

S y n t h è s e d e s c o r r e s p o n d a n c e s d e l a s a i s o n d u P R I N T E M P S	Elément : BOIS	<p>CHUN, le PRINTEMPS, a commencé le 5 février. Le Nouvel an chinois pour sa part inaugura l'année du Bœuf de Métal Yin le 12 février (binôme Xin Chou). Les journées ont déjà gagné 1h d'ensoleillement depuis le Solstice. Le jeune Yang croît jusqu'à l'équinoxe (21 mars). Le temps s'adoucit et se précisent les envies de sortir et de regarder la Nature reverdir, renaître, se réveiller. La sève refait surface et les jeunes pousses déploient une formidable énergie montante. En Qi Gong, on étirera particulièrement les méridiens tendino-musculaires de Foie/Vésicule biliaire, de façon à prévenir certains troubles liés au mouvement et à la sphère oculaire.</p> <p>Pour la climatologie <i>yun qi</i>, l'Humidité -aussi avec pluie- dominera du 20 janvier jusque vers l'équinoxe (et même jusqu'en juillet). Cette année, le mouvement de l'Eau en insuffisance peine à engendrer le Bois (d'où tendinite, contractures, douleurs articulaires, œdèmes, lourdeur du corps). La croissance des végétaux risque d'en pâtir.. <u>Vent</u> et <u>Chaleur</u> vont aussi se faire sentir.</p> <p>Protégez-vous du Vent en renforçant votre énergie défensive. Redoutez-vous le vent (vous garantissez vos oreilles : tonifiez les Reins) et/ou vous énerve-t-il (il vous tire les larmes / tonifiez le Foie) ? Le <i>Ling Shu</i> (chap.58) le qualifie de « voleur ». Insaissable en effet, il entre en vous subrepticement par tous les orifices du corps (dont les pores de la peau), provoquant des frissons en surface et risquant peu à peu d'installer en vous allergies, démangeaisons, spasmes et autres tremblements.</p> <p>Selon le grand médecin Sun Si Miao (VII^e siècle), au sortir de l'hiver (février) privilégiez les saveurs salée subtile (produits de la mer) et acide qui aident Reins et Foie. Cette année toutefois, pour assécher l'excès d'Humidité et clarifier la Chaleur (peut-être pathogène), laissez une place à l'amer.</p> <p>Le printemps est associé à l'odeur rance et à la saveur acide (sans abus !) qui fait circuler les stagnations. Complétez avec les saveurs douce (Rate).</p> <p>L'organe Foie est lié à l'élément Bois, solide et souple, à l'instar du Dragon Vert (animal-totem de l'Est) bienveillant qui virevolte avec aisance dans la voûte céleste (les étoiles Arcturius et l'Epi de la Vierge forment ses cornes). Le Bois est bien sûr associé au 'bleu vert' de l'horizon boisé.</p> <p>Cette saison vous épuise ? tonifiez certes votre Foie, mais consolidez aussi vos Reins avec un Qi Gong soutenant le système immunitaire. Lourdeur, lassitude induites par l'humidité ambiante ? stimulez votre Rate. Tendue et impatient.e ? relâchez Foie et diaphragme, déliez votre corps, ouvrez votre cage thoracique pour mieux respirer, vous oxygéner, éliminer les glaires. C'est crucial en ce temps de Covid !</p> <p>Les marées énergétiques des organes saisonniers invitent à s'endormir avant 23h (heure solaire) pour ne pas les léser. Le sommeil et le sang gagneront en qualité. Sinon, menacés d'épuisement, 'irrités', ils manifesteront des symptômes tels qu'excès de rêves, cauchemars, crampes, etc.</p> <p>Pour l'alimentation, considérez légumes et fruits de saison, notamment les jeunes pousses (pissenlits, feuilles d'artichaut, bardane, plantain, romarin, prêle, pourpier, fenouil, endives, cresson, épinards, oseille, ciboule, poireaux, haricot <i>azuki</i>), truite, vinaigre qui extériorisent l'énergie (<i>Hun</i>). Le 'croquant' stimule la musculature buccale et l'Estomac via la salivation. Les aliments fermentés ou battus (choucroute, pain au levain) produisent l'acide et stimulent le Foie. Mais gare aux excès qui contrarient le mouvement naturel du Foie !</p> <p>Continuez la cure de vitamine D jusqu'à l'équinoxe de mars car votre corps ne métabolise pas encore les rayons du soleil. Le plus simple consiste à tartiner (1 fois par semaine) du foie de morue sur du pain grillé avec un peu de citron et chaque matin avant de déjeuner, déposez 1 goutte de citron frais sous la langue. En solution liquide, préférez la vitamine D-3 (bio bien sûr!).</p> <p>Pensez à la dose de Fluvermal à l'équinoxe (21 mars), pile pour l'entrée du printemps dans sa phase estivale, qui s'achèvera par l'inter-saison (17 avril au 4 mai). L'été 'chinois' débutera ainsi le 5 mai. La souplesse des tissus étant bien assurée, l'énergie pourra s'engager dans la chaleur estivale.</p>
	Saison : PRINTEMPS	
	Climat : VENT	
	Pt cardinal : EST	
	Mois : Février Mars-Avril	
	Course du jour : Aube	
	Evolution : Naître, croître	
	Couleur : Bleu-vert	
	Organe : FOIE Entraîlle : Vésicule biliaire	
	Ame : <i>HUN</i>	
	Heure des 'Marées d'énergie' : (heure solaire) 23-1h / Vb 1-3h / Foie	
	Organe de sens « Ouverture naturelle » : Œil vision, regard	
	Sécrétion : Larmes	
	Manifestation : Ongles	
	Saveur : Acide, aigre Odeur : Rance, fétide	
	Viande : Poulet Céréale : Blé	
	Animal Totem : Dragon	
	Pulsion positive : Curiosité, amabilité <u>Résultat</u> : Souplesse, Projets, Art, Fabriquer Vertu : Bienveillance	
	Pulsion négative : Irritation, agacement, impatience, rancune (Vb) Emotion : Colère	
	Energie vocale : Cri Son de la saison : HE Ssi/Xu Note de saison : Jiao (La)	
Teint : Verdâtre		
Tissu : Tendons Pouls : Tendus		
Doigt : Index Main martiale : Saisie Tactique : Projeter Arme : Hallebarde		
Nombre du carré magique : 3 (Foie)		
Planète : Jupiter		