

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE DRAGON VERT

Activités pour petits et grands, en famille et/ou à l'école



La marchande des 4 saisons

En 2 D : Sur une grande feuille de papier ou une planche de bois, je vous propose de dessiner, peindre et/ou coller des images / photos de légumes et fruits de saison. On peut également écrire le nom des légumes et fruits sur des papiers de couleur et les placer sur le tableau.

En 3 D : Réaliser une corbeille avec des légumes et fruits en feutrine⁴⁶ ou en pâte à modeler / pâte à sel / terre glaise, ça vous tente ? Avec au centre de la corbeille un dragon vert de votre cru ? Une marionnette dragon vert, une peluche faite maison ou recyclée pour l'occasion ?

Placez votre «marchande» sur la table du salon ou dans votre cuisine durant les 3 mois du printemps et laissez la magie opérer. Cette activité peut être proposée pour chaque saison chinoise.

Danser en écoutant le chant du coq - pratique de qi gong du matin

Debout, bien ancré dans le sol, bords externes des pieds parallèles (gros orteils légèrement tournés vers l'interne), chevilles souples, genoux légèrement fléchis, fessiers décontractés, épaules relâchées, coudes, poignets et mains détendus, on rentre un peu le menton en direction de la gorge pour étirer les muscles de la nuque et aligner la colonne, on desserre les mâchoires, on relâche les traits du visage, sommet du crâne en relation avec l'énergie du ciel.

Dans cette belle qualité de présence, présence à soi, présence au paysage (si pratique en extérieur), on laisse s'ouvrir et rayonner le centre de la poitrine. Laissez la respiration libre. Elle s'installera d'elle-même pendant la pratique. On peut commencer par se balancer (oscillations) d'avant en arrière (poids du

corps dans les orteils puis dans les talons puis dans les orteils, etc.) quelques instants avant de mobiliser les bras..

1. Sommet de la tête très légèrement vers l'avant tandis que le poids du corps passe très légèrement vers l'avant (poids du corps dans les orteils) tandis que les mains se lèvent devant soi jusqu'à hauteur de visage, mains en offrande, doigts vers le ciel. Les coudes restent légèrement fléchis pour laisser passer l'énergie dans les articulations des bras.

2. Puis les mains descendent et se referment en poings (pouces à l'intérieur) de chaque côté (au niveau des hanches, bras relâchés) tandis que progressivement le poids du corps bascule sur les talons (les genoux fléchissent légèrement).

3. On recommence mais cette fois les mains montent et les bras s'ouvrent sur les côtés (ouverture de nos «ailes») et le regard se tourne vers la main gauche. Ouverture du centre de la poitrine qui «rayonne».

4. Refaire numéro 2

5. Puis refaire numéro 1

6. Puis refaire numéro 3 en regardant vers la droite

7. Refaire numéro 1, etc.

A pratiquer en famille et sans modération !

Nouvel an chinois et vision board

Pendant l'intersaison Terre, entre l'hiver et le Nouvel An chinois, je vous invite à réaliser un «vision board» (tableau de réalisation ou tableau créatif). Un «vision board» par personne et / ou un autre à réaliser tous ensemble pour la famille ? Lors d'un après-midi avec des amis ?

Munissez-vous de ciseaux, tubes de colle, pastels, feutres, crayons, etc. et des magazines dans lesquels trouver images, photos, et citations inspirantes qui pourront vous aider à illustrer un objectif ou projet qui vous tient à cœur.

Le «vision board» est un outil magique de motivation qui repose sur l'idée que la représentation visuelle d'un objectif facilite sa réalisation (pensée créatrice / visualisation positive / s'imaginer avoir atteint l'objectif ou réalisé le projet en question et laisser l'univers (le Tao) conspirer en votre faveur ...). Une fois terminé, ce tableau peut être mis au mur ou bien rangé dans un cahier. C'est un outil vivant sur lequel on peut revenir dans l'année. On peut avoir envie de le «mettre à jour» ou encore s'en servir comme support pour exprimer ses ressentis et / ou ses besoins à des proches.

Do-In (auto-massage) du visage

En énergétique chinoise, le visage est un grand lieu lié au printemps.

Commencez par des massages doux circulaires sur les points internes puis externes des yeux (les enfants imitent les yeux bridés des Chinois) puis la zone sous le milieu de l'œil avec l'index.

Se frotter ensuite les mains pour les réchauffer puis poser les paumes contre les yeux, exercer de légères pressions sur les globes oculaires puis ouvrir soudainement les mains (effet «ventouses»), comme si on portait un regard neuf, un tout premier regard sur le monde. On réveille le dragon endormi.

Massez le nez en le tapotant du bout des doigts puis masser la peau du visage au-dessus des gencives de manière similaire (mâchoire supérieure puis inférieure).

Massages circulaires sur les joues puis remontez le long des oreilles, passez l'oreille entre l'index et le majeur et faire des rotations en décollant bien la peau du crâne tout autour des oreilles, massez délicatement les oreilles (ici on peut ajouter quelques gouttes d'huile de massage de son choix). Terminez par des étirements des oreilles en tirant doucement vers le haut, le côté et le bas.

Se faire comme un shampoing du crâne (trajet du méridien Vésicule Biliaire), faire bouger doucement la peau. Observez d'éventuelles zones sensibles.

Empoignez à pleine main la nuque pour la masser.

En assise, en silence, terminer votre Do-In par 3 grandes respirations conscientes.

Promenons-nous dans les bois ... à pied, à vélo, à cheval, d'arbre en arbre avec l'accro-branches.

La marche est un grand soin du printemps. Elle nourrit l'énergie du Foie et de la Vésicule Biliaire et est bénéfique au Dragon Vert.

En février, mars et avril, ce n'est plus le moment de s'enfermer chez soi. Cela serait contradictoire au mouvement du printemps et à la nature qui s'éveille tout autour de nous.

Allons marcher en famille dans un paysage où le regard peut porter loin aux mois de l'année où la nature se pare de belles couleurs vertes. Ces promenades libèrent des visions trop restrictives ou denses (la vie citadine avec sa saturation d'images ou encore le travail sur ordinateur).

Attention cependant au vent sous toutes ses formes ! Le corps craint le vent et le froid qui peuvent attaquer les lombaires, le dos, le cou, les épaules et la nuque. Il est donc conseillé de porter des foulards ou des écharpes et ne les quitter que graduellement. Il est important de ne pas se découvrir trop vite en raison de l'instabilité climatique et de ressortir écharpes et bonnets si les températures rechutent.

Ces quelques recommandations mentionnées, allez, en route, à vos chaussures de sport /randonnées !

«On favorise l'extériorisation des énergies vitales en marchant tranquillement à grands pas et au plus près de son lieu de réveil. Toute contrainte, toute pression mécanique sur le corps doit être relâchée: on dénoue les cheveux qui sont nos «antennes», le col, la ceinture, tout ce qui comprime et étrangle le passage des souffles. On étire ses membres, ses tendons et ses articulations, on pratique le Tai Ji Chuan, le Qi Gong, en particulier le Dao Yin, afin de prévenir les troubles éventuels pour l'ensemble de l'année.»

La médecine chinoise, santé, forme et diététique,
Dr. Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, Éditions Odile Jacob.