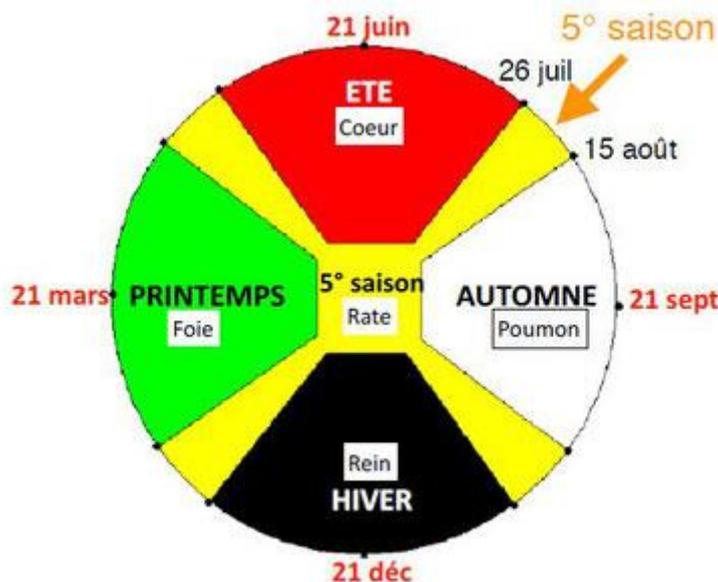


Conseils pour bien vivre la cinquième saison



La cinquième saison chinoise dure 18 jours et elle se produit 4 fois dans l'année. Elle correspond donc aux intersaisons qui relient les 4 saisons que nous connaissons bien. Cette intersaison qui est symbolisée par la Terre fait le lien entre toutes les saisons. L'élément Terre se distingue des autres éléments parce qu'il est à leurs origines et qu'il est le centre d'où ils émanent. De ce fait, elle est la référence. Chaque élément est en relation constante avec la Terre, notre « mère nourricière ».



La cinquième saison représente un état de « ce qui n'est plus » mais qui « n'est pas encore ». On peut voir cette intersaison comme une période de transformation, de changement d'état avec une préparation à « ce qui vient ». Il s'agit donc de se synchroniser à « ce qui « vient » pour éviter un décalage avec l'apparition de troubles. Cette intersaison est donc le moment où la relation d'un individu avec la Terre prend une importance primordiale, puisque ces changements pourraient le précipiter dans le chaos et la confusion. La Terre est à l'échelle humaine au centre de notre Univers. En terme de santé, si nous n'avons pas de centre, nous n'avons rien à partir de quoi équilibrer et ordonner notre vie.

Être relié à la Terre, c'est être en équilibre et stable parmi les forces du monde, forces physiques, psychologiques et spirituelles. Que nous nous sentions intégralement reliés à la vie et à notre environnement est le fait de la Terre. Ce centre qui est en nous et à partir duquel nous agissons, cet ordre et cette harmonie qui émanent de nous lorsque nous sommes équilibrés, c'est la Terre en nous-même. Être bien avec soi-même, bien intégré, sans obsession, être à l'aise où que nous soyons, voilà ce qu'est la terre bien équilibrée en nous.

L'empereur de cette cinquième saison, c'est le couple Rate-Pancréas et Estomac, pilier de la digestion. Il est considéré comme le centre énergétique vers lequel nous revenons avant chaque changement de saison. La MTC dit que si notre Rate est au centre alors tout tourne rond. Il faut donc avoir une « bonne Terre » pour rester bien centré et équilibré et éviter la déprime. En effet, la Rate et l'Estomac qui représentent l'élément Terre agissent en tant qu'« harmonisateurs ». Tous les tissus de notre corps sont reliés et maintenus par les « chairs », organes de l'élément Terre en MTC. De la même manière, c'est la Terre qui relie et harmonise les autres éléments de la Nature (Feu, Eau, Métal, Bois).

La Médecine Traditionnelle Chinoise parle de l'Estomac comme d'une casserole. La Rate, quant à elle, est le Feu sous la casserole (Feu digestif). En occident, on nous encourage à manger cru le plus possible en vantant alors le bienfait des vitamines qui sont conservées. Pour les chinois, ce n'est pas le cas ! Manger cru, froid ou pire glacé signifie que la Rate doit alors chauffer et cuire ces aliments pour qu'ils soient digestibles par notre organisme. Avec le temps, cela épuise notre Rate et entraîne alors des troubles digestifs voire même des intolérances alimentaires. Une Rate affaiblie produit alors des glaires (envoyées vers les poumons) qui ralentissent les liquides organiques et peuvent être à l'origine de bien des maux (lourdeurs des jambes, problèmes veineux, obésité, rhumatismes, kystes, cellulites...). Faites le point avec vous-même ! Comment vous sentez-vous après un repas de crudités ? Digérez-vous facilement ?

La difficulté à digérer les aliments froids et crus apparaît souvent avec les années. Cela est lié à un affaiblissement de la Rate et donc du Feu digestif en raison d'un excès de cru et de froid. D'autres aliments perturbent la Rate comme par exemple le sucre, le chocolat, le lait de vache et plus récemment le gluten sans doute. Si vraiment cela est difficile pour vous d'éviter le froid et le cru (ah une bonne assiette froide en été...), alors veillez à couper vos aliments finement pour qu'ils soient plus facilement digestibles (et cuits par votre Rate). Ou encore mieux, privilégiez une cuisson rapide au Wok. Par ailleurs, il va de soi que plus les aliments sont « frais », « naturels » et « fraîchement préparés », mieux ils équilibrent votre Rate.



La sensation de lourdeur après un repas est typiquement la conséquence d'une Rate perturbée. Et avec le temps, cela se manifeste également par un manque d'élan, de la fatigue chronique, de la déprime. A l'opposé, une Rate « légère » nous permet de nous sentir léger, en pleine forme, concentré et la tête claire.

Lorsque la Rate est perturbée, elle est alors la cause de troubles dont un en particulier qui est l'anxiété ! La saveur sucrée détend la Rate et soulage alors de l'anxiété. Cela explique donc la fringale de sucreries lorsqu'on se sent tendu, anxieux et stressé. Cela nous apaise mais provoque aussi d'autres conséquences comme la fatigue, le surpoids, une digestion ralentie... Le sucre, ou la saveur sucrée augmente notre Terre (énergie de l'élément Terre). Mais en MTC, il existe un « cycle d'inhibition » qui tente de garder notre système en équilibre. Pour faire face à cet afflux de Terre, notre corps fait appel alors à l'énergie Eau (car la Terre est absorbée par l'Eau). Cette eau est puisée dans notre réserve d'énergie qui provient de notre Rein. Nous avons alors un coup de pompe. En MTC, un seul conseil donc. Pour se sentir en pleine forme, il faut donc éviter les sucres rapides sous toutes ses formes !

L'émotion qui caractérise cette cinquième saison et l'élément Terre est ce que l'on résume par « les soucis ». Il s'agit donc d'une anxiété, d'un excès de réflexion (ruminant) et aussi de nostalgie. On peut aussi inclure "les doutes" avec les gens qui s'en font pour tout, qui s'inquiètent pour un rien et qui doutent en permanence ! Ce sont des émotions typiques liées au stress du changement, de la nouveauté et de l'inconnu à venir (la nouvelle saison). Lorsque ces émotions sont en excès, elles sont la manifestation d'une Terre en déséquilibre et d'un Estomac qui digère mal ce changement.

L'excès de soucis qui inclut aussi l'excès de pensées est très commun dans notre société occidentale. Les gens qui s'en font pour tout, ou alors qui s'inquiètent pour un rien, souffrent souvent d'une faiblesse de la Rate-Pancréas qui les prédispose à être soucieux. Inversement, avoir trop de soucis noue et bloque la circulation d'énergie dans cet Organe.