

Programme hebdomadaire :

Lundi :

Thème : vitalité des reins et de la vessie.

Exercice de QI GONG simple.

1. Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
 2. Fermez vos mains en poings légers ou incurvez-les comme des coupes.
 3. **Tapotez doucement mais fermement** le bas de votre dos, au niveau de la zone des reins ; puis descendez sur l'arrière de la jambe de la fesse jusqu'au talon pour stimuler le QI de la vessie.
 4. Tapotez pendant 2 minutes.
- **Objectif :** Cette stimulation aide à réchauffer et à réveiller le *Qi* (énergie) des Reins et de la vessie, chassant le froid qui est souvent la cause des douleurs lombaires hivernales.

Mercredi :

Thème : diététique ... le secret des moines ... la recette de bouillon aux haricots noirs.

Le bouillon de haricots noirs, ou "soupe aux haricots noirs des moines", est une recette simple et puissante en médecine chinoise, particulièrement recommandée en hiver pour nourrir les reins et l'énergie vitale. Les haricots noirs sont considérés comme un superaliment pour les reins en raison de leur couleur sombre et de leur forme, qui rappellent les reins eux-mêmes.

Ingrédients :

- 200g de haricots noirs secs
- 8-10 tasses d'eau (environ 2 litres)
- 1 morceau de gingembre frais de 5-7 cm, coupé en fines tranches ou écrasé
- 1-2 gousses d'ail (facultatif), écrasées
- 1-2 oignons, coupés en tronçons (pour garnir à la fin)
- Sel de mer ou Tamari/sauce soja de qualité (au goût)
- Un filet d'huile de sésame grillé (facultatif, pour la saveur)

Préparation :

1. **Trempage des haricots** : Rincez les haricots noirs et faites-les tremper dans un grand bol d'eau froide pendant au moins 8 heures ou une nuit entière. Cela aide à réduire le temps de cuisson et à améliorer la digestibilité. Jetez l'eau de trempage.
2. **Cuisson initiale** : Mettez les haricots noirs égouttés dans une grande casserole ou une marmite. Ajoutez l'eau filtrée, le gingembre et l'ail (si vous l'utilisez).
3. **Porter à ébullition et mijoter** : Portez l'eau à ébullition à feu vif. Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce que les haricots soient très tendres. Le liquide devrait réduire et épaissir légèrement.
 - **Conseil médecine chinoise** : La cuisson lente et longue à feu doux est essentielle pour extraire les propriétés nourrissantes des haricots.
4. **Assaisonnement** : Retirez les tranches de gingembre (si vous le souhaitez). Salez à votre goût avec du sel de mer. Si vous utilisez du Tamari ou de la sauce soja, ajoutez-le en fin de cuisson.
5. **Service** : Servez le bouillon chaud. Vous pouvez le manger tel quel, ou écraser légèrement certains haricots pour un bouillon plus épais. Garnissez avec les oignons verts coupés et un filet d'huile de sésame grillé si désiré.

Vendredi :

Thème : traiter l'émotionnel. Exercice de pleine conscience.

En médecine chinoise, le Rein est le siège de l'énergie vitale, qui est la base de notre constitution et de notre vitalité. Mais aussi le siège de notre **Volonté**), qui est considérée comme l'énergie mentale et émotionnelle associée au Rein et à l'Élément Eau.

La Respiration Ancrée (Reins et Bas Ventre)

Le Rein est nourri par la respiration profonde.

- **Technique** :

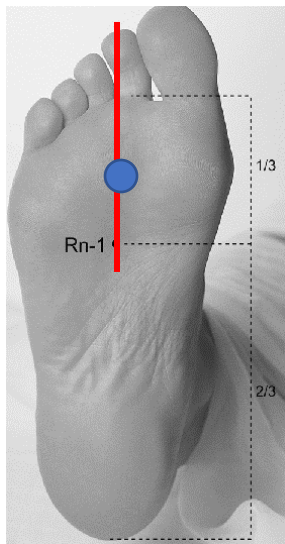
1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, ou allongez-vous.

2. Placez une main sur le bas de votre ventre (Dan tian inférieur sous le nombril) et l'autre sur le bas de votre dos (zone des Reins).
 3. **Inspirez lentement** et profondément par le nez, en sentant votre ventre se gonfler et votre bas du dos se relâcher (imaginez que vous inspirez l'énergie dans la zone de vos Reins).
 4. **Expirez lentement** par la bouche, en rentrant doucement le ventre vers la colonne vertébrale.
 5. **Répétez** 10 à 20 fois.
- **Objectif** : Cet exercice ramène l'énergie vers le centre, là où réside la force vitale, permettant de dissiper l'agitation mentale et d'ancrer la Volonté.

Dimanche :

Thème : point d'acupression.

"Point d'ancrage : Masser le **Rein 1 (R1)** pour ramener l'énergie vers la Terre et s'ancrer dans le moment présent."



Masser en exerçant une pression rotation dans le sens des aiguilles d'une montre durant 3 minutes sous chaque pied.

Ce programme vous permet de couvrir les aspects profonds et essentiels de la saison de l'Hiver.

A vous de jouer Bonnes séances.