppements de boue, le hammam ou le sauna sont particulièrement recom-

mandés en cette saison qui nécessite un apport de chaleur extérieure et une mobilisation douce du corps. Vous pouvez aussi à chaque fois que vous y pensez réchauffer vos mains en les frottant l'une contre l'autre ou à défaut près d'une source de chaleur et les poser sur vos reins puis sur vos genoux pour les réchauffer.

### Renforcer le Dan Tian inférieur

En ce qui concerne la pratique, il est recommandé de s'orienter vers des exercices de Qi Gong qui permettent de renforcer l'énergie et le Dan Tian inférieur. Il en existe de nombreux dont: en posture, les « 4 éléphants »

ou les « 3 cercles », qui sont particulièrement adaptés au

**Nourrir les Reins sans rien laisser s'échapper.**

nourrissement des Reins et au renforcement de l'énergie vitale (défensive et nourricière); en assise, la « respiration au Dan Tian » qui consiste à accumuler de

l'énergie dans le Xia Dan Tian en associant respiration et visualisation. C'est tout à fait un exercice de thésaurisation de l'énergie et de renforcement du Qi; allongé, vous pouvez pratiquer la respiration par les os en visualisant une source de chaleur, comme par exemple le soleil, sous vos pieds et vos mains en laissant pénétrer cette énergie chaude et douce à l'intérieur de tous les os du corps pour nourrir les moelles; en mouvement, de nombreux exercices sont à la disposition du pratiquant, par exemple certains mouvements des Ba

[suite du texte p. 52]



# LA MARCHE DES CERCLES

## CERCLE HORIZONTAL AVANT

1. Avant de commencer « la marche des cercles », restez quelques instants pieds joints, les bras dans une position naturelle, l'attention portée sur le Dan Tian inférieur. Votre respiration est paisible.



2. En inspirant, amenez le poids sur le pied droit et soulevez le talon gauche. Les mains se placent devant le Dan Tian inférieur, les Lao Gong tournés vers la terre. Enracinez-vous profondément, les genoux légèrement pliés.



3. Avancez le pied gauche en accentuant l'enracinement.



4. En expirant, le pied arrière vous pousse vers l'avant pendant que les bras s'allongent devant. Les Lao Gong glissent vers l'avant en restant au niveau du Dan Tian inférieur et en contact avec la terre. Attention à bien garder votre axe vertical.



5. Toujours en poids avant, les bras s'écartent sur les côtés et les paumes se tournent l'une vers l'autre pour prendre une grosse balle entre les mains. Les mains se placent toujours au niveau du Dan Tian inférieur. Les Lao Gong se font face.



6. En inspirant, ramenez la jambe arrière pendant que les Lao Gong pressent l'énergie de cette grosse balle au niveau du Dan tian. Le poids est sur votre jambe gauche, le talon droit légèrement soulevé.



7. Tournez les paumes vers la terre et avancez le pied droit. Continuez...

**Avancez de 8 pas en marche avant puis changez de sens.**

## CERCLE HORIZONTAL ARRIERE

A la fin du 8e pas vers l'avant, on est centré: le poids sur le pied droit, le talon gauche légèrement soulevé, profondément enraciné, les genoux pliés.

Duan Jin comme « viser un aigle au loin » ou « se pencher en avant », l'animal qui correspond aux Reins dans le Wu Qin Xi (jeu des 5 animaux), le son « tsui » dans le Liu Zi Jue (Qi Gong des 6 sons), ou dans le Yi Jin Jing, « 3 assiettes tombent par terre ». Ces mouvements participent activement à renforcer les Reins et le Centre. Dans la quasi-totalité des séries de Qi Gong, vous avez des mouvements qui ont cet objectif de renforcement quand ce n'est pas la série entière qui est construite dans cet objectif. C'est le cas pour San Yuan Shi qui propose une pratique de posture debout avec une sphère entre les mains devant le Dan Tian inférieur, suivi d'une mise en rotation de cette sphère, dans la posture du cavalier, accompagnée d'une rotation de bassin. Mais pour l'hiver qui s'annonce, j'ai choisi de vous proposer une marche: « la marche des cercles ».

### Les vertus de la marche

La marche a déjà en elle-même la vertu de renforcer le Dan Tian inférieur et le lien à la Terre, tout en permettant un travail de mobilisation des articulations si nécessaire en hiver. Marcher en étant présent dans ses pieds en accentue les effets. « La marche des cercles » associe la présence que l'on pose dans le bas du corps et les pieds à un mouvement des bras et à une visualisation. Cette pratique doit se faire avec le bas du corps stable et bien enraciné et le haut du corps détendu et léger. Les pieds ne se posent pas l'un devant l'autre (ou derrière l'autre) mais avec un espace entre les pieds pour plus de stabilité. A la fin de la marche, pensez à poser vos mains sur vos reins pendant quelques instants pour bien garder l'énergie développée pendant la pratique.

Au printemps vous pourrez, comme nous le dit le Su Wen dans le même chapitre, « marcher dans la cour à grandes enjambées ».

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62



8. En inspirant, tournez les paumes vers le Dan Tian inférieur. Chaque Lao Gong est en contact avec chaque rein. Reculez le pied gauche.



9. En expirant, le pied avant vous pousse vers l'arrière pendant que les bras s'ouvrent sur les côtés. Les Lao Gong glissent sur Dai Mai (méridien ceinture) puis se tournent l'un vers l'autre pour prendre une grosse balle entre les mains. Attention à bien garder votre axe vertical.



10. En inspirant, les bras reviennent devant les mains, toujours à hauteur du Dan Tian inférieur.



11. Les Lao Gong présentent l'énergie de cette grosse balle dans le Dan Tian inférieur et les reins.



12. Ramenez la jambe avant, le poids sur la jambe gauche, le talon droit légèrement soulevé. Restez bien en contact avec la terre.



13. Posez le pied droit derrière, chaque main est en contact avec chaque rein. Continuez...

### Faites 8 pas en marche arrière.

Ensuite, vous pouvez, soit repartir en marche avant pour un autre cycle de 8 pas en avant et 8 pas en arrière, soit fermer votre pratique en restant quelques instants pieds joints, les mains posées sur les Reins puis sur le Qi Hai, votre attention portée sur le Dan Tian inférieur, la respiration paisible.