

## La modalité Terre

Dans nos lettres précédentes, nous avons évoqué les modalités Bois, Feu, Métal et Eau en lien avec l'énergie des saisons et leur correspondance dans le corps humain. Il nous reste à parcourir les facettes de la modalité Terre.

⊕ L'idéogramme de la terre (*Tu*) représente une plante qui pousse en traversant **l'humus** du sol. Cette image évoque la capacité nourricière de la terre. Associé à d'autres caractères, *Tu* signifie local, autochtone : c'est-à-dire ce qui relie à notre **terroir**.

Dans l'ordre de déroulement des saisons, la Terre est **l'intersaison** : 18 jours de transition entre deux saisons. C'est un temps **d'intégration** des énergies de la saison traversée : le dynamisme du printemps, le rayonnement de l'été, les récoltes de l'automne, la mise en réserve de l'hiver. C'est aussi le moment de retour sur soi pour évaluer nos besoins en qualité Bois (mouvement, projets), Feu (joie), Terre (tranquillité), Métal (rigueur, estime de soi) et Eau (capacité à se ressourcer) pour la saison à venir.

L'emblème de la Terre est la couleur **jaune**, comme les terres fertiles de loess.



Dans l'être humain, la Terre est représentée par **la Rate** (comprenant le pancréas) et **l'Estomac**, que les Chinois appellent '**les greniers et entrepôts du corps**'. Ces deux organes s'assurent que notre corps prenne des forces grâce aux aliments : la Rate reçoit de l'Estomac l'énergie des aliments. Puis elle les transforme pour produire le sang et le distribue afin de nourrir les **chairs**.

La Rate est la **servante du quotidien** qui, en bonne mère nourricière, veille à ce que chaque partie de l'être reçoive sa juste dose de nourriture.

La Rate ne fait pas de discrimination. Elle nourrit les chairs, remplit les formes, en les imbibant, à l'image d'un sol baigné par l'eau nourricière.

Elle est reliée à la bouche, aux lèvres dont l'observation donnera de précieux renseignements sur l'état de l'organe.

La Rate gère **l'humidité**. Cette qualité apporte du **moelleux** aux chairs, comme la crème fraîche donne de l'onctuosité à une soupe de légumes.

La Rate apprécie la **tranquillité**, un rythme de vie régulier : bien éloigné de la vie quotidienne des citadins qui multiplient les activités, sans toujours prendre le temps d'un retour sur soi.

Cette agitation fatigue la Rate qui ne peut gérer l'humidité et se laisse envahir. La digestion devient plus lente, le transit intestinal s'emballe, les membres sont lourds et sans force, la tête est embrumée. Nous pouvons passer outre à ces signaux qui ne nous paraissent pas alarmants et continuer à nous **surmener**.



Comme le sol sur lequel nous marchons, la Rate garde les **empreintes** de nos vécus. Elle nous donne la capacité de **penser**, de réfléchir, de garder en **mémoire**.

Sur le plan psychique, la modalité Terre invite à vivre les **qualités vénusiennes** de rondeur, douceur, harmonie et sensation de **confort**.

La recherche du confort peut nous pousser aux excès (en vouloir toujours plus). Par ailleurs, toute situation qui nous coupe de ce lien, nous rend **anxieux** et pousse en réaction à combler le manque (par la recherche de vécus rassurants). A moins, bien sur, que nous souhaitions nous libérer de cette dépendance.



## **Pratique de qi gong**

**Dans une pratique de Qi Gong**, le mouvement Terre peut se travailler avec l'intention de trouver la stabilité, et de nourrir sa terre intérieure.

Comment mieux mesurer sa stabilité que dans l'instabilité et le mouvement ? Comment mieux nourrir sa terre intérieure que par le mouvement immobile ?

Nous vous proposons ainsi cet exercice :

- Commencer par une posture neutre : debout, pieds écartés de la largeur des hanches, les bras le long du corps. Apprécier la sensation des pieds posés au sol. Le sommet de la tête est étiré vers le ciel. Balayer le corps de haut en bas, (comme une douche) pour détendre le corps. La respiration devient tranquille. Le calme s'installe.
- Se connecter à une zone de douceur dans le corps (plexus solaire, cœur).
- Puis, commencer à marcher lentement : prendre le temps de dérouler le pied sur le sol, puis de faire le pas suivant, sans crainte du déséquilibre.
- Petit à petit, en restant connecté à la douceur, marcher de plus en plus vite.
- Progressivement, ralentir le rythme, jusqu'à revenir à l'immobilité.
- Dans la tranquillité, ressentir les mouvements du souffle, des liquides, du sang.
- Nourrir le cœur et le corps de ces sensations.

