

Bonjour à tous,

L'intersaison (Rate-Estomac) vient de se terminer le 16 février. Nous sommes maintenant dans les énergies montantes du printemps, (jusqu'au 20 Mars environ), avant qu'elles ne redescende jusqu'au 20 Avril environ.

Et oui ! il suffit de vous promener dans la nature pour vous apercevoir que les oiseaux sont de retour, ainsi que la pousse des bourgeons et des fleurs.

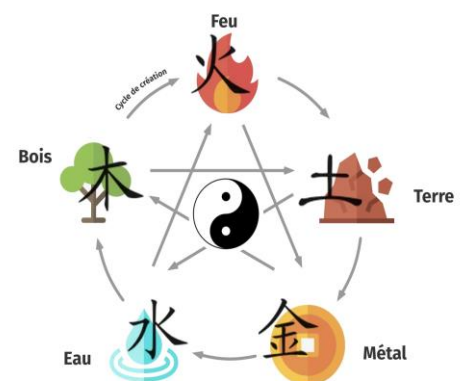
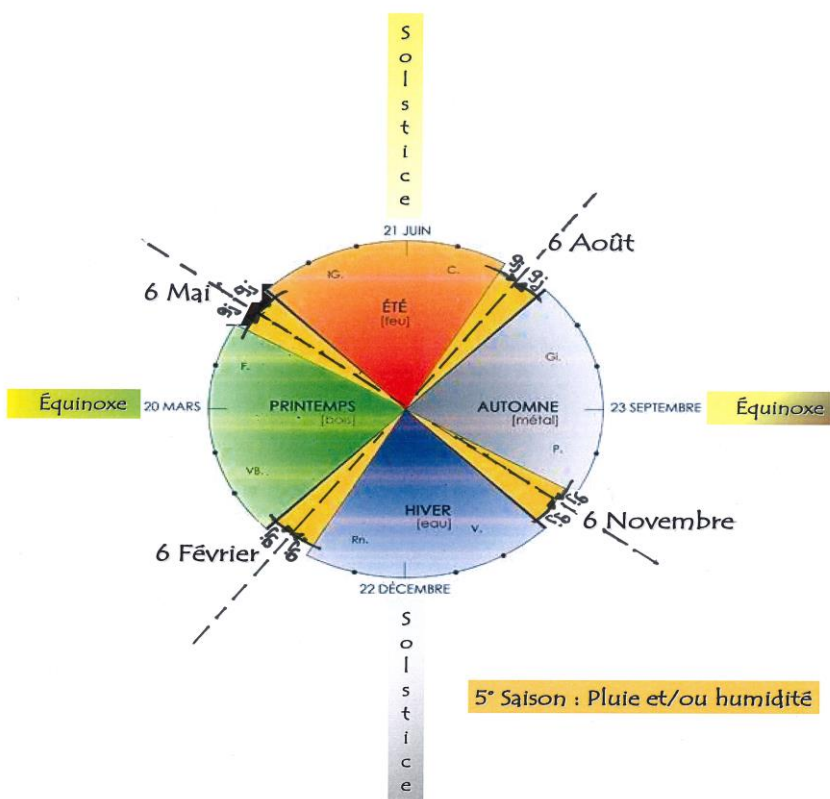
Alors comment ça marche les **Mouvements des saisons** ?

A la différence des Occidentaux, les chinois se sont aperçu qu'il y avait un 5° mouvement. Ils décrivent une 5° saison, ou **intersaison**, intermédiaire entre chaque saison. Il s'agit d'une période de transition d'une durée théorique de 18 jours, pendant laquelle les changements énergétiques et climatiques se manifestent sous nos latitudes.

Chaque saison est marquée par une dominante climatique. Et chaque organe sera dominant (il monte en énergie) dans sa saison pour s'adapter à son climat saisonnier.

C'est donc la 5° saison qui assure la transition d'une saison à l'autre. Une des intersaisons est cependant bien plus marquée que les autres, c'est celle qui fait la bascule entre l'été et l'automne. Elle débute par les fortes chaleurs du mois d'août et se termine par de gros orages d'août annonçant le début de l'automne. C'est également la période de maturité pour les céréales et le moment de la récolte et de l'engrangement. Période la plus représentative de l'énergie de Rate). C'est pourquoi les Chinois place la rate et sa saison entre l'été et l'automne dans le schéma des 5 éléments.

La tradition dit : En hiver la graine est enfouie, au printemps la jeune pousse apparait, en été la feuille et la fleur s'épanouissent, à la 5° saison le fruit et la graine arrivent à maturité (moisson) en automne la feuille et la graine tombe sur le sol et meurent.



La 5^e saison s'annonce toujours par de la pluie et/ou de l'humidité

Pour les thérapeutes, c'est le pouls du foie qui commence à dominer. En énergétiques chinoises, ce sont les énergies de l'horizontalité, des instincts et des émotions.

Dans les 5 éléments, le *Printemps* est l'énergie de l'**Est**, le lever du soleil, l'éveil de la nature et des êtres. C'est l'élément **Bois** : croissance et expansion ; Croissance pour la mise en mouvement. Sa couleur est le **Vert, le bleu, ou bleu-vert**. En ésotérique, c'est la *naissance et renaissance*. Son symbole est le **Dragon**. Son organe et viscère sont le **Foie-Vésicule biliaire** et son émotion associée est la **colère**.

Si vous pratiquez le Qi gong dans votre routine du matin, insistez sur la posture du « Poing furieux » ou « le retour du printemps ». Il faut le pratiquer 12 fois. Pourquoi ? parce qu'on a 12 méridiens, qui se nourrissent et transmettent de l'énergie les uns aux autres.

En Tai Ji chuan et Qi Gong, les postures seront plus basses, plus solide, la respiration plus profonde, avec un peu plus de tensions musculaires. Dans la tradition nous sommes dans la force. C'est le cycle où l'on forge le corps. Mais aussi notre système immunitaire. Car le printemps c'est aussi le *grand nettoyage du printemps* de l'organisme. Il faut lui donner un grand coup de balai. Et par la contraction-décontraction musculaire et respiratoire, on chasse les toxines endogènes et exogènes en nettoyant les méridiens.

Pour les adeptes des médecines naturelles, c'est également la saison du « Détox » du foie qui marche mieux dans la première partie de la saison (jusqu'au 20 mars environ).

Privilégiez des complexes à base de radis noir, noix vomique, pissenlits en priorité. Pour les adeptes de l'homéopathie, le remède phare c'est *Nux Vomica*, si possible en 30ch, 1 granule par semaine sur 4 semaines. Ou bien une dose unique en XMK une fois par semaine, sur 4 semaines pour ceux qui ont le foie chargé (mal bouffe, alcool, médicaments, stup, stress, agitation, sommeil perturbé etc...ou maladies du foie tout simplement). On y pense moins, mais il est bon aussi de prendre dans cette saison (printemps et automne), un *vermifuge*, à prendre durant les trois nuits de pleine lune, une seule fois dans la saison suffit. En phyto on privilégiera l'*Elixir Abbé Perdregeon*. Il existe d'autres compléments naturels (huile essentielles, gemmo-thérapie etc...) que je ne connais pas suffisamment pour vous conseiller.

A bientôt pour une nouvelle publication...

