

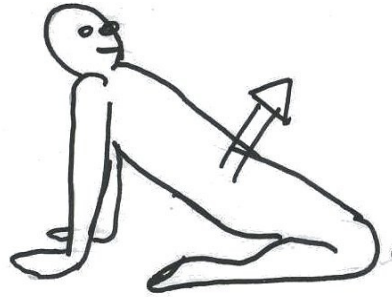
II – Débloquer l'énergie de l'estomac

a - Étirement des méridiens de la Rate et de l'Estomac.

Le méridien de l'estomac nourrit en énergie l'estomac. Étirer ce méridien harmonise la circulation de cette énergie et aide ainsi au déblocage de ce dernier.

Position : En position assise sur les pieds (pieds sous les fesses), posez les mains derrière en appui, la tête penchée vers l'arrière dans la ligne du buste.

Mouvement : Le mouvement se fait à l'expire. Inspirez puis à l'expire, soulevez le bassin de façon à faire un petit arc de cercle avec son corps. Maintenez la tête bien vers l'arrière dans la ligne de la courbure. On doit sentir des étirements sur le devant des cuisses et sur le buste, passage des méridiens de l'estomac et de la rate. A l'inspire, on relâche en douceur la tension sans toutefois revenir à la position initiale. Recommencez le même mouvement de levée de bassin au prochain expire. Recommencer 5 ou 6 expires au total.



b - Point à masser :

Ces différents points sont à masser tous les jours 2mn chacun des deux côtés du corps.

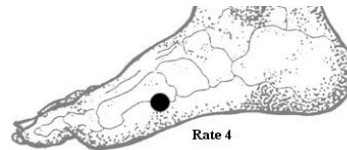
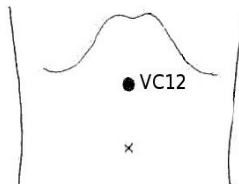
VC12 : Point situé au milieu entre la pointe du sternum et le nombril : masser ce point en appuyant assez fortement ce point lors de l'expire. Il permet de débloquer l'énergie. Vous pouvez également masser toute la zone de l'estomac située sous l'hypocondre gauche.

Rate 4 : Ce point situé dans une petite dépression située sur la ligne entre la malléole interne et le gros orteil (voir schéma). Il harmonise l'énergie de l'estomac et ordonne le foyer médian.

E36 : Ce point situé dans un petit creux à une traversée de main en dessous de la rotule sur le bord externe du tibia. Il harmonise l'énergie de l'estomac.

Massage de l'estomac :

Vous pouvez également vous masser en douceur mais profondément toute la zone de l'estomac situé sous les hypocondre gauche. En cas de brûlure de l'estomac, cette zone est généralement sensible.

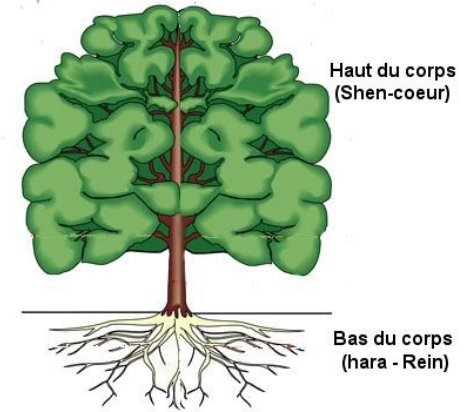


III - Limiter ses accès émotionnels

Peut-être plus encore que l'excès de nourriture chaude, les accès émotionnels sont responsables de la présence de cette chaleur dans l'estomac. Mais comme souligné plus haut, apprendre à être à l'aise avec ses émotions ne vient pas du jour au lendemain. C'est un travail sur un temps plutôt long, mais essentiel.

La métaphore de l'arbre

Partons d'une métaphore pour tâcher d'envisager d'améliorer la gestion de ses émotions d'un point de vue énergétique. Imaginez que vous êtes un arbre. Un arbre avec ses racines plantées en terre, son tronc qui s'élève vers le ciel et son feuillage magnifique. En cas de vent, ce feuillage s'agite. Si l'arbre a de solides racines, une tempête, même forte, ne le mettra pas en danger. A l'inverse, si ses racines sont faibles et peu profondes, même un coup de vent relativement léger risquera de le faire plier ou s'arracher.



Imaginez maintenant que vous êtes l'arbre. Plus précisément, imaginez que le feuillage correspondent à la partie haute de votre corps (la tête ou bien encore votre cœur où est accueilli votre mental (le shen) selon la tradition chinoise). Imaginez encore que les racines renvoient à la partie inférieure de votre corps grosso modo, le ventre (ou la hara selon la tradition japonaise cette-fois-ci). La tempête, elle, représente vos émotions : lorsqu'elles vous traversent, elles agitent le feuillage. Si vous n'avez pas de solides racines, elles risquent de vous emporter. Même un petit coup de vent devient menaçant pour vous. Vous cherchez alors à éviter tous les coups de vent, à prévenir toutes les situations où vous risquez un courant d'air...

Concrètement, vous réprimez ou bloquez alors vos émotions. C'est dommage, les émotions sont ce par quoi on se sent vivant-e et au travers desquelles on perçoit et apprend toute la richesse et la variété de la vie et du monde qui nous entoure. Et d'autant plus dommage qu'une émotion refoulée finira toujours par s'exprimer d'une manière ou d'une autre (nervosité, anxiété, troubles du sommeil, digestifs etc.)

Développer ses racines

Vous l'aurez compris, cette métaphore de l'arbre nous donne la direction à suivre pour mieux gérer nos émotions : armés de profondes racines, l'arbre affrontera relativement sereinement les tempêtes. De même pour nous autres humains, bien arrimés à la terre par ces racines profondes, nous pouvons aborder et vivre des émotions même fortes sans trop les redouter.

Mais que veut dire « avoir des racines profondes » d'un point de vue énergétique? Les racines de l'arbre correspondent au niveau humain à la partie en dessous du nombril, le hara que les japonais considère comme le centre vital. Développer ses racines signifie simplement posséder une quantité importante d'énergie dans cette partie du corps. Plus l'énergie se concentre dans le bas du corps, plus nous nous sentons rattachés à la terre. C'est ce qu'on appelle être centré-e ou être ancré-e (à la terre).

C'est là que réside toute la stratégie pour gérer convenablement ses émotions : développer et cultiver l'énergie dans le bas de son corps pour éviter que ses émotions ne secouent trop le « feuillage ». Non pas les rejeter ou les contrôler mais être en capacité, par cet ancrage, de les vivre pleinement sans en être effrayé-e ou dépassé-e.

Voici donc deux exercices qui vont permettre de densifier énergétiquement votre ventre et d'accueillir plus sereinement vos émotions. Le premier d'entre eux, très simple, est un exercice qui va vous permettre de vous poser et de vous centrer dans votre ventre.

Le second le prolonge et l'intensifie par une visualisation faite de douceur et de sérénité.

a - Exercice de relaxation et pour se centrer

Position : assis sur une chaise, le dos et la tête droite, les épaules étendues, vous posez vos mains l'une sur l'autre juste en dessous du nombril.

Mouvement : à l'inspire, vous gonflez le ventre en repoussant vos mains. A l'expire, cherchez à rentrer le bas de l'abdomen en ramenant le nombril en arrière vers le dos. Laissez mourir l'expiration. Faites ainsi 30 respirations en gardant votre attention aux mouvements de vos mains sur votre ventre.

Au début, votre esprit cherchera à s'évader et à penser à toute autre chose. C'est le mouvement propre au mental de partir dans tous les sens et de résister à la concentration. Lorsque vous vous en apercevez, revenez dans votre ventre sans porter de jugement sur ce vagabondage ponctuel. Reprenez le comptage là où vous en étiez.

Le fait de vous concentrer sur vos mains pour pouvoir compter votre respiration fait descendre l'énergie dans votre ventre. Cela va vous permettre de vous centrer et de ralentir votre mental. Plus à l'écoute de vous-mêmes (et moins de vos pensées), vous serez plus à même de sentir ce que vous ressentez et d'être attentif-ve à vos émotions.

b - Exercice secondaire

Refaites ce même exercice. Au bout des 30 respirations, continuez à respirer de la même manière en fermant les yeux. Imaginez alors que vous construisez dans votre ventre, juste derrière vos mains, un espace particulièrement doux, confortable que vous remplissez de douceur et de sécurité. Comme un nid douillet que vous consolidez peu à peu à chaque respiration.

Une fois bien établi, imaginez que vous venez vous poser délicatement dans cet endroit. Détendez-vous plus encore à son contact. Laissez-vous aller à ce bien-être rassurant, sans aucune restriction. Avec douceur et bienveillance envers vous-mêmes, soyez alors attentif à ce que vous ressentez dans votre ventre (et non plus dans votre tête).

N'attendez ni ne projetez rien dans cet exercice. Soyez ouvert-e et disponible, les choses arriveront d'elles-mêmes. Savourez pleinement seulement la douceur que vous avez installée dans votre ventre.

Au bout de quelques minutes, vous pouvez rouvrir les yeux en cherchant à conserver la conscience de cette douceur dans votre ventre.



Quelques conseils et exercices en cas de brûlures d'estomac

Qu'est-ce qu'une brûlure d'estomac selon l'énergétique chinoise?

Les brûlures à l'estomac (et sous leur forme plus poussée : gastrite, ulcère) sont liées à la stagnation de la chaleur et à l'obstruction de l'énergie de l'estomac.

Cette stagnation résulte en premier lieu de l'ingestion excessive d'aliments de nature chaude ou sèche ou d'alcool qui se transforment en chaleur. L'autre raison (qui peut se coupler à la première) résulte d'accès émotionnels qui bloquent l'énergie descendante de l'estomac (vers l'intestin grêle), énergie qui se met alors à chauffer dans l'estomac.

Comment améliorer cette situation?

Premièrement, il faut réduire au plus sa consommation d'aliments de nature chaude et les remplacer par des aliments qui vont au contraire rafraîchir l'estomac.

En second lieu, il faut débloquer l'énergie bloquée de l'estomac par des étirements ou des pressions sur des points d'acupuncture.

Enfin, il faut limiter ses accès émotionnels en cherchant à être plus à l'aise avec ses émotions. C'est un travail à plus long terme mais qui est souvent le cœur du problème.

C'est la convergence de ces différents éléments qui permettront une amélioration à la fois efficace et sur le long terme de l'état de votre estomac et de ses douleurs.

I - Conseils alimentaires

Pour éviter de chauffer l'estomac, voici une liste d'aliments à éviter, à limiter ou au contraire à consommer régulièrement.

Nourriture à supprimer : Alcools forts, piments, poivre, gingembre, café, jus d'orange à jeun le matin,

Aliments à limiter : Aliments gras, charcuterie (surtout le soir), friture, viande rouge, vin blanc,

Nourriture qui rafraîchit l'Estomac : Aubergine, banane, carotte, chou, citrouille, fenouil, figue, épinard, haricot mungo, litchi, miel, mandarine, melon, millet, orge, poireau, poire, pomme, pomme de terre, réglisse, thé vert,

Ambiance et rythme des repas

L'estomac a besoin de calme pour bien digérer. Même si nous mangeons les meilleurs aliments, il faut éviter de les manger à la course, dans une atmosphère bruyante, désagréable ou tendue; de parler d'affaires ou de problèmes pendant les repas; et de lire ou de regarder la télévision en mangeant. Manger dans le calme, de manière détendue, assis autour d'une table et à heure régulière.