

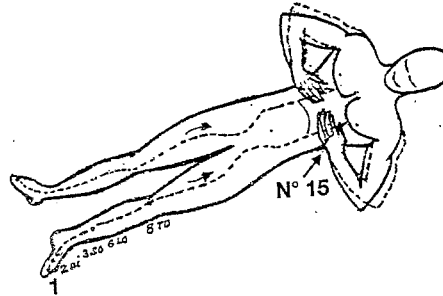
# Le yoga-méridien de Louis Cléret : postures de printemps

*Joselina George*  
 Médiopathe / Yoga / Qi Gong  
 8, Rue de Bellevue  
 26100 ROMANS  
 Tél. 04 75 71 04 78

Louis Cléret a fondé un institut où il enseigne le yoga-méridien. C'est une synthèse du yoga et de l'acupuncture. Il varie en fonction des saisons. Au printemps, par exemple, quand l'élément bois prédomine, les organes à « travailler » sont le foie et la vésicule biliaire. Il existe donc des postures appropriées et des revitalisations des méridiens concernés.

## Régénérer le méridien du foie

Allongé sur le dos, placez vos mains de chaque côté de la poitrine, sous les pectoraux. Expirez en imaginant l'air expulsé le long du méridien du foie (voir schéma) dans le sens inverse de son énergie : du point N° 15 au point N° 1. Inspirez en imaginant l'air entrer dans le méridien du foie. Le sens de l'énergie va du point N° 1 au point N° 15. Gardez un instant les poumons



pleins et expirez à nouveau du point N° 15 au point N° 1.

N'exagérez pas l'ouverture thoracique, faites autant de respirations

qu'il vous semble nécessaire, régénérez les deux méridiens symétriques en même temps.

- En cas de :
- Problèmes d'ordre hépatique
  - Migraine (barre frontale)
  - Migraine ophtalmique

État psychologique : Colère rentrée, culpabilisation, ressentiment envers les autres.

Posture : Sukhasana (énergie foie).

Assis en tailleur, mains jointes en prière à hauteur de la poitrine, les avant-bras formant une seule ligne, les épaules basses, la poitrine ouverte, exercez une pression constante des paumes. Inspirez profondément dans le ventre.



- En cas de :
- Engorgement de la vésicule biliaire,
  - Manque de dynamisme

État psychologique : agressivité à fleur de peau, colère exprimée

Posture : Chandrasana (illustration)

À genoux, étirez latéralement la jambe gauche, pied allongé dans le prolongement de la jambe (ou bien à angle droit). Posez la main gauche sur la jambe gauche.

Le bras droit est étiré vers le haut.

Tournez la tête vers ce bras qui reste

en contact avec la joue. Puis, penchez-vous

vers la gauche, latéralement, sans dévier le bassin, bras souple au-dessus

de la tête, fesses serrées. Faites de profondes inspirations dans le ventre.



## TECHNIQUES DE NETTOYAGE À FAIRE AU PRINTEMPS

- Lavage du nez et des sinus (Jala Neti), qui consiste à rincer les narines en faisant passer de l'eau tiède légèrement salée. Ce qui dégage les muqueuses et purifie les voies nasales (Santé Yoga N° 15, p. 10 et N° 21, p. 16).
- Le geste de la conche ou Shank Prakshalana. C'est le nettoyage du colon et l'élimination des sédiments du tube digestif, depuis l'estomac jusqu'à l'anus. L'eau traverse le tube digestif comme une simple coquille (Santé Yoga N° 13, p. 12).
- En cas de pluie ou de froid, surtout en avril, faire des exercices privilégiant l'inspiration par la narine droite. En règle générale les pratiques telles que kapalabhati (respiration dite du « crâne vide ») et bhastrika (respiration du soufflet) sont préconisées pour éliminer, entre autres, les restes de mucus dans les poumons.
- Le yoga-méridien, de Louis Cléret, synthèse du yoga et de l'acupuncture. Les postures de printemps préconisent le travail des organes foie et vésicule biliaire (Santé Yoga N° 17, p. 10)
- La salutation au soleil (surya namaskar) est excellente en cette saison pour réchauffer le corps, l'assouplir et le tonifier avant d'entrer en période chaude. À partir de juin, cette pratique n'est pas bonne pour toutes les constitutions. ●

## NETTOYER LE FOIE AU PRINTEMPS

Dans la médecine chinoise, le printemps correspond au point cardinal l'est, au foie et à la vue. C'est donc la saison où il est très recommandé de nettoyer son foie. Une technique simple alliant mouvements, respiration et visualisation permet de le faire. Debout, pieds écartés parallèles, genoux légèrement fléchis, placez votre main droite devant la zone du foie. Votre main est toute proche mais ne touche pas cette zone. De la même façon, approchez votre main gauche de la zone de la rate. Dans cette posture, visualisez la couleur verte. Un beau sapin, par exemple, viendra nourrir l'énergie du foie. Tout en voyant ce vert, votre esprit est concentré sur les paumes de vos mains. Jusqu'à sentir la chaleur qui circule entre vos mains et votre corps.

Quand vous inspirez, vous rapprochez vos mains de votre corps, toujours sans qu'il y ait contact. Quand vous expirez, vous les écartez de quelques centimètres. Et vous imaginez que vous nourrissez l'énergie de vos organes avec ce vert.

En faisant ce petit exercice neuf fois de suite matin et soir, vous soulagerez et allégerez votre foie.