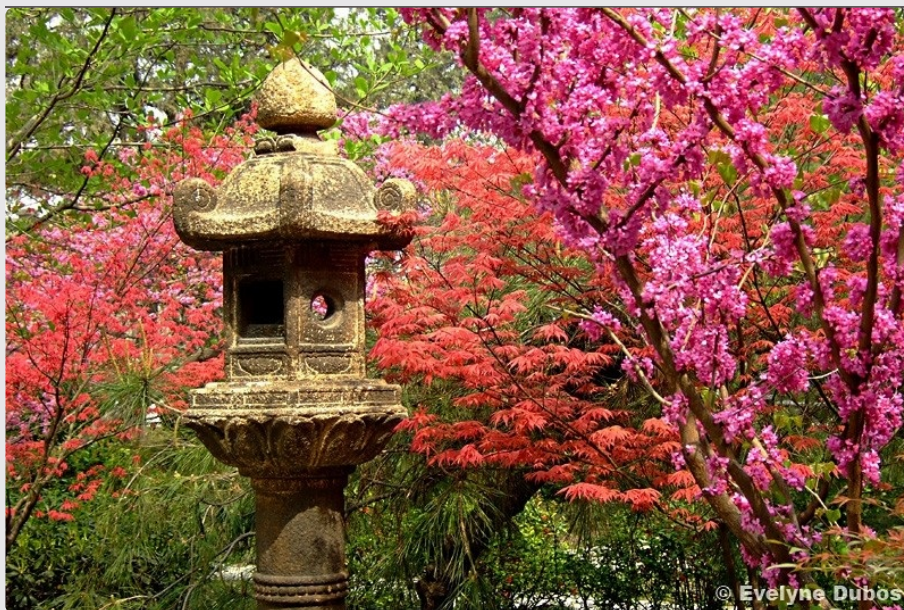


Terre et Ciel - Newsletter n°8

Le printemps saison du Foie



Après l'hiver froid et silencieux, la nature s'éveille, la sève commence à monter dans les arbres, les graines germent, le pollen se dissémine, les bourgeons font leur apparition, les plantes fleurissent.

Souvent le printemps s'annonce par un brusque changement de climat avec le vent qui est l'énergie climatique marquante de cette saison accompagné d'orages, de giboulées de grêle.

Ces mouvements rapides contribuent à réveiller la nature endormie par l'hiver.

Le yin de l'hiver pénètre doucement dans le yang. La végétation commence sa maturation quand les racines se sont bien ancrées vers le bas.

On comprend alors l'importance de planter les jeunes arbres à l'automne pour qu'ils aient le temps de bien s'enraciner dans la terre pendant l'hiver avant de croître au printemps.

C'est la saison du renouveau

Après l'hibernation, l'intériorisation, c'est l'[extériorisation](#) qui se déploie, une [embellie de la nature](#), une clarté qui va stimuler notre système hormonal par l'intermédiaire de l'hypophyse, c'est la saison des amours !

Chez nous on dit « [tout beau, tout nouveau](#) ». C'est le moment des projets nouveaux, la société se réveille souvent à cette période : « le printemps de Prague, Mai 68, La Révolution des œillets....

On parle du [printemps de la vie](#) en évoquant les années d'[adolescence](#), c'est une période d'éveil sensoriel, émotionnel et affectif.

C'est un âge plein de promesses et aussi très vulnérable.

Les crises émotionnelles sont comme les coups de vent, de tonnerre du printemps. L'adolescent se révolte souvent, cherche à se construire lui-même.

C'est la saison de l'élément Bois

Dans la nature l'**énergie Bois** résonne dans tous les **végétaux**.

Le bois est souple, il peut fléchir et se redresser, il croit, pousse dans un mouvement ascendant.

La **couleur** de l'élément bois est **verte**, c'est la teinte des végétaux en pleine explosion.

L'**odeur du bois** est **rance**, sa **saveur acide**.

En diététique chinoise on utilisera la saveur acide pour soutenir l'élément Bois .

Le Bois est en lien dans notre corps avec le **système locomoteur** sur le plan anatomique et énergétique.

En médecine traditionnelle chinoise on considère que ce système locomoteur sur le plan énergétique regroupe l'organe **Foie**, l'entraille de la **vésicule biliaire**, les **méridiens Foie et vésicule biliaire**, les **yeux** (la vue), les **muscles**, les **tendons**, les **ongles**.

Dans le Su Wen il est décrit que « les déséquilibres de l'énergie du foie se manifestent par des spasmes, des larmes, de l'agitation, des cris, de la colère » .

Dès que notre foie est perturbé on ressent rapidement des points de côté, des crampes, des spasmes , on est irritable , impatient , en colère facilement.



Les animaux symboles du Bois



Le Coq

Le coq est le symbole du vent car son chant se propage au loin dans la campagne, pareil au vent.



Le Dragon

Le Dragon est associé au printemps. C'est l'animal symbole du tonnerre. Il représente la force, le renouvellement cyclique.

Le Foie général des armées

En médecine traditionnelle chinoise le système énergétique du Foie est décrit comme « le général en chef des armées qui excelle dans l'élaboration de plans stratégiques » d'après le Nei Jing.

Le général doit être bien équilibré c'est la force tranquille !

Le Foie régule la circulation et la répartition de l'énergie et du sang dans tout le corps au fur et à mesure des besoins dans des mouvements de montée et descente.

Si l'énergie du Foie est déséquilibrée, la fonction de régulation, d'harmonisation le sera, l'énergie et le sang vont stagner ce qui provoque :

- **des troubles digestifs** comme des nausées, vomissements, ballonnements, digestion lente, migraines, des » crises de foie »
- **des troubles menstruels** comme les règles douloureuses, des douleurs du bas ventre, des douleurs des seins.
- **des troubles veineux** comme les hémorroïdes, les jambes lourdes, des troubles de l'érection.
- **des troubles émotionnels** comme la colère, les emportements, la frustration, l'anxiété excessive, les crises de larmes.

Le Foie stocke le sang, c'est une éponge.

En cas d'**activité** musculaire par exemple, le Foie va **stocker plus de sang** pour aller nourrir les muscles.
La nuit, lorsque l'organisme est au **repos**, le sang retourne au Foie ce qui favorise son action d'**épuration et d'élimination**.

Si l'équilibre du Foie est perturbé, la fonction d'épuration se fait mal ce qui favorise la stase veineuse.

Le Foie gouverne les tendons et nourrit les ongles.

Le foie nourrit énergétiquement les **muscles**, les **tendons** et les **ongles**. Il joue un rôle dans l'activation et l'ionisation du calcium et du magnésium.

Si l'énergie du Foie est perturbée, les muscles sont contractés, les ongles cassants, les tendinites apparaissent.

Le Foie se relie aux yeux.

Tous les organes ont un rôle dans la vision, mais particulièrement le foie.

La pupille est liée au rein.
La cornée est liée au poumon.
Le cristallin est lié à la rate.
L'artère de la rétine est liée au cœur.

Le foie est lié à la rétine, au nerf optique, aux muscles responsables de l'accommodation.

La vésicule biliaire stocke la bile et la distribue.

Sur le plan des émotions, elle a un **rôle sur la prise de décision**.

Si le Foie est perturbé, la production et l'excrétion de la bile se feront mal. On aura un goût amer dans la bouche.

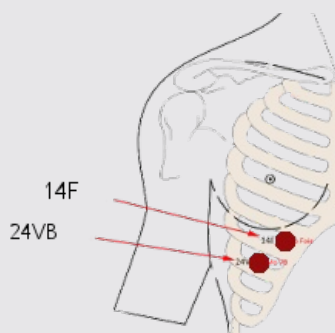
Comment bien vivre au printemps en accueillant l'énergie du Bois

L'acupression

La stimulation de ces points essentiels par un **massage circulaire** doux et prolongé avec votre pouce de chaque côté permettra de réguler l'énergie du Bois, c'est à dire du Foie.

14F situé au niveau de la baleine du soutien-gorge chez la femme stimule directement l'organe foie

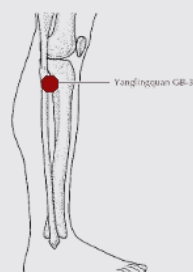
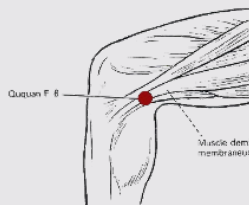
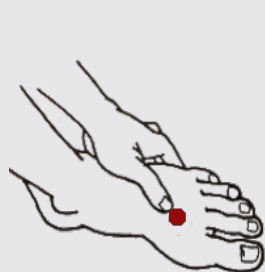
24VB situé dans le 7ème espace intercostal stimule directement l'entraille vésicule biliaire



3F stimule les fonctions du Foie

8F nourrit le sang du Foie

34VB régule le Qi du Foie.



Le massage du foie

Après avoir frotté vos mains pour les chauffer, poser les mains à plat sur la zone du foie (flan droit et hémisphère droit du thorax sous les côtes).

Masser doucement en imaginant que le foie capte l'énergie de vos mains pour se régénérer.

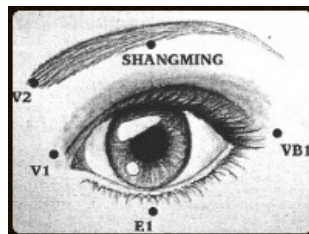
Vous devez sentir une **chaleur**.

Le massage des yeux

Pour améliorer les troubles de la vision :



- Frotter vos mains pour sentir la chaleur dans vos paumes.
- Affleurer vos yeux fermés avec vos mains de la racine du nez vers les tempes, masser ainsi doucement vos globes oculaires.



- Appuyer légèrement puis un peu plus fort sur les 5 points autour de l'orbite en inspirant puis appuyer plus fort en expirant.
- A l'inspiration, imaginez l'énergie qui pénètre au centre de l'œil.

Le palming



Frottez vos mains pour y amener l'énergie puis couvrez vos yeux fermés avec la paume de vos mains en les creusant légèrement.
Ne pas presser sur les globes oculaires.
L'obscurité doit être totale sous vos mains pour détendre les yeux.

Comment bien se préparer à recevoir l'énergie du bois sur le plan diététique

Allégez vos repas.

Diminuez les graisses, alcool, chocolat pour ne pas favoriser l'excès de yang déjà très présent à cette saison.

Si l'énergie de votre foie est en insuffisance, consommez des aliments à la saveur acide qui est astringente, c'est-à-dire resserre les tissus et relance l'énergie.

Les plantes yin du bois (souvent de saveur acide ou amer et de nature fraîche) vont permettre le drainage, l'épuration du foie, cette éponge hépatique :

- la chélidoine
- l'hamamélis
- le pissenlit
- le boldo
- le radis noir

Les plantes yang du bois (souvent de saveur amère et de nature tiède) vont stimuler la sécrétion de la bile, activer la cellule hépatique :

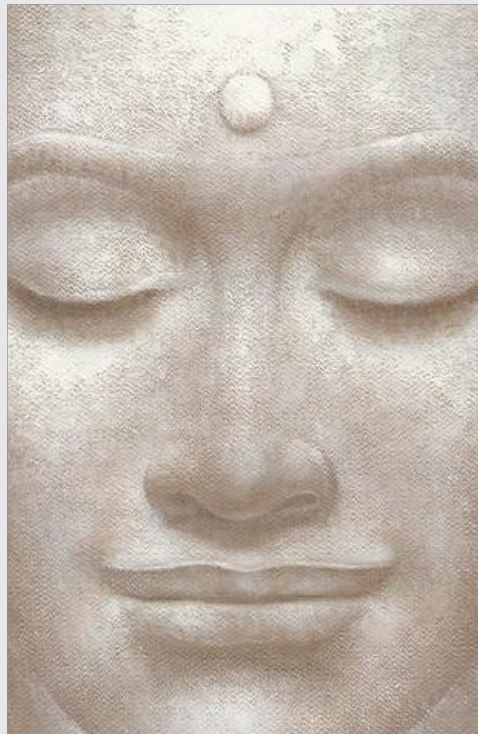
- l'angélique
- le chardon marie
- l'armoise
- la prêle
- le romarin

Le Qi Gong du Bois

Il permet de réharmoniser l'énergie de l'élément Bois par des postures.
Il se pratique surtout au printemps.

Quelques exemples :

- la posture du tigre : le tigre sort ses griffes et saisie sa proie
- l'étirement du méridien de la vésicule biliaire et du foie
- menacer des poings avec le regard écarquillé
- l'émission du son XU (prononcer CHU) le son xu fait partie des 6 sons thérapeutiques mis au point par le grand médecin chinois Sun Su Miao au moyen âge. La vibration du son xu résonne avec le foie et ainsi le fortifie.
- le sourire intérieur.



Bon Printemps !!

Marie-Paul Rouchon



Pour être informés de nos activités et des actualités de l'association,
cliquer sur :

www.terreetcielqigong.com

© Terre et Ciel

Vous avez reçu cet email,
car vous vous êtes abonné(e) à la Newsletter "Terre et Ciel"
[Se désinscrire](#)

Envoyé par

