

TROP de sport affaiblit-il le cœur ?

Pourquoi le Tai Chi Chuan est-il supérieur ?

Un sport pratiqué de manière excessive comme le jogging à haute dose, le foot ball, le tennis, et bien d'autres, augmentent effectivement les différents métabolismes. Cela favorise la miction, la transpiration, l'élimination des substances toxiques et entraîne un meilleur appétit et une meilleure digestion. D'accord ! Mais ...

Mais, en médecine chinoise, la conception sur le sport est un peu différente. Eh Oui ! Je le comprends maintenant (il vaut mieux tard que JAMAIS !) Écoutez bien attentivement, changez vos paradigmes et constatez les résultats.

Faire de l'exercice suppose plus d'ÉTIREMENTS (Tai Chi Chuan, Chi Kong, Gymnastique taoïste) et pas forcément du sport. Les problèmes du sport à outrance favorisent l'apparition d'une transpiration abondante qui peut devenir très NÉFASTE pour la santé.

« La sueur est le liquide du Cœur »

Une transpiration peu abondante permet d'éliminer les toxines. Une transpiration abondante, provoquée par certaines potions, permet d'expulser les perversités. Par exemple, un grog ou mieux encore une décoction de deux ciboules, une tranche de gingembre et un bâton de cannelle provoque une transpiration salvatrice.

Dans tous les autres cas, une transpiration abondante blesse les liquides organiques (JIN YE) l'énergie du centre, la production de sang et d'énergie dans l'organisme. Il y a donc plus d'inconvénients que de bénéfices dans de telles pratiques, surtout à partir d'un certain âge. De plus, l'augmentation de tous les métabolismes vous donne davantage faim et favorise un surrégime et donc une usure prématurée des organes digestifs.

Pratiquer, en plus, un jogging ou un sport le soir ne fait que dilapider un peu plus le YANG du corps. A moins de compléter avec une séance de Respiration profonde (15mn). Cela vidange la batterie. Le YIN augmente ou stagne. Les facultés d'adaptation, d'auto-guérison sont altérées, les défenses immunitaires amoindries. Les perversités externes trouvent la porte ouverte pour pénétrer dans le corps (Perversités = toxines)

Un lombalgique chronique ou un rhumatisant devrait ABSOLUMENT éviter ce type de pratique sportive.

La marche, le Tai chi chuan, le Chi kong et la gymnastique taoïste, surtout contrôlés par la respiration, seront un VÉRITABLE médicament.

Ces exercices sont adaptés aux articulations et favorisent bien leur mobilisation de même qu'un massage musculaire et une libération des tendons et qui font intervenir une composante essentielle pour la santé : la respiration. Ce type de massage par les mouvements favorise la circulation sanguine et énergétique. Il ne provoque pas de transpiration ni de déperdition de CHI, d'énergie.

La règle est la suivante :

Pratiquer régulièrement des exercices qui ne sont pas trop violents, et qui entraînent harmonieusement l'ensemble du corps, c'est la meilleure chose que l'on puisse faire pour prévenir et fortifier l'organisme, recharger la batterie des reins et augmenter la résistance à l'attaque des perversités pouvant provoquer des rhumatismes.

