

## Les saisons dans le Huand Di Nei Jing

La Médecine Traditionnelle chinoise tire une grande partie de son savoir d'une série d'encyclopédies réunies sous le nom de HUANG DI NEI JING (classique de l'Empereur Jaune).

Dans une de ces encyclopédies, le SUWEN, un chapitre traite des saisons : « Accommoder les esprits aux 4 souffles des saisons » Ch. 2 du SU WEN.

Les 4 saisons (CHUN - Le printemps, XIA - L'été, QIU - L'automne, DONG - L'hiver) sont développées avec un descriptif de toute l'hygiène de vie qu'il serait bon de mettre en place pour assurer à notre corps et à notre esprit un équilibre fondamental de base permettant de prévenir toutes les maladies et autres désagréments de la vie.

D'autres encyclopédies chinoises développent longuement des principes saisonniers d'hygiène de vie (YANG SHENG FA) comme le JIA YI KING dans son chapitre 1 : « On doit se conformer aux variations climatiques des 4 saisons pour faire face au froid et à la chaleur, contrôler sa joie et sa colère afin de vivre dans la paix et se soumettre aux lois YIN YANG pour équilibrer la force et la faiblesse. Si l'homme se conduit de cette façon, les bizarreries perverses ne pourront jamais prendre naissance en lui. Sa longévité naturelle est assurée »

### PREMIERE PARTIE : LE PRINTEMPS - REVEILLER L'ENERGIE DU PRINTEMPS PAR LA MTC



C'est le début d'une nouvelle année, l'hiver se termine, les jours commencent à grandir chaque jour un peu plus et le froid de l'hiver va laisser sa place à une renaissance de la terre, des plantes, des arbres, des fleurs.

Les jours grandissent d'environ 3 minutes quotidiennement, c'est une période de croissance et nous allons harmoniser notre corps avec les énergies du printemps, en adaptant notre alimentation et en évitant les excès de colère, les mouvements d'humeur, tout comme les excès de joie ou de peine.

La terre s'éveille, la végétation reprend vie, commence à fleurir, les fruits mûrissent, les plantes apparaissent.

Après la période hivernale, il est bon de songer à réveiller progressivement son corps en le débarrassant des toxines accumulées et des kilos superflus.

A l'instar de la nature qui reste prudente face aux possibles intempéries, il ne faut pas perturber l'énergie du foie (et la vésicule biliaire). Le foie et la vésicule biliaire sont les deux organes sur lesquels nous pouvons nous concentrer sur cette saison. Un foie fatigué donnera une mauvaise circulation de l'énergie dans notre corps, ce qui pourra se manifester par des troubles digestifs, nausées, migraines, congestion, jambes lourdes...

Pour passer un printemps en pleine forme, dans un corps renouvelé de ses énergies, c'est la période idéale pour une détoxification efficace de ces deux organes. Même si les excès n'ont pas été de mise pendant les fêtes de fin d'année, une diète permet d'évacuer la "chaleur" accumulée dans le corps durant l'hiver, et le nettoyage hépatique est une constante que l'on retrouve dans toutes les cultures. Détoxifier... le mot ne doit pas faire peur ! Car si vous ne bichonnez pas votre foie maintenant, vous risquez d'être confronté plus tard à divers désagréments : allergies saisonnières exacerbées (rhume des foins), déchirures musculaires dès le premier entraînement sportif, conjonctivites (le foie en énergétique chinoise gère aussi l'état de vos yeux), nervosité et irritation, car une des émotions reliées au foie est la colère, mauvais sommeil chargé de cauchemars, grande fatigue générale.

## 1°) Nouvelle année, Nouveau cycle

Le printemps se dit CHUN 春 et c'est une saison qui est placée sous le signe de la croissance.

Le mot clé de la saison est la naissance SHENG 生

Le printemps est un renouveau énergétique qui est au démarrage d'une nouvelle année, d'un nouveau cycle pour le corps mais aussi pour l'esprit. Comme la graine émerge du sol et commence à pousser la saison est une saison de "jaillissement et de déploiement". C'est une saison de force ou l'énergie de la nature qui prédomine est le vent. C'est la fin des « grands froids ».

## 2°) Saison du BOIS – les conduites et les bonnes résolutions à tenir

En Médecine Chinoise et selon la loi des 5 éléments, c'est la saison du bois.

La nature va se réveiller de l'hiver, sortir du froid pour entamer un parcours qui va aller "du vent à la chaleur". Tous les êtres et les plantes de la nature vont renaître.

Le YANG est en croissance pendant cette saison et l'on pourrait avoir tendance à petit à petit se découvrir. C'est une erreur ! Il faut attendre encore et laisser l'été et la chaleur s'installer profondément pour commencer à se déshabiller. On protégera notre corps comme l'on protégerait une petite plante que l'on vient de planter et dont on espère une croissance optimale pour son démarrage, sa vitalité.

Sommeil : coucher plus tard et lever dès la lumière du jour.

## 3°) Saison de drainage et de DETOXIFICATION du corps

C'est le début d'une nouvelle année et il est nécessaire de passer par un grand nettoyage avant d'avancer dans le cycle des autres saisons. Si à la sortie de l'hiver, et particulièrement pendant les mois de janvier et février, vous vous sentez plutôt fatigué dans le corps ou dans la tête, c'est qu'il est nécessaire de se nettoyer des toxines accumulées pendant l'hiver.

Les organes Foie et Vésicule biliaire aiment être drainés et vous remercieront toute l'année du nettoyage que vous aurez effectué au printemps. Les plantes comme le radis noir, les pissenlits, l'artichaut sont réputées pour drainer et nettoyer ces organes majeurs à cette période de l'année.

Le jus de citron le matin pris dans un petit verre d'eau tiède au réveil sera un traitement simple et très efficace pour drainer le système hépatique.

La cure d'aloë vera en jus ou en gel pourra détoxifier le foie tout en aidant fortement le gros intestin.

## 4°) L'alimentation au printemps

On préférera les saveurs plus douces à la saveur acide. On évitera les excès de nourriture ou de boissons. ON favorisera progressivement les aliments verts qui apparaîtront petit à petit sur les marchés de nos régions.

Texte du SUWEN chapitre 2 :

Le trimestre du printemps est la saison de la croissance. Les trois mois peuvent s'intituler : Jaillir et déployer (Commentaire : jaillir comme la graine qui émerge du sol et pousser comme cette force du Bois, du printemps, du vent. Pousser pour se déployer et grandir) La nature s'éveille et induit la renaissance de tous les êtres. On se couche plus tard, on se lève plus tôt. On fait une petite promenade à grands pas chaque matin.

(Commentaire : L'hiver se termine, l'air est plus tempéré, on peut se permettre de veiller le soir mais on se lève aussi avec le jour, assez tôt pour faire une promenade rapide dans la cour, devant la maison).

Les cheveux sont dénoués, le corps est à l'aise, l'esprit est détendu. Nos idées s'éclaircissent, renaissent.

(Commentaire: C'est un renouveau énergétique, début de la saison mais aussi début d'un nouveau cycle. L'énergie du printemps commence dans notre esprit, dans notre tête. L'esprit doit être libéré, ouvert, en alerte : pour cela on profite de la fraîcheur matinale pour marcher dans la nature avec l'esprit libéré : les cheveux dénoués.)

C'est le moment du renouveau énergétique. On n'agresse pas, on ne tue pas, on donne.

On ne récupère pas, on ne profite pas, on ne réprimande pas, on donne.

C'est le secret pour vivre en harmonie avec l'énergie émergente du printemps.

(Commentaire : c'est la saison où l'on doit être généreux. L'énergie du printemps est une énergie de la poussée positive : pas d'énerverment, pas de réprimande, pas de châtements. Laisser vivre tranquillement, laisser pousser pour savoir récolter plus tard)

Listes des aliments de saison : asperge, artichaut, aubergine, carotte, courgette, épinard, haricot vert, oignons, petits pois, poivron, pissenlit, radis, salade, blette .....

On évitera les produits laitiers (lait, fromage, beurre, crème, yaourts) mais on diminuera aussi sa consommation d'alcool, de café, de chocolat

Les recettes du printemps

Résumé de ce qui peut être dit :

Exemple avec par exemple Le mélange Carottes et épinards

## **5°) Les émotions au printemps**

Apprendre à exprimer ses émotions et à surtout ne pas les enfermer à l'intérieur.

Faire sortir les choses, les dire, trouver les mots. Apprendre à EVACUER, EXTERIORISER

## **6°) Les exercices physiques au printemps**

La marche thérapeutique ou non, mais la marche.

Le contact avec la nature, le vert, les arbres.....

Jean-Marc TRIBOULET [jm@shentao.fr](mailto:jm@shentao.fr)