

## EXERCICE DES REINS

A effectuer les trois mois d'hiver (novembre, décembre, janvier)

En position assise, le corps bien droit, on pousse lentement les deux bras verticalement, les deux paumes ouvertes de chaque côté vers le ciel. On fléchit latéralement la taille à gauche puis à droite, en alternance, de trois à cinq fois, les bras toujours levés.

Les mains redescendent alors et se posent sur les genoux. On empoigne alors le coude gauche avec la main droite et le coude droit avec la main gauche en croisant les bras et on effectue alternativement une rotation en expirant à droite et en inspirant lors du retour au centre, puis en expirant à gauche et retour au centre à l'inspir. Chaque cycle est effectué de trois à cinq fois.

On allonge alors les deux jambes parallèlement et séparément. Les deux mains se saisissent des orteils, les doigts se fixent sur le centre des plantes. Les deux pieds poussent alors vers l'avant à l'expir et s'étirent vers l'arrière à l'inspir ; puis les deux pieds effectuent un cercle : les demi-cercles s'éloignant du corps se font à l'expir, ceux qui rapprochent les pieds du corps se font à l'inspir ; répéter dix fois ces mouvements des pieds.

Indication : cet exercice élimine l'excès d'énergie pernicieuse du vent au niveau des reins et de la région lombaire.

*Source* : Dr Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, La médecine chinoise : santé, forme, diététique aux éditions Odile Jacob