

Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



#3 | Novembre 2022
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

Introduction

La chaleur du mois d'octobre hors de son cadre de normalité, peut devenir un « pervers » pour le corps et s'associer au facteur vent pour atteindre nos organismes sous forme d'un « vent chaleur externe ». Lorsque nous sommes fatigués, donc plus fragiles, nous serons plus facilement touchés par des virus qui entrent dans ce cadre là. Voici donc quelques conseils et pratiques pour renforcer votre énergie vitale et votre énergie défensive, celle qui vous permet de repousser ou de ne pas permettre au vent chaleur externe de s'introduire dans votre corps. Et ces conseils seront aussi valables pour les atteintes de froid externe, les températures allant bien descendre prochainement.

1 Renforcez votre énergie défensive

Nous sommes encore en automne, les conseils des Soins du Soi du mois dernier sont encore valables. Vous pouvez les associer à ceux qui suivent :

Après avoir massé votre point 1 du poumon, et pratiqué l'étirement de son méridien, frottez vigoureusement la zone entre les deux mamelons en aller retour de droite à gauche, avec la partie de la paume de main proche de votre poignet, 3 mn. Changez de main régulièrement.

Si vous êtes sensible au froid ou virus, frictionnez ces points avec de l'huile essentielle de Pin Sylvestre, diluée dans une huile végétale. Elle est un puissant antiseptique pulmonaire, dynamisante et tonique. Elle agit rapidement en cas de 'coup de pompe', fatigue profonde et soulage l'anxiété et les états de tension nerveuse.

Si vous n'avez pas le temps de faire ceci, pensez à l'utiliser en diffusion atmosphérique.

Et aussi bougez, marchez, courez, chantez, selon vos aspirations et vos capacités ! Ne dépassez pas vos limites lors de vos pratiques physiques, car là vous consommez trop d'énergie. Eh oui c'est aussi d'actualité pour nous ! On préserve son Qi vital ! On l'entretient pour vivre longtemps !

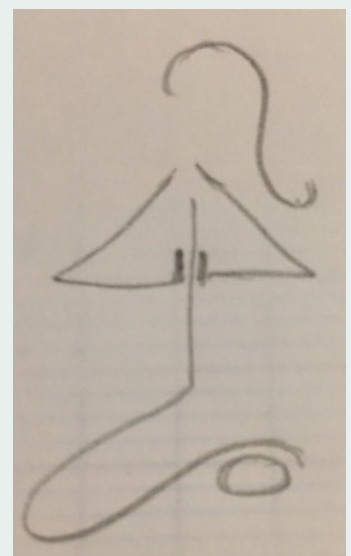
Le chant est un très bon moyen de stimuler le poumon par le souffle et le bien-être qu'il procure.

Et développez votre FELICITE

Le Poumon n'est pas qu'un organe avec son aspect physiologique. Comme les autres organes, il a un lien avec les plans mental et émotionnel, et la notion de notre bien-être ou Félicité. L'émotion qui a le plus d'impact sur lui est la tristesse qui, lorsqu'elle est trop intense ou dure trop longtemps, noud l'énergie.

La félicité, c'est savoir prendre sa température, préserver son bien être, s'épanouir, s'ouvrir à la vie.

A genou, assis sur les talons (si besoin petit coussin sous les chevilles), redresser le buste et la tête, ouvrir les bras par les côtés en rassemblant les énergies au dessus de la tête mains jointes, pour les ramener en prière devant votre cœur. On capte l'énergie pour pour s'en nourrir et se ressourcer. Par des respirations longues et profondes, on inspire par le cœur et on expire par le sommet de la tête. On se laisse glisser dans le calme et le bien-être, instant de neutralité et d'intériorité profonde.



2

Du côté des aliments

La saveur piquante des aliments a une affinité avec le Poumon. Elle disperse l'énergie, fait transpirer et fait circuler l'énergie et le sang. Elle est souvent utilisée pour aider à chasser le froid, la chaleur, le vent externe, vous l'avez compris maintenant, qui deviennent 'ces pervers' externes quand nous avons des manifestations ORL et/ou pulmonaires (fièvre, rhume, toux...). Et les aliments piquants, en nous faisant transpirer, vont nous aider à repousser à l'extérieur ces facteurs pathogènes. Nous connaissons bien le bol de vin chaud à la cannelle avant d'aller se coucher et transpirer pendant la nuit en cas de coup de froid ! Et au Maroc, le fameux thé à la menthe qui permet de rafraichir le poumon et la surface de la peau en faisant transpirer, lors des grosses chaleurs.

Autres exemples : gingembre, ail, ciboule, piment, oignon, les épices pour certaines.

Ces aliments dans l'ensemble sont à éviter pour ceux qui transpirent déjà facilement. Leur énergie défensive n'est pas suffisamment efficace pour maintenir les pores fermés, et laisse l'énergie sortir. Là, une ou deux séances d'acupuncture seront très utiles.

3

Une recette pour relancer notre Félicité

Les aliments ont aussi l'extraordinaire pouvoir d'agir sur nos émotions. Lors de leur formation en Tao, les étudiants de mon école rivalisaient d'ingéniosité pour créer des recettes pour dynamiser chaque vertu. En voici une pour la Félicité.

Gratin de pommes de terre et poires :

800 g de p de t, 200 g de poires, le tout épluché et coupé en fines lamelles, 100 g de tome de chèvre, 20dl de crème liquide, 2dl de lait (végétal c'est délicieux et plus léger), ½ gousse d'ail, sel, poivre, muscade. Dans un récipient, mélanger crème et lait + sel, poivre, ail écrasé. Ajouter les lamelles de p de t et les poires, disposer dans un plat à gratin huilé, enfourner 40 mn à four chaud 200°. Ajouter les lamelles de fromage dessus et cuire encore 15 mn.



Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique

✉ segolene.voizard@gmail.com | ☎ 06 03 41 52 05

N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.

