

La respiration de longue vie

par Jean Pélissier

Chaine Youtube éponyme

https://www.youtube.com/watch?v=cEZ4_UHEZZY

Résumé par Recall.ai

Introduction à la médecine chinoise et aux méthodes Yang Sheng

- Jean Pélissier est un praticien en médecine chinoise traditionnelle avec plus de 25 ans d'expérience et a commencé ses études de musique chinoise en 1974
- 00:10.
- Il a fait 11 années d'études de médecine chinoise, dont 3 années de base, 5 années de cancérologie et 2 années sur les maladies mentales émotionnelles
- 00:24.
- La médecine chinoise comporte deux grands aspects : la thérapie et les méthodes Yang Sheng, qui visent à préserver la santé et à donner au corps la capacité de s'auto-guérir
- 00:58.
- Le corps a été construit pour s'auto-guérir en permanence, mais il faut lui redonner cette capacité en rechargeant sa "batterie" énergétique, située au niveau des reins
- 01:32.
- Les méthodes Yang Sheng, enseignées par Jean Pélissier, visent à recharger cette batterie énergétique et à donner au corps la capacité de s'auto-réguler et de s'auto-guérir
- 02:11.
- Lorsque cette batterie est rechargée, le corps est capable de s'auto-guérir en permanence, que ce soit au niveau mental, émotionnel ou physique
- 02:28.
- Les médecins traditionnels en Chine ont souvent une longue espérance de vie, allant jusqu'à 90-120 ans, et continuent d'enseigner et de pratiquer ces méthodes
- 02:39.
- Jean Pélissier considère qu'il a le devoir, en tant que praticien, de pratiquer ces méthodes pour rester en bonne santé et donner l'exemple à ses patients
- 02:48.

L'importance de la respiration

- La technique primordiale pour atteindre cet objectif est la respiration, qui doit être pratiquée au quotidien
- 03:10.
- L'élément essentiel pour apprendre à recharger la batterie d'erreur est la respiration, qui est fondamentale pour changer complètement la vie
- 03:15.
- La respiration est un élément tellement évident qu'on le met rarement en pratique, et si on demande aux gens combien de fois ils ont respiré en pleine conscience, ils ne le savent souvent pas
- 03:31.
- La respiration est la chose première que l'on enseigne dans toutes les techniques de préservation de la santé et pour retrouver une bonne santé
- 03:53.
- Si tout au long d'une journée, on ne respire pas en pleine conscience 2 à 300 fois, tout le reste ne sert quasiment à rien
- 04:12.
- L'axe central des méthodes de préservation de la vie et des méthodes Yang est effectivement la respiration
- 04:19.
- Depuis la naissance jusqu'à la mort, on respire sans arrêt, et il faut savoir que l'on a deux types de respiration : les respirations inconscientes et les respirations conscientes
- 04:57.
- La respiration inconsciente signifie que l'on ne sait pas que l'on respire, tandis que la respiration consciente est le seul élément physiologique interne que l'on puisse rendre instantanément conscient
- 05:08.
- La respiration est un élément qui peut être rendu instantanément conscient, contrairement aux battements cardiaques qui nécessitent plusieurs dizaines de secondes ou minutes pour être accélérés ou ralentis
- 05:37.
- Il existe trois grands piliers de la prévention, dont les émotions et le mental, qui peuvent être à l'origine de pathologies internes si mal gérés
- 06:13.
- La respiration est essentielle pour la survie, et arrêter de respirer ne permettrait de survivre que trois à quatre minutes, alors qu'arrêter de manger permettrait de survivre une semaine à dix jours
- 06:50.
- La respiration est l'axe central de notre survie et de notre vie, et nous échangeons environ 14 000 à 17 000 fois en 24 heures
- 07:10.
- En respiration inconsciente, on échange en moyenne un demi-litre d'air entre l'inspiration et l'expiration, mais sous le stress ou la fatigue, ce volume peut diminuer à 200-300 ml
- 07:26.

La respiration diaphragmatique (ventrale)

- La respiration diaphragmatique, également appelée respiration ventrale, est une respiration qui utilise le diaphragme et le ventre, contrairement à la respiration thoracique qui utilise le haut des poumons
- 08:44.
- Les bébés respirent naturellement par le ventre, mais les adultes ont souvent perdu cette capacité en favorisant la respiration thoracique
- 08:57.
- La respiration diaphragmatique peut être réapprise en imaginant mentalement le fonctionnement de la respiration et en s'imaginant gonfler un ballon dans le thorax en inspirant
- 09:53.
- Les soupirs et les bâillements sont des réflexes qui permettent de récupérer un peu d'air et d'oxygène, mais la respiration consciente peut être mise en œuvre pour améliorer la santé et la qualité de vie
- 08:17.
- Lorsqu'on inspire, le diaphragme descend et pousse les viscères abdominaux vers l'avant, ce qui fait gonfler le ventre, et non l'air qui rentre dans le ventre
- 10:31.
- Lorsqu'on expire, le diaphragme remonte et les viscères abdominaux rentrent, ce qui fait rentrer le ventre
- 11:08.
- La respiration abdominale ou diaphragmatique permet de faire travailler la base des poumons, contrairement à la respiration thoracique qui ne fait travailler que les sommets des poumons
- 11:22.
- La base des poumons est plus susceptible d'accumuler des toxines et des polluants, et la respiration abdominale permet de les éliminer
- 11:33.
- La respiration abdominale est simple à comprendre, mais peut être difficile à apprendre pour les personnes qui ont développé un réflexe conditionnel de respiration inverse
- 12:05.
- Une technique pour apprendre la respiration abdominale consiste à imaginer un coup de poing dans le ventre, ce qui fait sortir l'air et rentrer le ventre
- 12:17.
- Le diaphragme est le muscle principal de la respiration, mais pour la plupart des gens, ce sont les muscles accessoires, tels que les muscles intercostaux et les muscles sterno-clégaux mastoïdiens, qui sont devenus les muscles principaux
- 12:38.
- Le diaphragme est une masse musculaire qui divise en deux le thorax et l'abdomen
- 13:12.
- Le diaphragme est une tendino-musculaire qui sépare la cage thoracique de l'abdomen, et il est entouré d'organes vitaux tels que le cœur, les poumons, le foie, la vésicule biliaire, la rate, le pancréas et l'estomac
- 13:21.
- Lorsque le diaphragme est débloqué et qu'il fonctionne correctement, il peut bouger de 15 à 20 cm en montée et en descente dans le thorax et l'abdomen, ce qui permet d'obtenir un massage des organes internes
- 14:18.
- **Selon la médecine chinoise, les maladies sont causées par deux raisons principales : la décharge de la batterie des reins et les phénomènes de stagnation de sang et d'énergie**
- 14:41.

- Les techniques de massage et de respiration peuvent aider à faire circuler le sang et l'énergie dans le corps, ce qui peut prévenir les stagnations et les maladies
- 15:10.
- **Chez les Occidentaux, le premier organe touché par les problèmes de stagnation de sang et d'énergie est souvent le foie**
- 15:35.
- La respiration abdominale et diaphragmatique peut aider à obtenir un massage direct interne des organes internes, y compris le cœur, le foie et la rate
- 15:42.
- **La pratique quotidienne de la respiration abdominale et diaphragmatique peut aider à éviter les stagnations et les maladies, et à préserver la santé**
- 16:02.

Premier exercice de respiration : le matin au lever

- Trois exercices de respiration seront proposés pour aider à prévenir les pathologies internes et à promouvoir la santé
- 16:26.
- **L'exercice de respiration doit être fait le matin au lever, avant de poser un pied par terre, et il est recommandé d'attendre au moins 30 secondes à une minute avant de se lever pour éviter les effets de l'hyperventilation**
- 17:42.
- L'exercice consiste à inspirer par le nez et à souffler par la bouche de manière violente, ce qui peut provoquer une hyperventilation et faire rentrer des millions d'atomes d'oxygène dans le corps
- 17:32.
- **Il est recommandé de faire deux séries de 10 respirations de cette manière**
- 18:06.
- Le premier effet de cette respiration est de faciliter la circulation du sang dans le corps, notamment vers les extrémités, ce qui peut aider à prévenir les problèmes de santé tels que les mains et les pieds froids, la tête vide et les migraines
- 18:17.
- Le sang qui reflux vers le centre du corps pendant la nuit doit retourner vers les extrémités et le cerveau le matin, mais des blocages et des stagnations, souvent d'origine émotionnelle, peuvent empêcher cela
- 18:49.
- Si ces blocages persistent, ils peuvent dégénérer en maladies auto-immunes telles que la maladie de Raynaud
- 19:46.
- Lorsque vous respirez par le ventre de façon violente, vous massez le foie et vous obligez le sang à repartir dans les extrémités, ce qui peut entraîner une amélioration de la circulation sanguine en quelques jours de pratique quotidienne
- 19:57.
- La respiration consciente abdominale permet d'échanger entre 4 000 et 7 000 centimètres cubes d'air, soit dix fois plus qu'une respiration inconsciente, ce qui peut aider à recharger la batterie des reins
- 20:35.
- L'oxygène supplémentaire obtenu grâce à cette respiration peut servir à recharger la batterie des reins, ce qui est l'un des moyens les plus naturels de recharger l'énergie, avec le sommeil et la relaxation
- 20:54.
- **Faire deux séries de 10 respirations le matin peut booster l'oxygène et constituer un excellent réveil matinal**
- 21:05.

- Le fait de gonfler et de dégonfler le ventre peut masser les organes internes, notamment les intestins, et déclencher le péristaltisme intestinal, ce qui peut entraîner une envie d'aller à la selle
- 21:26.
- Selon la médecine chinoise, il est important d'aller à la selle régulièrement pour permettre au corps d'éliminer les poisons et de maintenir une bonne santé
- 21:56.
- Lorsque le corps est en bonne santé, il est capable de rejeter les poisons par les selles et les urines, mais un retard dans le péristaltisme intestinal peut entraîner une accumulation de ces produits toxiques
- 22:25.
- Lorsque les déchets ou les matières restent trop longtemps dans le corps, ils peuvent retourner dans la circulation sanguine et empoisonner le corps, mais un corps en bonne santé avec une bonne recharge de la batterie terrain peut éliminer ces poisons et déchets via les selles, à condition de travailler le **péristaltisme intestinal** *, la respiration par le ventre et d'utiliser des moyens fondamentaux comme le massage externe
- 23:05.
- Un simple exercice de respiration peut augmenter le péristaltisme intestinal, éviter la congestion du foie, les problèmes de stagnation et mettre 10 fois plus d'oxygène qu'une respiration inconsciente, ce qui peut réveiller le corps et déclencher le péristaltisme intestinal et l'envie d'aller à la selle
- 23:33.

Deuxième exercice de respiration : le soir ou en cas d'insomnie

- **Un deuxième exercice de respiration peut être pratiqué le soir avant de se coucher ou pendant les périodes d'insomnie, qui est souvent liée à une stagnation de sang et d'énergie au niveau du foie**
- 23:56.
- L'insomnie est souvent liée à l'énergie du foie, qui correspond à la deuxième partie de la nuit, et une stagnation de sang et d'énergie au niveau du foie peut causer des réveils pendant cette période
- 24:21.
- Pour lutter contre l'insomnie, il ne faut pas se mettre en colère contre elle, mais plutôt rester positif et profiter du temps pour faire des exercices de respiration, ce qui peut aider à retrouver un endormissement progressif
- 24:46.
- Faire deux séries de 10 respirations en laissant l'air pénétrer par les narines tranquillement et en visualisant une flamme qui ne bouge pas peut aider à canaliser le souffle et à retrouver un endormissement
- 25:22.
- Ajouter une visualisation à cette respiration peut encore améliorer ses effets et aider à retrouver un endormissement plus profond
- 26:03.
- L'air inspiré est visualisé comme de l'air blanc et immaculé qui nourrit le corps, tandis que l'air expiré est visualisé comme de l'air grisâtre qui élimine les déchets du corps
- 26:09.
- Cette visualisation permet de découpler l'élimination des déchets par l'expiration, surtout à la base des poumons
- 26:29.
- La visualisation est fondamentale pour diriger les phénomènes physiques à l'intérieur du corps

- 26:39.
- **L'une des grandes causes de fatigue en Occident est l'excès de pensée, qui empêche de dormir et d'avoir un endormissement profond**
- 27:05.
- Le but de cette technique de respiration est de canaliser progressivement toutes les pensées sur une seule pensée, à savoir la visualisation de la respiration
- 27:29.
- Cette technique permet de "déconnecter" l'ordinateur central, c'est-à-dire de calmer le cerveau en ébullition permanente
- 27:39.
- Si l'on ne prend pas conscience de la surchauffe de l'ordinateur central, on peut se déclencher des pathologies mentales et émotionnelles, telles que la dépression et le burn-out
- 28:18.
- La technique de respiration consiste à compter les inspirations et les expirations, en recommençant à compter à zéro après avoir atteint un certain nombre
- 29:40.
- Cette technique permet de canaliser le mental sur un seul point, ce qui peut aider à s'endormir rapidement
- 30:08.

Intégrer la respiration consciente au quotidien

- **Lorsque vous avez du mal à vous endormir, vous pouvez essayer de faire 2 séries de 10 respirations le soir et le matin, ce qui fait 40 respirations, et vous pouvez répartir les 260 autres respirations restantes dans la journée**
- 30:14.
- Il existe des moments morts dans la journée où vous pouvez vous arrêter de penser et respirer consciemment, comme lorsqu'on est à un feu rouge ou en train de lacer ses chaussures
- 30:50.
- **Ces moments morts peuvent être utilisés pour faire 7 à 10 respirations conscientes, en inspirant et en expirant par le nez, ce qui peut aider à recharger la batterie des reins**
- 31:32.
- En faisant ces respirations conscientes, vous pouvez échanger entre 3 et 5000 centimètres cubes d'air, soit 10 fois plus qu'une respiration inconsciente
- 32:07.
- En répétant ce processus 15 à 30 fois par jour, vous pouvez faire entre 200 et 300 respirations conscientes, ce qui peut aider à gérer les émotions
- 32:22.
- **Le simple fait de s'arrêter plusieurs fois dans la journée pour respirer consciemment peut aider à gérer les émotions, car cela permet de recharger l'énergie interne et de la rééquilibrer**
- **32:48.**
- Les activités quotidiennes sont souvent centrifuges et drainent l'énergie interne, mais en faisant des respirations conscientes, vous pouvez rééquilibrer cette énergie
- 32:57.

Recharge de l'énergie interne par la respiration consciente

- L'énergie qui s'échappe du corps doit être rechargée dans la même journée pour éviter l'épuisement,
- 33:12
- En s'arrêtant 30-40 secondes pour respirer en pleine conscience, on recharge sa « batterie » en absorbant 3 à 7000 cm cube d'air,
- 33:25
- La médecine chinoise et les méthodes **Yangsheng** * de préservation de la vie mettent l'accent sur l'alternance entre décharge et recharge, **contrairement à l'approche occidentale qui consiste à décharger complètement avant de tenter de recharger**,
- 33:38
- Les pratiquants d'art martial font des exercices internes pour recharger leur énergie après une pratique intensive,
- 34:16
- La respiration consciente multipliée dans la journée permet de se recharger et de maintenir sa forme physique,
- 34:31
- Cette pratique peut créer de nouveaux circuits neuronaux et devenir une habitude,
- 34:56
- Il existe d'autres moments pour respirer en pleine conscience, comme pendant la gymnastique ou le Qi Gong, ou lors de séances de relaxation,
- 35:12
- **La pratique régulière de la respiration consciente peut faciliter l'atteinte de 300 respirations constantes par jour**,
- 35:31

La pleine conscience et la gestion des émotions

- La pleine conscience, telle que définie en médecine chinoise, consiste à être présent dans l'instant et à être conscient de ses actions,
- 35:44
- La pleine conscience permanente peut être acquise grâce à la méditation, mais elle diffère de la pleine conscience des méditants qui visent à atteindre une non-pensée totale
- 36:10.
- Le temps n'existe que parce qu'il y a des opposés, comme le yin et le yang, et le passé et l'avenir, ce qui explique la relativité du temps
- 36:32.
- La pleine conscience peut être considérée comme un moyen de raccourcir le temps, mais elle prend également du temps
- 36:50.
- Les neurobiologistes ont découvert que l'esprit est en permanence en train de penser, mais qu'il y a des millisecondes de vide entre les pensées où l'on ne pense pas
- 37:01.
- Les méditants essaient de prolonger ces moments de vide pour atteindre une non-pensée, qui peut être appelée l'éveil
- 37:11.
- Atteindre cet état nécessite des générations de pratique quotidienne, de réincarnation ou d'hérédité
- **37:20.**
- **La pleine conscience au quotidien signifie se concentrer sur une seule chose et arrêter de penser à plusieurs choses en même temps**
- 37:33.
- La respiration consciente peut aider à atteindre cet état de pleine conscience

- 37:41.
- La pleine conscience permet de gérer les émotions en comprenant qu'elles sont liées au fonctionnement des organes et qu'on peut les contrôler en changeant la première image ou le premier effet qui les déclenche
- 37:55.
- Chaque émotion est liée à une famille d'émotions et à un organe spécifique, et on peut considérer que l'on est l'écrivain, le chef d'orchestre, le réalisateur et l'acteur de cette émotion
- 38:11.
- **La pleine conscience permet de s'arrêter à la première image ou au premier effet qui déclenche une émotion pour la contrôler**
- 38:34.
- L'apprentissage de la gestion des émotions est essentiel, notamment dans les discussions familiales, pour éviter de dire des choses regrettables
- 38:41.
- Les émotions sont nécessaires, mais il faut éviter que certaines émotions soient trop violentes ou dominent les autres, et utiliser des antidotes émotionnels comme le sourire et le rire
- 39:11.
- **La pleine conscience est essentielle pour gérer les émotions, et elle peut être acquise grâce à la respiration et à des arrêts fréquents dans la journée**
- 39:23.

Les quatre étapes de l'apprentissage de la respiration

- Ces arrêts, qui peuvent être effectués 20 à 30 fois par jour pendant 30-40 secondes, permettent de rentrer en pleine conscience et d'ancrer cette conscience en soi
- 39:34.
- L'apprentissage de la respiration est fondamental dans tout acte de changement, et il passe par quatre étapes : l'incompétence inconsciente, l'incompétence consciente, la compétence consciente et la compétence inconsciente
- 40:11.
- La première étape, l'incompétence inconsciente, est caractérisée par l'ignorance de la respiration et de son importance
- 40:30.
- La deuxième étape, l'incompétence consciente, est caractérisée par la connaissance de la respiration, mais sans mise en œuvre pratique
- 40:46.
- La troisième étape, la compétence consciente, est caractérisée par la répétition quotidienne des exercices de respiration, qui permet de développer une compétence
- 41:20.
- La quatrième étape, la compétence inconsciente, est caractérisée par l'automatisation des exercices de respiration, qui deviennent une habitude
- 40:26.
- Construire de nouveaux circuits neuronaux dans la tête nécessite environ un an pour apprendre à respirer correctement, mais il faut continuer à pratiquer pour atteindre la phase d'auto-guérison permanente
- 41:31.
- La phase d'auto-guérison permanente est la compétence inconsciente, où l'on ne se rend plus compte de la mise en œuvre de la respiration, tout comme lorsqu'on apprend à conduire et qu'on atteint l'étape ultime de compétence inconsciente
- 41:50.
- La répétition permanente est nécessaire pour que la respiration et la conscience de l'instant présent deviennent des compétences inconscientes
- 42:42.

La santé : un équilibre précaire

- La vie peut être comparée à deux falaises, la naissance et la mort, avec un câble entre les deux qui représente la santé, définie comme un équilibre précaire entre les forces Yin et Yang
- 42:58.
- Lorsqu'il y a déséquilibre, des symptômes apparaissent, qui sont des signaux d'alarme émis par l'organisme, et il existe environ 950 symptômes possibles
- 43:17.
- Les méthodes de respiration et de conscience peuvent servir de balancier pour maintenir l'équilibre sur le câble de la santé, et plus on les pratique, plus on tient en équilibre et plus le corps s'autorégule
- 43:49.
- La spiritualité est essentielle pour conserver l'équilibre sur le câble de la santé et pour créer un équilibre précaire entre les forces Yin et Yang
- 44:15.
- Il est possible de créer un fil invisible qui nous relie au ciel et nous retient sur le câble de vie, évitant ainsi les maladies et les symptômes
- 44:19.
- Les saints et les personnes qui ont une bonne gestion de leur énergie ont ce fil invisible qui les maintient en équilibre et leur permet de vivre longtemps
- 44:21.
- Les personnes qui n'ont pas ce fil invisible ont besoin de se balancer entre le câble de vie et le câble invisible pour éviter les déséquilibres et les symptômes
- 44:35.
- Lorsque l'on a des déséquilibres, on peut avoir des symptômes et des maladies, mais si l'on a la connaissance et les outils pour les gérer, on peut les éliminer
- 44:52.

Les maladies internes et l'autodestruction

- Les maladies internes, telles que le diabète, les rhumatismes, les cardiopathes et les cancers, sont en réalité des maladies auto-immunes et des maladies d'autodestruction
- 45:37.
- Ces maladies sont causées par une mauvaise gestion des émotions et une autodestruction du corps, qui peut être comparée à un cercle vicieux
- 46:14.
- Un praticien peut aider à recharger la batterie des reins et à enlever les stagnations de sang et d'énergie pour redonner au corps la capacité de s'auto-guérir
- 46:32.
- La méditation et la respiration peuvent aider à retrouver l'équilibre et à recharger la batterie des reins, ce qui est essentiel pour l'auto-guérison
- 47:03.
- La respiration est le premier élément moteur pour apprendre à recharger la batterie des reins et à retrouver l'équilibre
- 47:10.
- Un praticien doit enseigner à respirer et à débloquer le diaphragme dès la première ou la deuxième séance, car cela est essentiel pour le pouvoir d'auto-guérison de l'organisme
- 47:20.
- La respiration est un outil gratuit, facile à prendre et à mettre en œuvre, mais elle est souvent laissée de côté
- 47:37.
- La respiration en pleine conscience peut rapidement changer l'état de déséquilibre du corps et améliorer la santé globale
- 47:51.

- Il est important de mettre en pratique la respiration consciente le plus souvent possible pour obtenir des résultats positifs
- 47:53.

Conclusion : appel à l'action

- La conférence se termine par un message de remerciement et un appel à agir pour améliorer sa santé grâce à la respiration
- 48:01.

Notes : source ChatGPT

Le péristaltisme intestinal désigne l'ensemble des contractions musculaires ondulatoires qui propulsent le contenu digestif à travers le tube digestif, de l'œsophage au rectum. Ces mouvements sont essentiels pour la progression des aliments, leur brassage et l'absorption des nutriments.

Rôle du péristaltisme intestinal :

- **Progression du contenu digestif** : assure le déplacement des aliments, du bol alimentaire dans l'œsophage jusqu'aux selles dans le rectum.
- **Brassage et mélange** : favorise le mélange des aliments avec les sucs digestifs, facilitant ainsi la dégradation et l'absorption des nutriments.
- **Absorption des nutriments** : en propulsant le contenu à travers l'intestin grêle, le péristaltisme permet aux nutriments d'être absorbés par les parois intestinales.

Facteurs influençant le péristaltisme intestinal :

Plusieurs facteurs peuvent affecter le péristaltisme intestinal, notamment :

- **Alimentation** : une alimentation riche en fibres favorise un péristaltisme efficace, tandis qu'une alimentation pauvre en fibres peut le ralentir.
- **Hydratation** : une consommation adéquate d'eau est essentielle pour maintenir la consistance des selles et faciliter leur passage.
- **Activité physique** : l'exercice régulier stimule le péristaltisme et aide à prévenir la constipation.
- **Stress et émotions** : le stress peut perturber le fonctionnement normal du système digestif, affectant le péristaltisme.
- **Médicaments** : certains médicaments, tels que les analgésiques opioïdes, peuvent ralentir le péristaltisme, tandis que d'autres, comme les laxatifs, peuvent l'accélérer.
- **Conditions médicales** : des affections comme le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse peuvent perturber le péristaltisme.

Un péristaltisme intestinal efficace est crucial pour une digestion optimale et le maintien d'une bonne santé digestive.

Le Yangsheng, ou "nourrir la vie", est une pratique fondamentale de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) visant à maintenir la santé et à prolonger la vie. Elle englobe un ensemble de techniques et de philosophies destinées à préserver l'équilibre du corps et de l'esprit.

Principes fondamentaux du Yangsheng :

- **Équilibre du Yin et du Yang** : maintenir l'harmonie entre ces deux forces opposées mais complémentaires qui régissent l'univers et le corps humain.
- **Circulation du Qi** : favoriser le flux de l'énergie vitale à travers le corps.
- **Adaptation aux saisons** : ajuster les habitudes de vie en fonction des changements climatiques et saisonniers.
- **Prévention des maladies** : adopter des comportements et des habitudes qui renforcent le corps et préviennent les déséquilibres.

Pratiques associées au Yangsheng :

- **Alimentation équilibrée** : consommer des aliments adaptés à sa constitution et aux saisons, en privilégiant les produits frais, locaux et de saison.
- **Exercices physiques** : pratiquer des activités comme le Tai Chi, le Qi Gong ou la marche pour renforcer le corps et l'esprit.
- **Méditation et relaxation** : techniques pour apaiser l'esprit et réduire le stress.
- **Acupuncture et moxibustion** : méthodes pour stimuler les points d'acupuncture et rétablir l'équilibre énergétique.
- **Herboristerie** : utilisation de plantes médicinales pour tonifier le corps et prévenir les maladies.

Le Yangsheng est une approche holistique qui considère l'individu dans son ensemble, en intégrant le corps, l'esprit et l'environnement. Il s'agit d'une philosophie de vie visant à maintenir la santé et à prolonger la vie en adoptant des habitudes harmonieuses et équilibrées.

Pour approfondir vos connaissances sur le Yangsheng, voici quelques ouvrages recommandés :

Yang Sheng: La fabuleuse méthode ancestrale chinoise d'autoguérison

Cet ouvrage de Katie Brindle explore les principes du Yangsheng et propose des exercices pratiques pour intégrer cette pratique dans la vie quotidienne.

Yangsheng | Traditional, Health Benefits, Practices

Un article détaillé de l'Encyclopædia Britannica qui présente les fondements du Yangsheng, ses bienfaits pour la santé et les différentes pratiques associées

Le Yǎng Shēng - MTC Yang Sheng | Entretien de la santé

Un site dédié au Yangsheng qui propose des informations sur les outils de la médecine traditionnelle chinoise, y compris des conseils pratiques pour entretenir la santé.

Yang Sheng: La fabuleuse méthode ancestrale chinoise d'autoguérison

Un autre ouvrage de Katie Brindle qui approfondit les techniques du Yangsheng et leur application pour l'autoguérison.