

# LE PRINTEMPS

*les 4 saisons de l'énergie*

COULEUR : BLEU, VERT

Tisane de printemps

## Objectif

Destinée à harmoniser le foie, elle s'utilise en cas de léger excès du "feu du foie" : maux de tête, irritation des yeux, tendance aux vertiges, tension du haut du dos, mauvaise digestion, tendance aux colères...

## Composition

10 g de fleur de cassis  
5 g de prêle  
10g de busserole des alpes (raisin d'ours)  
10 g de romarin (sommités fleuries)  
10 g de calendula  
10 g de petite centaurée  
20 g d'hépatique des fontaines  
10 g de gaillet jaune (caille-lait)  
25 g de réglisse (à supprimer en cas de tendance à l'hypertension artérielle).

## Mode d'emploi

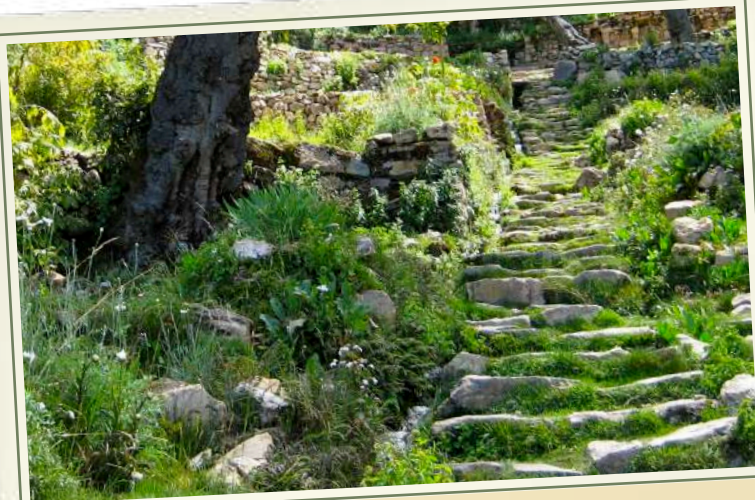
Faites infuser 10 minutes 1 cuillère à café de ce mélange dans 1 grand verre d'eau bouillante et buvez cette tisane trois fois par jour à distance des repas.

## Plantes régulatrices

Les feuilles de cassis, la prêle, la busserole, le romarin, le caille-lait, le souci, la centaurée, les feuilles d'artichaut, le pissenlit, la bardane, les feuilles et fruits de myrtille, l'angélique, l'aubier de tilleul, l'anémone pulsatile, le saule blanc, le plantain, la verge d'or (solidago)

## Source

Extrait de "LA MEDECINE CHINOISE, santé, forme et diététique" de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, aux éditions Odile Jacob.



LE RENOUVEAU DE LA VIE

SYMBOLE : LE DRAGON

N O M B R E : L E 8

J'étire mes membres, mes tendons, mes articulations, je pratique le Tai Ji Chuan, le Qi Gong, afin de prévenir les troubles éventuels pour l'ensemble de l'année.

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

**J**e favorise l'extériorisation des énergies vitales en **marchant tranquillement à grands pas** et au plus près de mon lieu de réveil. Toute contrainte, toute pression mécanique sur le corps doit être relâchée : on dénoue les cheveux qui sont nos antennes, le col, la ceinture, tout ce qui comprime et étrangle le passage des souffles.

**Je me relie pleinement à tout ce qui vit par l'écoute, l'accueil, la générosité.** Le printemps est une période où la relation d'amour prend toute sa force et sa tension. J'exerce ainsi mon vouloir dans le sens de la vie.

Je modère ma sexualité qui est en rapport avec le foie. Il convient de rester prudent, car l'énergie qui prend son essor au printemps risque d'être lésée et freinée ultérieurement par les excès amoureux.

**Je ne me découvre pas trop vite,** en raison de l'instabilité climatique, et je protège surtout mon dos, principal accès aux poumons ainsi que l'estomac.



# Le printemps recouvre les mois de février, mars, avril.

**C**'est la saison la plus importante de l'année. L'énergie du printemps marque fortement de sa poussée initiale toute vie naissante ou en voie d'expression, et tout ce qui va s'élever, à partir de la terre, ou de l'obscur, dans une tension exprimant la montée du Yang.

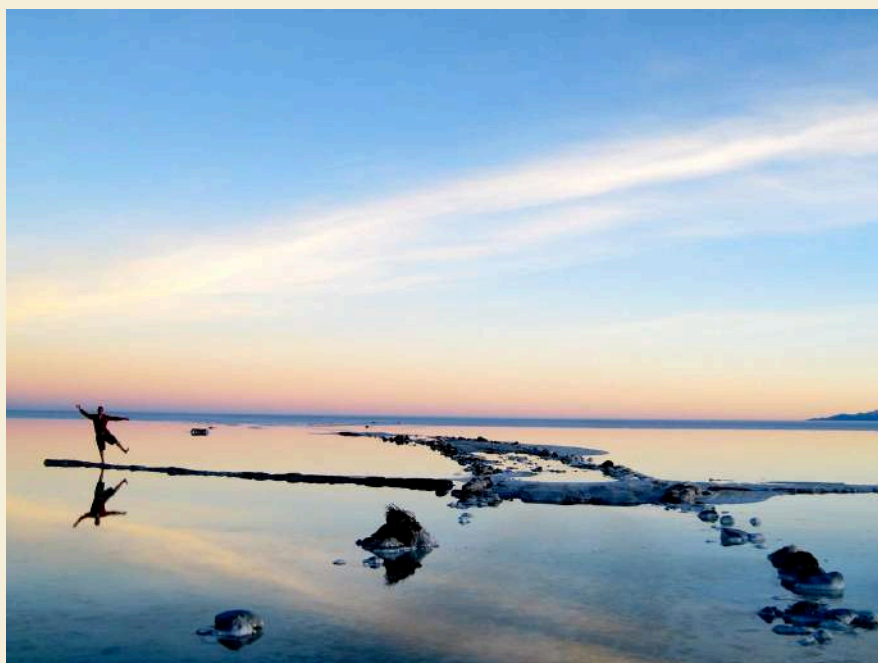
L'organe du printemps est le **foie**, lieu de résonance interne de toutes les modalités de cette saison. Dans la nature, c'est la **saveur acide** que domine, celle qui s'exprime dans les herbes, les pousses et les feuilles naissantes. C'est elle qui nourrit le foie et peut aussi freiner son énergie si elle est excessive.



**Sur le plan alimentaire :** J'allège la nourriture, car une nourriture trop riche au début de la saison provoque généralement une surcharge et un feu du sang, préparant des désagréments à venir, en particulier des diarrhées et des rhumatismes en été et en automne.



**J'augmente le doux** pour renforcer et stabiliser la rate qui risque d'être agressée par le



Je me lève tôt pour profiter de l'énergie, pour humer les premiers rayons de soleil.

printemps dont la nature favorise un mouvement d'élan et de percée.



**Je prends le soir, au coucher, un bouillon léger** (de poireaux ou de navets) avec une pincée de sel. J'aide mon énergie à se désobstruer, à prendre son essor et à circuler librement dans le corps en libérant en particulier son

expression au niveau des yeux, orifices sensoriels directement placés sous l'autorité du foie et indirectement sous celle du cœur. Cela se fait **en regardant** les espaces libres, les jardins, les forêts, la ligne des montagnes à l'horizon, **tout ce qui ouvre le regard et le libère des visions trop restrictives ou denses.**



**J'évite de m'enfermer chez soi**, de rester casanier, ce qui pourrait favoriser la tristesse et la mélancolie, en contradiction avec la nature qui s'éveille.

Je me **garde du vent sous toutes ses formes.**

## Au printemps

**Je modère ma consommation de boissons** afin de permettre à la chaleur Yang de progresser avec les énergies alimentaires, sans la freiner trop rapidement par l'absorption importante d'eau ou de liquides frais. Boire froid renforce le Yin. **Si je bois frais trop souvent**, je m'oppose à l'essor des énergies du printemps que le foie transmet à l'estomac et au corps tout entier.

**J'évite les excès de pâtisseries** qui peuvent blesser la rate et l'estomac. En revanche, Je peux consommer des céréales de nature fraîche et de saveur douce (orge, blé) afin d'éviter d'apporter trop vite de la chaleur d'origine alimentaire.

Je me lave avec de l'eau chaude des genoux aux pieds pour éliminer les gonflements des pieds.