

Le printemps



Selon le calendrier chinois, nous sommes au printemps

C'est une saison où la nature se réveille et le cycle de la vie recommence.

La sève des arbres se remet à circuler, les bourgeons et les feuilles réapparaissent.



Tout comme la nature, le corps se réveille après l'hiver, il reprend force et vitalité. C'est une saison propice à l'action, la mise en mouvement, à l'émergence de nouvelles idées et nouveaux projets.

C'est le moment d'activer le corps, de faire circuler le sang et l'oxygène dans les muscles, les tendons par des activités physiques.

C'est aussi le moment de manger plus légèrement pour activer le nettoyage de printemps afin de reposer le foie et la vésicule biliaire, les deux organes essentiels dans lesquels l'énergie est maximale en cette saison. On conseille d'éviter les plats riches en matières grasses, manger plus de fruits et légumes et boire plus.

A l'élément Bois correspond la saveur acide, les yeux comme organe des sens, la couleur verte, les ligaments, les tendons, les muscles, le climat venteux et la colère comme émotion.

Au printemps la puissance de la vie émerge avec toute sa force.



Dans l'énergétique orientale, nos capacités à établir des plans réfléchis, à prendre des décisions justes et posées qui accompagnent nos choix sont influencées par l'énergie de l'élément Bois.

Les personnes de type Bois sont actives, ne manquent pas d'idées et sont stimulées par les défis. Elles ont le sens des responsabilités, aiment avoir le contrôle de la situation. Ce sont des fonceurs déterminés, qui font preuve d'ouverture d'esprit, d'initiatives, d'esprit d'entreprise et peuvent être d'habiles dirigeants.



Les organes et méridiens correspondant à l'élément Bois, sont le Foie et la Vésicule Biliaire.

Le Foie du point de vu de l'énergétique orientale :

- ✓ Le Foie assure la libre circulation de l'énergie, du Ki et cette énergie est expansive, elle se dirige vers le haut, vers l'extérieur dans toutes les directions.

Cette énergie nous pousse à créer des liens avec notre entourage, notre environnement, elle est liée avec notre capacité à affirmer nos points de vue, notre affirmation de soi.

Lorsque l'expansivité de cette énergie est contrariée, notamment lorsque la personne est niée, dans des situations d'irrespect, dévalorisantes ou humiliantes, l'énergie se bloque dans le Foie qui est alors en surpression.

« Ce qui ne s'exprime pas au dehors, s'imprime au-dedans » ainsi une tension va s'installer et se retourner contre la personne elle-même, telle la pression dans la cocotte-minute.

La personne sera alors confrontée à une tension interne, une colère rentrée, un ressentiment, une frustration et une anxiété permanentes qui auront tendance à se concentrer vers le haut du corps entraînant des maux de tête, des migraines ou comme un « coup de sang » qui monte à la tête.

En effet les émotions liées au Foie sont la colère et la frustration.

La colère est une émotion difficile à contrôler. Elle peut s'exprimer à l'extérieur ou être refoulée à l'intérieur et provoquer une stagnation de l'énergie du Foie.

Il est important de dire, d'exprimer nos ressentis au fur et à mesure pour maintenir l'équilibre et éviter un jour l'explosion.

Les manifestations de colère exagérée peuvent venir d'un déséquilibre de l'énergie du Foie. Par ailleurs une consommation excessive d'aliments riches, de friture ou d'alcool peut surcharger le Foie et conduire la personne à réagir avec une colère disproportionnée. Dans les deux cas, il est intéressant de travailler l'énergie du Foie.

- ✓ Selon l'énergétique orientale, le Foie est vu comme un « général de l'armée » qui commande et planifie, il est source du courage et d'esprit de décision.

Lorsque l'énergie du Foie est équilibrée, elle dynamise, propulse la personne vers l'action, pousse à la réalisation de projets.

En cas de vide d'énergie du Foie, le tonus corporel et psychique est faible.

- ✓ Par ailleurs, le Foie, tel une grosse éponge, a une action de régulation du volume du sang, il se gonfle pour le stocker et s'essore pour le distribuer à l'organisme selon ses besoins.

Par exemple, si on se met à courir, il fournit le sang nécessaire aux muscles et tendons par l'intermédiaire des vaisseaux. Au repos à l'inverse, la nuit notamment il se gonfle de sang.

Si cette fonction de régulation est altérée, le sang est insuffisant, les muscles et tendons sont mal nourris et mal hydratés. Les tendons peuvent être enraidis, enflammés et propices aux tendinites, les muscles peuvent être enraidis, contractés, propices aux courbatures et crampes.

La peau également peut être fragilisée, les odeurs corporelles intensifiées (la peau est un organe d'élimination).

Une bonne mobilité et flexibilité témoignent d'une bonne vigueur du Foie.

- ✓ De plus le Foie agit comme un filtre. Il filtre le sang avant qu'il n'alimente le cœur et le cerveau, le purifie, le détoxifie de toute forme de poison pour l'organisme.

(des globules blancs et rouges usés, des bactéries, hormones, toxines, alcool, des substances toxiques liées à la prise de médicaments, ...)

Ce filtre a des limites c'est pourquoi il est bon à la période où le Foie s'éveille, au printemps, de le drainer afin de détoxiquer le corps.

- ✓ Ce lien au sang lui confère également un rôle dans les règles qui seront plus ou moins hémorragiques.

- ✓ Le Foie a une influence sur la digestion.

Le Foie commande la sécrétion de la bile qui contient les déchets filtrés par le Foie, si la bile ne s'écoule pas correctement, les graisses sont mal digérées, on a un gout amer dans la bouche, des éructations.

Le Foie aide l'Estomac pour garantir la descente du bol alimentaire vers l'intestin grêle, sans quoi surviennent des remontées acides, des nausées voire vomissements.

Il aide la Rate pour la transformation et le transport de la nourriture, sans quoi surviennent des ballonnements.

- ✓ Le méridien du Foie est aussi en lien avec l'œil, la vision. Des yeux secs, l'impression de sable dans les yeux, la myopie, une vision trouble peuvent être en lien avec un déséquilibre de l'énergie du Foie.
- ✓ Enfin céphalées, raideurs de la nuque peuvent se manifester en cas de période ventée car le Foie est affecté par le vent.



La Vésicule Biliaire du point de vu de l'énergétique orientale

La Vésicule Biliaire, organe Yang, est responsable de la prise de décisions. L'énergie de cet organe permet de faire des choix éclairés au bon moment. Elle donne la bravoure et le pouvoir de décider de notre vie. C'est un élément important dans tout travail de transformation personnelle.

En excès elle donne un tempérament dominant qui décide pour tout le monde.

En faiblesse il y aura difficulté à prendre des décisions même minimes, incapacité à trancher et peu de courage.

Les symptômes de sa perturbation sont : maux de tête, problèmes oculaires, hypertension, calculs, troubles digestifs, thyroïdiens, émotionnels, cervicalgies.

Les personnes qui accumulent les responsabilités, ne délèguent pas suffisamment et prennent tout sur leurs épaules peuvent présenter un déséquilibre sur VB. Elles ont d'ailleurs souvent beaucoup de tensions aux trapèzes, à la nuque, zones du trajet du méridien VB.

Signes de déséquilibre de l'élément Bois:

➤ **Maux de tête, migraine**

Les symptômes de déséquilibre du Foie se manifestent surtout dans le haut du corps. L'énergie du Foie en excès monte à la tête, provoquant une sensibilité des yeux, des raideurs musculaires aux épaules et à la nuque, des migraines ou maux de tête du côté droit s'ils sont reliés à l'énergie du Foie et plutôt gauche pour Vésicule Biliaire.

➤ Une douleur au milieu du dos

Une barre au niveau du diaphragme, peut signifier un excès de Foie. Un déséquilibre peut se manifester par une douleur au milieu du dos plus particulièrement à droite.

➤ Fatigue matinale

Etant donné que le Foie filtre et nettoie le sang la nuit, une fatigue matinale présuppose une surcharge sur Foie.

Lorsqu'on s'est couché tout de suite après un repas copieux et souvent tardif, le Foie doit digérer et fabriquer de la bile et n'aura pas le temps de faire correctement son travail de filtration durant la nuit.

On se réveillera souvent avec un mal de tête et une fatigue qui passeront dans la matinée après un bon café !

➤ Fatigue oculaire

De même le réveil avec des petites veines rouges dans les yeux après une soirée bien arrosée, signe que le Foie n'a pas pu purifier correctement le sang. Les Yeux sont l'organe des sens relié à l'élément Bois. Une fatigue des yeux, une vision trouble, un larmoiement, une sensibilité à la lumière, les yeux secs, jaunâtres ou rouges sont des signes de déséquilibre du Bois.

➤ Lourdeur digestive

Le Foie transforme les graisses et lorsqu'il est surchargé, il ralentit la production de la bile, ce qui rend plus difficile l'absorption et l'élimination des graisses. Des lourdeurs digestives, des nausées peuvent apparaître.

➤ **L'irritabilité, l'agressivité, la frustration**

Une mauvaise circulation de l'énergie du Foie peut entraîner des bouillonnements internes imprévisibles et un manque de contrôle de soi.

A l'extrême cela peut conduire à des comportements agressifs irraisonnés. C'est l'ascension du feu du Foie.

➤ **L'impulsivité, l'impatience**

Un bon équilibre de l'énergie du Bois conduit à des prises de décision adaptées, des actions réfléchies au bon moment.

En cas de déséquilibre, la personne est impulsive, elle manque de recul, agit sans peser le pour et le contre.

➤ **L'indécision, une difficulté à s'organiser et planifier**

Ce qui guide nos choix et nos décisions est sous l'influence de l'élément Bois.

Ainsi quand son énergie est faible, le courage de prendre des décisions, la faculté d'initiatives est moindre.

Quand l'énergie est en excès, la volonté de tout planifier et le besoin de tout contrôler se manifestent.



Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Bois :

■ *Pratiquer une activité physique.*

L'activité stimule la circulation sanguine et énergétique, ce qui favorise la détoxification, libère les endorphines qui réduisent le stress et l'anxiété, canalise et équilibre l'énergie du Foie et extériorise la colère et les frustrations associées à l'élément Bois.

■ *Se masser le ventre sous les côtes à droite (zone Foie/Vb) en respirant profondément*

■ *Masser le point Foie 3 qui est le grand point de détoxification à travailler au printemps*



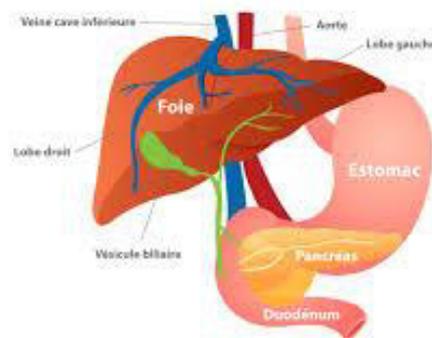
■ *Prendre du recul afin de tempérer la réactivité. Les personnes de type Bois sont impulsives et spontanées, néanmoins leurs ardeurs sont à modérer en cas d'excès d'émotivité.*

■ *Manger sainement en évitant les aliments riches en matières grasses et l'excès d'alcool. Préférer les légumes et boire plus.*

Une trop grande consommation d'aliments riches, de fritures, d'alcool, de médicaments surcharge le foie et nuit à ses fonctions. Préférez une soupe de légumes riche en vitamines et fibres ou un bouillon léger hydratant.

 *Eviter de manger tard le soir, plus de 2 à 3 h avant le coucher.*

Sinon le sommeil sera perturbé car le foie devra digérer et fabriquer la bile au lieu de filtrer et nettoyer le sang et on se réveillera toujours fatigué.



Inspiré de Noémie Gélinas et du site créer-son-bien-etre