



EGLANTINE GRIGIS



À lire : *Les 4 saisons de la santé au naturel*, Davina Delor (éd. Dangles)

# BIEN-ÊTRE

## les conseils de D

La star de *Gym Tonic*, émission phare des années 80, est devenue nonne bouddhiste et thérapeute en ressourcement corps-esprit. Elle nous donne ses astuces pour aborder le printemps en forme!

### 1. Je chouchoute mon foie

La médecine chinoise professe que chaque début de saison entraîne un renouvellement à l'intérieur de notre corps. Le rythme de vie et l'alimentation doivent être en phase avec celui de la nature. Que se passe-t-il au printemps? Une résurgence de l'énergie vitale, qui dépend de nos comportements physique et mental de la saison précédente. Si vous n'avez pas été très bon élève durant l'hiver, il est toujours temps de redresser la barre au printemps en détoxifiant le corps. L'énergie du printemps correspond en effet au foie, un organe qui est à la fois une usine de synthèse, de stockage et d'épuration. Côté nutrition, misez sur des légumes comme la chicorée, les endives, l'artichaut, le pissenlit, les asperges, le radis noir... Pensez aux herbes aromatiques. Zappez graisses et sucres. Ayez une activité physique régulière. Faites une cure d'aubier de tilleul sauvage (La Gravelline, en vente sur [herboristerie.com](http://herboristerie.com)) aux effets détox, qui se présente en bâtons. Faites-en une décoction. Cassez 4 bâtons et glissez-les dans 1,25 l d'eau froide. Portez à ébullition, puis faites réduire à feu doux pendant 5 minutes. Filtrez. Versez la décoction dans une bouteille en verre. Sirotez-la tout au long de la journée. Faites une cure de 21 jours dès l'arrivée du printemps. Stoppez pendant une semaine et reprenez 10 jours.

### 2. Je colorie un mandala

Cette figure circulaire initie les mouvements et les choses. Elle se retrouve à l'origine de toute création. Le mandala? Un espace sacré et un univers protégé. Si vous êtes non-initié, vous ne pourrez pas vous approprier les valeurs sacrées du mandala. Cependant, colorier un mandala entraîne des bienfaits pour tout un chacun : expression de la créativité, meilleure concentration et confiance en soi. Au début, mieux vaut se référer à un ouvrage comme *New Mandalas* (éd. Marabout) ou *Mandalas* (éd. Artémis). Le mandala contribue au développement de la pleine conscience, à condition de ne pas le colorier en mode pilotage automatique. Il est essentiel d'être pleinement dans ce que l'on fait. Et d'accompagner son geste d'une intention. Par exemple : « Je fais cette action dans le but de faire naître de la joie dans mon cœur ». Ainsi, chaque figure coloriée fait naître un élan créatif et positif. Vous pouvez aussi donner libre cours à votre imagination en dessinant un mandala dans la nature. Ici encore, l'idée est de le faire en conscience afin que votre cerveau libère les neuromédiateurs du bien-être.



### 3. Je m'adonne au qi gong du printemps

Pour Davina Delor, la pratique du qi gong est centrée sur l'harmonie. Elle libère les courants nuisibles à l'équilibre de la santé et au bien-être. Les mouvements du qi gong sont le reflet de tout ce qui se produit au niveau énergétique dans notre corps à cette saison. Voici un mouvement martial pour vous délester de vos encombrements émotionnels. Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Pensez à un état émotionnel négatif dont vous souhaitez vous libérer (colère, ressentiment...) tout en amenant vos poings fermés à hauteur de taille. En avant! Les pieds restent parallèles et les talons ne décollent pas du sol. L'énergie projetée par le poing part du point dan tian (entre le ventre les reins) ainsi que le souffle expiré par la bouche. Vous pouvez émettre un son vocal accompagnant l'expiration puissamment délivrée. Revenez à la posture de départ, recentrez-vous en respirant normalement et reprenez une dizaine de fois. Puis, reposez-vous quelques instants dans le silence.

# avina Delor



### 4. Je m'initie au Do-In

Cette discipline, qui allie automassages, percussions et pressions, trouve son origine dans la médecine chinoise. Elle apporte un équilibre énergétique sur le plan corporel et mental. Les manipulations douces sont réalisées sur les points d'acupuncture, portes d'entrée et de sortie de l'énergie vitale. Vous

pouvez pratiquer sur vous-même, en y associant une intention. Pourquoi ai-je envie de le faire? Qu'est-ce que j'en attends? Asseyez-vous en lotus (ou sur une chaise). Posez vos mains au sommet de votre crâne, au centre des fontanelles. En respirant tranquillement et longuement, effectuez une pression des doigts sur le crâne trois fois de suite. Puis pianotez avec la pulpe des doigts du sommet du crâne vers la racine des cheveux en allant de chaque côté de la tête. Répétez l'exercice une dizaine de fois. Puis, plaquez vos mains à plat sur votre crâne et décollez votre cuir chevelu avec des pressions sur toute la surface du crâne. Saisissez ensuite l'arrière de votre cou avec une seule main et pincez la peau jusqu'au niveau des premières vertèbres. Même procédé avec l'autre main. Effectuez 5 pressions de chaque côté.