



Le printemps

Selon leur tradition, les Chinois ont fêté le printemps le 10 février dernier.
Le printemps en février ?

Mais oui car dans les profondeurs de la Terre, la nature se prépare déjà à germer et les jeunes pousses commencent à percer le sol durci par le froid pour s'élever vers la lumière. Ce qui est célébré, ce n'est pas l'explosion de la nature, mais les premiers signes précurseurs de la remontée de la sève dans les plantes.

L'idéogramme chinois qui désigne le printemps 春 'Chun' évoque une plante qui perce la surface de la Terre pour monter vers le soleil.

Rappelons que dans la pensée chinoise, ce qui se passe à l'extérieur de l'être humain, se manifeste aussi à l'intérieur, dans une relation macrocosme/microcosme. Des correspondances sont ainsi établies sur différents plans de la vie humaine. Ainsi, le printemps représente :

- **l'est**, là où le soleil se lève, manifestant ainsi la **montée du yang**,
- le **Vent**, qui permet aux graines de se reprendre dans la nature, et apporter un 'vent nouveau' ;
- la couleur **bleue-verte**, celle de la jeune végétation pleine de tonus,
- sur le plan physiologique, c'est le **Foie** qui en est l'emblème,
- dans la qualité d'énergie, le printemps, c'est le **Bois**.

Le Bois est un mouvement vers le haut, non pas linéaire, mais en **torsion**, en tension, comme cela peut être observé dans la structure des fibres des muscles moteurs. Cette dynamique est également reliée aux **tendons** qui permettent à l'être humain un tonus musculaire (rester debout, marcher, courir, être en mouvement).

Notons que la **saveur acide** (blé, poireau, prunes, fromage) qui a un pouvoir rétractant, permet de renforcer la structure du Foie. Mais cette saveur est nocive pour les muscles, c'est-à-dire à la dynamique du Foie. Ce qui va permettre de tonifier l'action du Foie, c'est la saveur **piquante** (par exemple celle du radis noir).



Dans le corps l'organe associé au Bois est le Foie :

Il régule la **répartition du Qi et du Sang** dans le corps. En activité, le corps est alimenté en sang. La nuit, le sang est stocké par le Foie.

Le Foie est le '**général des armées, réflexions et projets en sortent**'. Nous pouvons donc voir que le Foie a besoin d'action, de mouvement, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou mental.

Le Foie est associé à la **Vésicule Biliaire** dont la fonction est de permettre des décisions tranchées, qui seront mises en œuvre par le Foie. Il est donc important de ne 'pas se faire de bile', c'est-à-dire d'éviter d'entraver la circulation de l'énergie par des pensées qui ne peuvent déboucher sur une action.

D'autre part, être en situation de devoir **gérer**, décider tout au long de la journée (décider quoi faire pour soi, pour notre famille, nos amis, ...), d'avoir de nombreuses responsabilités, va nous fatiguer de façon durable et profonde.

Cette situation va favoriser les sentiments de **frustration**, d'impuissance. Pour temporiser, le Foie va générer de la colère dont l'idéogramme représente, au dessus du cœur, une femme sur laquelle on porte la main : le cœur (la conscience) est en esclavage.

La libre circulation de l'énergie (et des émotions) prend alors tout son sens.

Sur le plan de la conscience, le Foie est associé au **Hun**, phase naissante, non structurée, de la conscience, que l'on traduit par imagination ou intuition. Le Hun qui est inné, donne une coloration unique et particulière à notre force morale, notre force de caractère, notre

capacité émotionnelle, que l'expérience de la vie va permettre de développer en **Conscience**.



Pour qu'une plante se développe dans le temps et l'espace, il est important que ses racines soient fortes et s'enfoncent profondément dans le sol.

Dans les racines, la plante absorbe l'eau et les nutriments. Dans le corps, nos racines sont représentées par les Reins. Pour que le Bois se développe en nous, il doit pouvoir s'appuyer, sous peine d'être déraciné (par un coup de vent fort et subit), sur des Reins stables et solides.

Vouloir pousser trop vite, trop haut va vider l'énergie des Reins, nous couper de nos racines.

Il en est de même avec trop d'émotions de type colère qui vident le bas du corps et remplissent le haut du corps (le visage est rouge, la tête est bouillonnante, la parole est vive et incontrôlable)

Ces considérations sont importantes pour la pratique du Qi Gong où le mouvement de déploiement prendra soin d'être ancré dans les Reins.

Quelques mouvements de qi gong pour soutenir le FOIE :

Posture de départ : pieds écartés légèrement plus que la largeur des hanches, bien ancrés dans le sol, sommet de la tête suspendu au ciel. Le corps est détendu, disponible. Observer son état émotionnel, ses pensées. Par une respiration naturelle, régulière, le corps se détend, de même que l'esprit.

Placer les paumes des mains au niveau du pubis, les doigts dirigés vers le bas. Monter le long du vaisseau de conception et placer les mains de part et d'autre de la taille (à hauteur du **FOIE**).

Pousser la main droite en diagonale vers l'épaule gauche et continuer le mouvement ascendant jusqu'à placer la main à hauteur du visage paume vers le Ciel.

On accompagne le mouvement avec tout le corps dans la direction de la main tendue vers le ciel :

> en poussant avec le talon droit ;

> en tirant légèrement le coude gauche vers l'arrière pour « étirer » la zone du FOIE.

> en suivant du regard la paume de la main.

Ramener la main droite, par le même trajet pour « nourrir » le FOIE avec l'énergie du Ciel.

Recommencer de l'autre côté.

