

Conseils pour bien vivre le printemps



<https://www.devenir-zen.fr/se-soigner/m%C3%A9decine-trad-chinoise/conseils-pour-bien-vivre-le-printemps/>

Selon la tradition chinoise, le printemps commence vers mi-février dans l'hémisphère nord. Cette belle saison du renouveau est centrée sur l'équinoxe qui a lieu aux alentours du 20-21 mars, moment où la durée du jour égale à nouveau celle de la nuit. C'est le moment où la nature, après un long repos, commence à nouveau à se remettre en mouvement, à s'animer. Les animaux hibernants se réveillent. Les oiseaux chantent à nouveau et les hirondelles reviennent ! C'est le début d'un nouveau cycle énergétique avec un retour en force de l'énergie Yang.

L'Élément associé est le Bois. Il symbolise une énergie de mise en mouvement et d'activation. L'organe considéré comme l'empereur du printemps est le Foie énergétique. Le Foie est effectivement considéré comme l'organe de la « poussée intérieure » qui précède toute action, création ou extériorisation.

Le Foie abrite aussi le « Hun » que les chinois appellent « l'esprit de décision ». Et avant toute action il y a d'abord au préalable une décision d'agir.



Photo Pixabay

En MTC, le Foie est aussi le grand « draineur de nos émotions ». Il se charge de gérer tout ce qui nous touche émotionnellement et qui nous demande un certain effort d'adaptation comme c'est le cas avec le stress ou les contrariétés. Que ce soit une émotion que l'on encaisse (digérer, intérioriser) ou une qui nous fait réagir (extérioriser), notre Foie travaille pour ramener la stabilité intérieure.

L'énergie du printemps et donc du Foie est une énergie de type Bois. On peut la décrire comme une énergie de mise en mouvement, une impulsion créatrice qui nous pousse à l'action. Cette impulsion est donc comme « du désir » que l'on éprouverait avant toute action. Si vous pouvez faire et dire ce que vous désirez le plus souvent possible (et sans gêner les autres), alors votre Foie sera en bonne santé. Un mantra positif serait donc dans ce cas : « tous mes désirs sont réalisés ! ». Un Foie équilibré apporte une aisance à choisir, planifier, décider et donner une direction à notre vie. Cela avec patience et tempérance.

Au contraire, l'émotion négative qui perturbe voire bloque notre énergie Bois et donc notre Foie, c'est la frustration. Si vous ne pouvez pas vous exprimer ou agir librement. Si vous prenez sur vous ou si vous vous retenez de dire ce que vous avez sur le cœur en permanence, alors il est fort probable que vous souffriez du Foie. Cela même alors que vous mangez sainement et que vous ne buvez jamais d'alcool. Une énergie trop forte au niveau du Foie, pousse l'individu du désir sain à « je veux et j'exige ». La frustration peut alors être d'autant plus forte et dévastatrice pour l'entourage. A l'inverse, un vide en énergie du Foie et donc un Foie fatigué sera marqué par un manque de tonus et de l'indécision.

La colère est l'émotion traditionnellement associée au printemps en MTC. En réalité, la colère est plus la conséquence d'une contrariété ou d'une frustration (désir non satisfait) mal gérée ou mal digérée. C'est donc la capacité de votre Foie à drainer ces contrariétés et à vous aider à relativiser qui fera que vous resterez serein ou au contraire que vous piquerez une colère. A noter que votre

fatigue joue aussi énormément sur votre capacité à gérer les contrariétés. Selon la MTC, un corps reposé dispose d'une bonne réserve d'énergie Eau. L'Eau nourrit le Bois et donc équilibre le Foie. Pour être Zen, il est donc important d'être bien reposé ! (voir [Conseils pour bien vivre l'hiver](#)).

Durant la saison de l'hiver, nous avons bien réduit notre activité afin de refaire le plein en énergie (repos de l'hiver et de la nuit). C'est un peu comme si nous avions recomprimé notre ressort intérieur. Le nouvel an chinois qui se situe vers début février symbolise ce moment où notre ressort va à nouveau se détendre. La remontée des températures avec le rallongement du jour ainsi que l'apparition de l'énergie Bois relancent cette initiation du mouvement et cette détente du ressort intérieur. L'énergie qui se concentrait à l'intérieur de notre corps pour protéger nos viscères revient à la surface pour nourrir muscles et tendons. Il en va de même avec la nature qui se réveille grâce à la recrudescence de cette nouvelle énergie qui démarre un nouveau cycle que les chinois appellent « Terre propulsive ».



Photo Pixabay

Le nouvel an chinois représente un moment durant lequel on lance des pétards et où l'on sort le dragon pour réveiller et chasser les fantômes, les esprits qui se sont réfugiés dans nos maisons. Les carnivals dans certaines régions avec des masques effrayants sont vécus un peu dans le même esprit.

La grande question est « est-ce que le ressort va repartir ou pas ? ». En effet, la période de janvier-février (voire mars-avril) peut être plus ou moins mal vécue avec certaines sensations de malaise dont notamment la recrudescence de cauchemars, de réveils nocturnes ou de crises de foie. De plus, ce nouvel apport d'énergie n'est pas toujours facile à contrôler. Des états dépressifs, des insomnies, de l'anxiété ou de l'irritabilité peuvent également (ré) apparaître à cette période. Il faut donc savoir faire preuve de tempérance, de patience en s'imprégnant progressivement de cette nouvelle énergie et veiller à ne pas se laisser emporter par elle.

Cette fameuse détente du ressort ou redémarrage peut prendre un peu de temps. Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de quitter son nid douillet au chaud, sa grosse doudoune ou son écharpe pour se décider à démarrer son printemps énergétique. Toutefois, au fond de nous, nous ressentons une envie de passer à nouveau plus de temps dehors et à nous rapprocher de la Nature. La marche est une activité excellente pour relancer la machine en douceur au printemps. Démarrer son printemps signifie laisser à nouveau jaillir son énergie d'extériorisation, de créativité, d'expression de soi, d'imagination et de désir. Nos désirs d'entreprise et de réalisation de nouveaux projets sont liés à cette énergie Bois du printemps.



Photo Pixabay

La couleur qui correspond à l'énergie Bois est le vert et la saveur est l'acide. Toute deux stimulent et renforcent notre Foie. La Nature se remplit de toutes les nuances de vert, couleurs qui apaisent notre système nerveux et nos yeux (appelés l'orifice du Foie en MTC). Il en va de même du lever du soleil à l'Est, qui symbolise le réveil de l'énergie Yang du printemps.



Les conseils pour le printemps

-Le printemps, c'est le moment de **se défouler** pour libérer cette énergie du Foie qui stagne ou qui est bloquée. En MTC, les muscles et les tendons (et notamment leur élasticité) sont en lien avec le Foie et le mouvement participe au drainage du Foie.

-Pour se libérer de la **frustration**, rien de mieux que l'écriture pour s'exprimer. Sur votre journal vous pouvez écrire librement ce qui vous gêne ou ce que vous n'osez pas dire ouvertement.

-Pour laisser votre corps s'exprimer et évacuer ce qui vous fait mal à l'intérieur, pourquoi ne pas chanter, danser, courir voire crier un bon coup (seul et loin du monde de préférence). Ces activités d'**expression de soi** équilibrent notre Foie.

-Sinon, il est également possible de prendre rdv avec un professionnel qui pourra vous écouter sans jugement. Il saura vous aider à trouver les mots justes pour exprimer une douleur intérieure. Ce qui est dehors n'est plus dedans ! Ce qui n'est pas exprimé, s'imprime (sur votre corps qui parle à votre place) ! Le printemps est le bon moment pour cela.

-La saveur **acide** stimule le Foie. Faites des cures de jus de citron (le matin à jeun avec de l'eau tiède), de vinaigre de cidre (une ½ cuillère avec de l'eau tiède avant le repas) ou d'Elixir du Suédois.

-La **couleur verte** est liée au printemps. Mettez-vous au vert ! Portez du vert ! Mangez des aliments verts et de saison comme les légumes verts ou le pissenlit, l'oseille, les orties, l'ail des ours, du cresson... Ajoutez des herbes comme le basilic, le persil, l'aneth... à votre cuisine.

-Le **curcuma** est l'épice du moment. Elle est puissamment hépato-protectrice en stimulant et protégeant le Foie ainsi que la Vésicule biliaire. Par ailleurs, il aurait une action anti-cancéreuse et anti-inflammatoire. Voir notre article sur la "[curcuma](#)" dans le dossier Phytothérapie.

-Le climat associé au printemps est le **vent**. Si vous vous sentez vulnérable ou fatigué, prenez garde au vent « pervers » en cette saison et couvrez dos et nuque. Le vent peut aussi se manifester sur notre organisme par de l'énervement ou de la dépression.

-Le printemps est aussi le moment de faire du ménage et nettoyer notre organisme. En effet, notre organisme a vécu au ralenti durant l'hiver et a eu tendance à accumuler des toxines. Le foie est d'ailleurs grandement impliqué dans la **détoxination** du corps et il a été grandement sollicité durant l'hiver. Faites une cure d'**argile** verte pour drainer un maximum de toxiques vers l'extérieur (voir [les bienfaits de l'argile](#)). Vous pouvez également faire une cure d'**Aloe Vera**, utilisée en MTC pour détoxifier le Foie et le gros intestin. Sinon, les plantes amères comme le pissenlit, l'artichaut, le radis noir, la gentiane ou le chardon-marie sont indiquées pour aider le foie et la vésicule biliaire dans son travail. Le radis noir nettoie, l'artichaut stimule et le pissenlit évacue les toxines du Foie.

-Reprenez à nouveau l'habitude d'ouvrir vos fenêtres pour avoir de l'air frais. Les espaces clos et confinés appartiennent à l'hiver. **Oxygénez-vous** en privilégiant les grands espaces ouverts (espaces verts...).

-La **colère** est l'émotion associée au printemps. Veillez donc à cultiver la **tempérance** en prenant garde à l'irritabilité, l'anxiété, la frustration et la colère qui peuvent, durant cette période, affecter un peu plus votre humeur que d'habitude.



Photo Gordale Beck, Angleterre, Common Wikimedia

Le Printemps

Organes : Foie*, Vésicule biliaire*

Elément : BOIS

Sens : la Vue

Emotion : la Colère

Saveur : Acide

Couleur : Vert

Mouvement : se mettre en mouvement, se lever, marcher, extérioriser.

Climat : le Vent

* Il s'agit d'une entité énergétique. Par exemple, le Foie "énergétique" comprend l'organe physique lui-même (le foie) mais aussi les fonctions physiques et énergétique liées. On l'écrit d'ailleurs avec un F majuscule.



Sources article, d'après :

www.pierremougel.com

www.energie-santé.net

www.nantes-shiatsu.fr

www.holisticattitude.com

www.terreetciel.org

www.acupuncture-medecinechinoise.com

www.shiatsu-lroyne.fr