

L'été



« Voilà l'été, voilà l'été,

voilà l'été, eh eh ! Voilà l'été j'aperçois le soleil, les nuages filent et le ciel s'éclaircit, et dans ma tête qui bourdonnent ? Les abeilles, j'entends rugir, les plaisirs de la vie.»



Selon le calendrier chinois, nous sommes en été.

L'Eté est représenté par l'élément Feu, C'est la saison où le Yang est à son apogée.

C'est une saison chaude et ensoleillée propice à l'action, l'extériorisation, mouvement centrifuge caractéristique du yang. Une saison pendant laquelle on est naturellement porté à se coucher tard et se lever tôt.

Dans la tradition chinoise, l'été est également la saison de la maturité : ce que nous avons « semé en hiver », mis en mouvement au printemps arrive à maturité en été avant de rentrer dans la phase de repli de l'automne. La puissance de vie qui a émergé avec toute sa force au printemps atteint maintenant son point ultime de développement et d'épanouissement. C'est une saison de plénitude où ciel et terre forment un couple parfaitement uni.

A l'élément Feu correspond la saveur amère, la parole, la langue, la couleur rouge, le sang et la joie.

Le Feu symbole de chaleur, d'intensité, de rayonnement évoque l'expansion, l'extériorisation, l'ouverture aux autres, la communication, la joie. Une personne qui a un Feu équilibré est une personne « de cœur », empathique, chaleureuse, joviale, extravertie, adaptable aux situations, de tempérament joyeux, aimant rire et ayant une facilité à exprimer ses émotions.

Une personne qui a un Feu très fort a besoin de passion pour se sentir vivante, c'est une personne en bouillonnement créatif, qui déborde d'énergie, de projets, qui n'a pas besoin de beaucoup de sommeil, qui est portée vers l'action pouvant aller jusqu'à l'hyperactivité.

Le Feu est un élément qui a besoin d'être contenu pour ne pas s'emballer.



Les organes et méridiens correspondant à l'élément Feu, sont Cœur et Intestin grêle et aussi Maître cœur et Triple Réchauffeur.

Le Cœur vu par la Médecine Traditionnelle Chinoise

Le Cœur est souvent qualifié d'Empereur dans les textes chinois du fait de son importance dans le fonctionnement général de l'être humain.

Le Cœur comporte deux grandes fonctions : celle d'abriter le « Shen » et celle de gouverner le sang.

Le « Shen » peut se traduire par conscience ou esprit et il se reflète dans l'éclat des yeux. Cet éclat se voit dans les yeux des personnes qui ont une grande joie de vivre, comme si le regard était allumé.

La joie, le rire, le sentiment de bien-être, de bonheur, favorisent la bonne circulation de l'énergie du Cœur.

Le cœur est très vulnérable aux excès émotifs, aux blessures, aux difficultés relationnelles, à la cruauté, à la haine qui contribuent à le déséquilibrer.

Les émotions mal maîtrisées perturbent le Shen et par conséquent troublent l'esprit, le rendent confus et désordonné.

L'Intestin Grêle vu par la MTC

L'intestin grêle absorbe les éléments nourriciers nécessaires à l'organisme. Les résidus de sa digestion seront ensuite dirigés vers le gros intestin pour être évacués.

Cette fonction d'assimilation physiologique correspond également sur le plan énergétique à la capacité d'intégrer les changements, les informations nouvelles. Elle s'applique non seulement à la nourriture mais aussi aux émotions et se transpose sur le plan psychologique.

Un bon équilibre énergétique au niveau d'Intestin Grêle favorise la clarté d'esprit, de jugement et les capacités de discernement.

Les deux autres méridiens reliés à l'élément Feu : Maître Cœur et Triple Réchauffeur, ne correspondent pas à des organes mais à des systèmes.

Le méridien **Maître Cœur** agit comme un bouclier pour protéger le Cœur des émotions fortes et maintenir l'équilibre psychologique.

Quant au méridien **Triple Réchauffeur**, il régularise entre autres la température du corps.

Signes de déséquilibre de l'élément Feu :

- Des palpitations, une sensation d'oppression dans la poitrine.
Le cœur manifeste son excès par des battements plus forts, plus rapides ou désordonnés. Ces signes sont des avertissements qui signifient qu'il est temps d'ajuster son mode de vie (rythme de vie effréné ou secousses émotionnelles trop fortes).
Une respiration profonde et des automassages sur la région du plexus solaire peuvent aider à apaiser et retrouver le calme.
- Des extrémités froides (circulation du sang affaiblie si Feu faible), chaudes ou moites (excès d'énergie du Cœur, le corps tente ainsi de libérer son excès de Feu).
- Des troubles du sommeil, avec des réveils fréquents dans la nuit, de nombreux rêves perturbateurs dus à une agitation émotionnelle.
Dans ce cas, il est conseillé d'éviter les activités provoquant une stimulation mentale ou émotionnelle avant le coucher (écran d'ordinateur, télévision, bruits ou luminosité forte)
- Ballonnements, flatulences, diarrhée, témoignant que l'intestin grêle a du mal à assimiler certains aliments.
D'autres causes sont possible (stress, émotions, virus, bactéries..).
Pour faciliter le mouvement naturel du système digestif et soulager l'inconfort ressenti, on peut pratiquer un automassage autour du nombril (zone de l'intestin grêle)
- Agitation, fièvre, difficultés de concentration.
- Instabilité émotionnelle, difficultés à maîtriser ses réactions, excès d'émotions, anxiété.
- En cas de faiblesse de l'énergie du Cœur, la personne aura du mal à exprimer ses sentiments, à ressentir les plaisirs de la vie, la compassion, l'amour et à percevoir l'aspect positif des choses.


Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Feu :

 Limiter la consommation de stimulants (alcool, tabac, café) et d'aliments trop riches, trop sucrés (chocolat) ou épicés ou dit « réchauffants » (piments, viandes rouges)


Chez certaines personnes dont l'énergie du Cœur est en excès, ces aliments qui amplifient la chaleur interne dans l'organisme, peuvent être trop stimulants pour le Cœur.

Préférez la consommation de fruits et légumes de saisons. C'est en effet à cette période que l'on peut consommer le plus de fruits possible puisque la plupart arrive à maturité à ce moment-là. Remplissez-vous de la vitalité qu'ils regorgent.

 Pratiquer une activité physique mais de manière modérée

 S'accorder du repos, se relaxer. Les personnes chez qui l'élément Feu est prédominant, ressentent parfois un besoin de faire de l'exercice intensif pour libérer le trop plein d'énergie plutôt que de se détendre. Aussi avant la phase de relaxation il peut être nécessaire de passer par un moment d'activité genre course en se concentrant sur la respiration (forme de méditation active), avant de passer à la phase de relaxation et méditation plus « passive »



 Respirer, prendre son temps, se concentrer sur l'ici et maintenant. Un bon équilibre de l'énergie dans la loge Feu permet de se centrer sur l'aspect positif des choses et sur le moment présent. La respiration et la méditation aident au maintien de la paix intérieure.

 Rire : le rire permet de relâcher les tensions, combat le stress et l'anxiété. Le rire fait bouger le diaphragme et stimule ainsi les organes internes.