

IV LES SAISONS

Le chinois nous révèle que l'homme vit au rythme des saisons. Voici quelques points intéressants à connaître et à utiliser comme vous le souhaitez.

PRINTEMPS:

Le foie et la vésicule biliaire sont l'organe et le viscère en lien avec le printemps.

C'est la mise en mouvement, il débute en février (pour la médecine chinoise), lorsque le vent pointe son nez et que les oiseaux chantent. C'est la graine qui commence à sortir de terre.

C'est le moment de prendre des décisions, de sortir, d'inviter du monde chez soi et de favoriser les balades, la créativité. Il faudra aussi s'exprimer pour ne pas se mettre en colère.

ETE:

Le système nerveux ainsi que le cœur et l'intestin grêle sont l'organe et le viscère en lien avec l'été.

C'est l'expansion, il débute début mai. Dans les jardins, les fleurs rayonnent. C'est le temps de favoriser la grâce, le plaisir mais aussi livrer ce que l'on a sur le cœur afin de libérer le système nerveux.

AUTOMNE:

Le poumon et le gros intestin sont l'organe et le viscère de l'automne.

C'est le moment de l'intériorisation, on s'attarde plus chez soi, on favorise la sérénité, le calme, on pose le cadre autour de soi. Dans les jardins, les feuilles tombent.

HIVER:

Le rein et la vessie sont l'organe et le viscère de l'hiver.

C'est la concentration, on favorise la chaleur interne et c'est aussi le moment de terminer les actions. La méditation sera la bienvenue. Dans les jardins, les graines et bulbes se reposent sous terre.

Pour le chinois, il existe une autre saison, celle de l'intersaison dont l'organe et le viscère sont la rate/pancréas et l'estomac. Cette intersaison se retrouve avant chaque saison, c'est l'équilibre et la distribution tout comme le sang et la lymphe, produits par l'alimentation et les boissons, sont distribués dans le corps pour l'équilibre physiologique.