

## Guide pratique Bientôt le déconfinement

En cette période un peu nouvelle, nous allons vers un changement. Comment le comprendre en MTC ?

Chaque année au moment de la lune de Pâques (nouvelle lune après Pâques soit le 23 avril cette année), les virus qui ont sévi d'octobre à avril stoppent leur progression et sont susceptibles de muter.

### Nous allons développer 3 éléments importants pour l'avenir proche et lointain.

- *Le premier élément est en lien direct avec l'évolution clinique de la maladie covid 19, mais aussi grippale.* Une complication respiratoire peut survenir (suite au Feu inflammatoire non combattu par le Yang et le Yin), par diminution de l'énergie de la Rate (élément Terre) donnant des masses plus ou moins fluides (tan) un peu partout mais surtout dans les 4 membres (épuisement) et le Métal (Poumon et Gros intestin) avec des micro thromboses. Nous voyons donc que le gros problème sera l'énergie de la Rate (Terre).
- *Le deuxième élément est l'état énergétique du Métal (Poumon et Gros intestin).* Depuis plusieurs années c'est un élément (Métal) qui n'a pas repris d'énergie suite aux périodes d'excès de sécheresse ou d'excès d'humidité. Donc il est normal qu'il soit attaqué. Utiliser la saveur piquante.
- *Le troisième élément va se situer dans la période de déconfinement.* Pour permettre à la Rate de se charger en énergie qui va alimenter naturellement le Métal, il faut impérativement suivre les préconisations de la période inter saisonnière (17 avril-6 mai) : pas de produits laitiers animaux, pas de viande, des boissons chaudes, la saveur sucrée. Et si vous êtes à risque : bouillie insipide 1 fois par jour ou plus \*. Ceci permettra à la Terre de reprendre l'énergie pour alimenter tous les organes et en particulier le Poumon

**En qi gong :** incontournables :

- les 3 Yin et les 3 Yang,
- le mouvement Rate-Estomac,
- les mouvements du Rein (stimulent le système immunitaire), et les autres.

**Le déconfinement sera une sorte d'inter saison prolongée.**

André Rousseau

\* **Bouillie insipide :** Mettre des légumineuses ou et des céréales dans une casserole, remplir d'eau jusqu'à ras-bord, chauffer à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation de l'eau au niveau des aliments (c'est une bouillie et non un plâtre). On ne met aucun condiment (acide, amer, sucré, piquant, salé) : insipide. Le repas se résume à la prise de cette bouillie, dans la quantité que l'on veut.