

# La succession des saisons

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cycle du Yin et du Yang est à l'origine de tout dans l'univers et entre autre à l'origine de la succession des saisons.



Notre vie dépend du rythme des saisons.

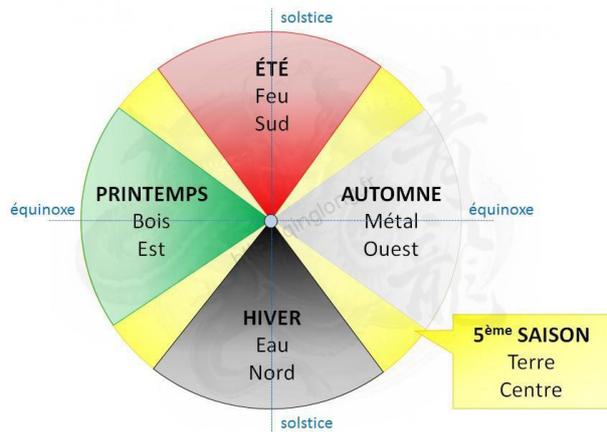
A Chaque saison l'organisme s'adapte à l'environnement par l'intermédiaire d'un couple d'organe/ entraille qui est lui-même associé à un Élément

(Bois, Feu, Terre, Métal ou Eau)

Saison	Organe Yin/ Entraille Yang	Élément
Printemps	Foie/Vésicule Biliaire	Bois
Été	Cœur/Intestin Grêle	Feu
Intersaison	Rate/Estomac	Terre
Automne	Poumon/Gros Intestin	Métal
Hiver	Rein/Vessie	Eau

Entre chaque saison, se trouve une intersaison de 18 jours qui correspond à 9 jours de désamorçage de la saison précédente et 9 jours d'amorçage de la saison suivante.

Ces intersaisons correspondent à un changement d'état, à quelque chose « qui n'est plus » mais « qui n'est pas encore ».



Alors que les 4 saisons se trouvent aux 4 points cardinaux, Est, Sud, Ouest, Nord, cette intersaison est rattachée au centre.

*C'est dans ce centre que les 4 éléments prennent naissance et se transforment, l'énergie retourne au centre pour se régénérer. La terre, mère nourricière, elle aussi se nourrit de la transformation de ces éléments.*

*Elle se nourrit du bois qui pourrit, des feuilles d'automne, des cendres métalliques et minérales du Feu, le tout va former l'humus grâce à l'humidité des pluies et cours d'eau et à l'action digestive des micro-organismes.*

Cette intersaison présente avant chaque début de nos saisons représente donc un moment particulièrement privilégié pour renforcer l'organisme sur le plan énergétique et préparer la saison à venir.

**A chaque intersaison, le Shiatsu est fortement conseillé pour un Rééquilibrage énergétique.**





Cette intersaison, **Terre**, permet le passage progressif d'une saison à une autre, elle correspond à un temps de pause, de retour sur soi, de recentrage et stabilisation.

*A l'élément Terre correspond, le goût sucré, la bouche, le sens gustatif, la couleur jaune ocre. Les tissus nourris sont la chaire et les muscles.*

Les organes **Rate/ Pancréas et Estomac** occupent eux même le centre du corps et sont le pivot des mouvements de l'énergie dans le corps.

Le rôle de la **Rate** en MTC est très important, puisqu'elle transforme les aliments pour y extraire l'énergie. Elle a également un rôle dans les échanges extra et intracellulaires afin de réguler l'humidification de l'organisme, alors qu'elle est elle-même sensible à l'humidité.

Lorsque l'énergie de la Rate est équilibrée, nos capacités de concentration, de mémorisation et de réflexion sont optimales.

*La Rate est le lieu de résidence de la pensée, de notre pouvoir de réflexion.*

**L'Estomac** comme un chaudron, accueille et digère les aliments mais aussi les émotions. L'excès de perturbations et de soucis perturbe son énergie. Pour accomplir correctement son travail de digestion, l'estomac a besoin de calme. Un déséquilibre dans la digestion et des habitudes alimentaires néfastes ont des répercussions sur l'ensemble de l'organisme. D'ailleurs ne dit-on pas « quand l'appétit va, tout va » ?

Les caractéristiques de la terre équilibrée

Générosité, attention, responsabilité, hospitalité, altruisme

## Ce qui déséquilibre la Terre :

- Les mauvaises habitudes alimentaires
- Le manque d'exercice physique
- Les soucis, l'anxiété, l'insécurité

## Les signes d'un déséquilibre de l'élément Terre :

- Un excès d'inquiétude, une réflexion excessive qui porte à ruminer ses pensées
- Des difficultés de concentration
- Une faiblesse du système digestif
- Une fatigue après les repas

Les pensées obsessionnelles tournées vers le passé, les manies, les idées fixes, le manque de goût pour accomplir une tâche, la dépression, l'apitoiement sur soi, **sont dus à un déséquilibre de l'élément Terre.**

### **La rumination mentale ...**

**« Le meilleur moyen de ne pas avancer est de suivre une idée fixe »**

**Jacques Préver**

## Quelques conseils pour favoriser l'équilibre de l'Elément Terre :

- ✓ Visualiser la couleur jaune ocre les yeux fermés en plaçant sa main sur l'estomac
- ✓ Se connecter au présent

Lao Tseu a dit « Si vous êtes déprimés c'est que vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, c'est que vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix c'est que vous vivez dans le présent »

✓ **Manger équilibré à heures régulières**

Pour les orientaux un repas équilibré se divise en 4 parts :

deux parts d'aliments solides, une part d'aliments liquides (soupe) et une part libre, c'est-à-dire, l'espace que l'on laisse à l'estomac pour ne pas le surcharger.

Etant donné qu'il y a un délai de 20 minutes avant que la sensation de satiété arrive, il est préférable de ne pas atteindre la satiété pendant le repas. Néanmoins, il n'est pas toujours facile de privilégier le besoin à l'envie !

✓ **Eviter les boissons et aliments trop froids et ne pas manger trop**

**d'aliments crus.** Selon la diététique chinoise, lorsque les aliments sont légèrement cuits ou précuits et tièdes, ils sont plus faciles à digérer puisque l'organisme n'a pas à fournir d'énergie supplémentaire pour les réchauffer, il peut donc orienter cette énergie ailleurs que sur la digestion.

C'est pourquoi les orientaux mangent chaud en incorporant des soupes et du thé.

✓ **Eviter les aliments acides ou irritants** comme le café, l'alcool, les mets épicés, vinaigrés, les fritures qui peuvent irriter la muqueuse de l'estomac chez les personnes ayant des tendances aux brûlures d'estomac.

✓ **Eviter de manger trop de sucre** qui engendre une réaction en forme de montagne russe au niveau de la production/ consommation d'énergie comme au niveau de la glycémie.

✓ **Manger dans une ambiance sereine, dans une bonne posture assise, détendue et cultiver la conscience et le plaisir de manger** pour faciliter la digestion. En effet, l'estomac est très vite perturbé par le stress.

- ✓ **Méditer, ou se relaxer, en position assise** environ 30 minutes chaque jour est favorable au recentrage. Avec comme support le défilement des pensées car l'élément Terre et la Rate nous renvoient à la réflexion.

*« A ce propos, une vision erronée de la pratique méditative consiste à croire, qu'il s'agit de 'faire' le vide dans son esprit, 'd'éliminer' toute pensée. La notion d'effort que cela suppose s'avère totalement contraire au but recherché »*

Inspiré de :

**Les cinq saisons de l'Energie – Isabelle Laading**

**Massage du ventre et philosophie orientale pour tous – Noémie Gélinas**

