Grand Yang

Il fait très chaud : **poser le cœur, nourrir l'eau, relâcher le bois**

Il fait chaud. Très chaud.
Et tu le sens avant même d'avoir bougé : la poitrine un peu plus vive, le sommeil plus léger, l'humeur plus rapide, comme si le monde avait monté le volume.
À ce moment-là, beaucoup font une erreur élégante.
Ils veulent "se remettre en forme" avec une pratique plus intense.
Ils transpirent beaucoup.
Ils se sentent forts… et le soir, ils n'arrivent plus à descendre.
En médecine chinoise, c'est exactement le piège du **Grand Yang** : quand l'extérieur brûle, si tu ajoutes encore du feu, tu peux finir par perdre le centre.
Et cette année, le symbole est clair : **2026 est l'année du Cheval de Feu**, un marqueur culturel associé à une énergie Yang plus explosive.
On peut en sourire… mais le corps, lui, ne plaisante pas avec la chaleur.

Quand il fait très chaud, la bonne pratique n'est pas celle qui "produit".
C'est celle qui **régule**.
Tu ne cherches pas à gagner de l'énergie.
Tu cherches à **faire descendre**.
À poser le cœur.
À garder l'eau des reins vivante.
À relâcher le bois du foie, pour qu'il n'alimente pas le feu.
Le *Su Wen* décrit l'été sans ambiguïté :
En été, l'agitation émotionnelle et l'excès de tension interne **chauffent**.
Et si tu fais l'inverse du mouvement naturel — si tu forces, si tu t'énerves, si tu bloques — tu tires sur le Cœur.
Une source taïwanaise (HT) insiste sur un point très concret :
faire du sport "trop intense" sous un grand soleil et transpirer excessivement
peut **consommer le Qi et le Yin du Cœur**, augmenter la fatigue et la charge cardiaque.
Donc, oui : on pratique.
Mais **modéré**, **tôt** ou **tard**, et avec une logique de descente.
Le même chapitre du *Su Wen* résume la stratégie de saison :
« Que l'esprit ne nourrisse aucune colère… fais en sorte que le Qi puisse s'écouler librement… »

Et côté "chaleur interne / 'montée de feu'", le Département de la Santé de Hong Kong (CMRO) décrit les causes classiques (stress, fatigue, anxiété, alimentation grasse/épicée, alcool) et donne une règle d'or : **ne pas prendre à la légère des remèdes trop amers et froids**, car ils peuvent léser la Rate/Estomac et assécher le Yin.
Tu vois la cohérence ?

- chaleur + agitation = feu qui monte
- excès de transpiration = liquides qui descendent trop
- et au milieu… ton cœur cherche un endroit où se poser.

Tu fais ta séance “comme d’habitude”.
Tu transpires beaucoup.
Sur le moment, tu te dis : “ça m’a fait du bien”.
Mais le soir :
tu es chaud, nerveux, l’esprit tourne, le sommeil se coupe.
Le lendemain tu crois manquer de discipline.
Alors que tu manques juste… de **rythme saisonnier**.

Comprendre la situation en 3 lignes (Eau–Bois–Feu)

- **Feu / Cœur** : en été, il s’active facilement ; le *Su Wen* dit : “pas de colère”, laisser le Qi s’écouler.
- **Bois / Foie** : quand tu stresses, le bois se tend et nourrit le feu (irritabilité, tension diaphragme).
- **Eau / Reins** : chaleur + transpiration = liquides qui baissent ; si l’eau ne soutient plus, le feu “monte” plus vite.
  La solution : **faire descendre le feu**, **relâcher le bois**, **préserver l’eau**.

Pratique guidée (12 minutes)

Routine “Grand Yang” — poser le cœur sans éteindre la vie

Avant de commencer (10 secondes)

Choisis un moment **hors plein soleil** : tôt le matin ou en soirée.
Évite l’intensité sous forte chaleur : c’est précisément le conseil de prudence donné par la source taïwanaise.
Minute 0 à 3 — Poser le cœur (respiration longue)

- Debout ou assis, dos vertical.
- Mains sur le bas-ventre.
- Inspire 4, expire 6, sans forcer.
- À chaque expiration, imagine que la chaleur de la poitrine **descend** vers le bas-ventre.
  Phrase-guide (silencieuse) :
  “Je descends. Je me pose.”
  Minute 3 à 7 — Relâcher le bois (ouvrir les flancs sans exciter)
- Debout, pieds stables.
- Bras montent doucement à l’inspire.
- Petite inclinaison à droite sur l’expire (sans écraser), retour.
- Petite inclinaison à gauche, retour.
- Rythme lent, amplitude petite.
  Objectif : détendre les côtés, libérer la cage, calmer la tension du haut.
  Minute 7 à 10 — Ouvrir la poitrine sans nourrir l’agitation
- “Ouvrir / refermer” très doux :
- Inspire : les coudes s’ouvrent légèrement, poitrine souple.
- Expire : les mains reviennent vers le centre.
- 6 à 10 répétitions, lentes.
  Le *Su Wen* dit : “laisser le Qi s’écouler” — ici, tu le laisses circuler sans l’enflammer.

Minute 10 à 12 — Nourrir l'eau (sceller en bas)

- Mains sur les reins (30 sec), puis sur le bas-ventre (90 sec).
- Souffle tranquille.
- Sensation : fraîcheur interne, stabilité.

Fin : tu restes debout 5 secondes, puis tu marches lentement 5 pas.

Rubrique diététique (simple, sûre, cohérente)

Quand il fait très chaud, l'erreur est double :

1. manger trop lourd/gras/épicé/alcool → ça nourrit la "chaleur interne"
2. vouloir "refroidir" violemment avec trop d'amer/froid → ça peut abîmer la digestion et assécher le Yin

Le CMRO (Hong Kong) conseille précisément :

- éviter frit/gras/épicé/alcool,
- corriger le mode de vie (moins veiller, réduire stress),
- et ne pas prendre au hasard des produits "très froids/amer" pour "faire descendre le feu".
- eau régulière, petites gorgées
- repas plus légers
- herbes fraîches
- citron/infusions simples
- et si transpiration : pense à compenser sans excès.

Conclusion

Quand il fait très chaud, le courage n'est pas de pousser.
Le courage, c'est de **changer de logique**.
Poser le cœur.
Nourrir l'eau.
Relâcher le bois.
Et tu vas découvrir un luxe rare :
la chaleur dehors…
et la fraîcheur dedans.

Note de prudence

Si tu ressens malaise, vertiges, douleur thoracique, palpitations inhabituelles ou aggravation nette de l'insomnie, stoppe la pratique intense et demande un avis médical.
La source taïwanaise rappelle la prudence en cas de chaleur + effort + sueur excessive.

« Calme intérieur… l'esprit se garde au-dedans. »
