

ÉLÉMENT BOIS - PRINTEMPS

Foie et Vésicule Biliaire

Le **printemps** nous invite à renaître, à bourgeonner, à fleurir. Le vouloir-vivre de l'**élément Bois** est un mouvement ascendant, dit **petit Yang**, c'est un élan de vie qui se dresse et s'exprime avec vitalité et vivacité, c'est un désir d'expression, d'affirmation de soi. Après le recueillement de l'hiver, c'est la sève qui monte. L'**eau** des Reins nourrit le **bois** du Foie, c'est une montée, accompagnée d'une tension interne, qui va du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Le mouvement d'énergie des fonctions énergétiques Foie/Vésicule biliaire favorise l'épanouissement de notre pouvoir hormonal, sexuel et créatif. **Vivre le printemps intérieur**, c'est engendrer, croître, créer.

L'enthousiasme d'initier de nouveaux projets et le désir d'aller de l'avant reviennent en puissance. C'est un temps de décisions et de planifications, accompagné d'une envie bouillonnante de faire bouger les choses et passer à l'action.

C'est aussi le moment du **grand ménage du Printemps, du nettoyage des stagnations du foie.**

Le mouvement du bois (associé à foie et vésicule biliaire) nous donne le goût de se risquer vers l'inconnu et d'oser se déployer librement avec spontanéité et même fougue. Être et agir autrement, accueillir notre élan innovateur, notre imprévisibilité. Il y a l'appel de la **métamorphose**, du changement.

Il protège le cœur en jouant un rôle de pare-choc, de tampon contre les émotions fortes et violentes. C'est pourquoi il est l'organe du psychosomatisme par excellence puisqu'il redirige les charges émotionnelles ailleurs dans le corps.

La colère, l'irritabilité, l'impatience, la frustration, la culpabilité, le ressentiment, la jalousie sont des vibrations qui lui nuisent si elles ne sont pas accueillies et transformées en conscience, et vice versa, ces émotions ou états mentaux peuvent être le résultat d'un blocage au niveau de la circulation du Chi du Foie et de la Vésicule Biliaire.

Le Foie accomplit 32 fonctions.

Une des principales fonctions du Foie est de désintoxiquer et de métaboliser. Une autre fonction essentielle est celle de maintenir la fluidité et l'harmonie dans les mouvements du Chi et du Sang. Il produit du glucose et sécrète de la bile qui agit comme précurseur du cholestérol et des hormones sexuelles. Il forme des vitamines A,C,D,E,F,G,H,L. Il joue un rôle important dans le système immunitaire. Il a un rôle d'activation et d'ionisation du calcium et du magnésium.

Quelques bienfaits du Qi Gong du printemps

- aider le foie à se désengorger pour faciliter la digestion et désintoxication du sang
- éliminer les stases de sang et d'énergie
- nourrir, régénérer les muscles et tendons
- améliorer la souplesse physique, mentale et émotionnelle
- réguler les émotions, tout particulièrement la colère et l'irritabilité avec l'acceptation, le pardon, la bonté, la bienveillance et la tendresse
- harmoniser les cycles d'alternance mouvement/repos
- améliorer le sommeil
- équilibrer la pression artérielle
- harmoniser l'ensemble des facultés intellectuelles, émotionnelles, mentales et spirituelles
- rétablir l'équilibre hormonal, l'horloge biologique
- améliorer le fonctionnement du système immunitaire
- harmoniser les menstruations

Recommandations :

Prendre soin particulièrement de nos **frustrations, colères et culpabilités** (exprimées ou réprimées). S'occuper d'accueillir, de réguler et transformer toutes nos émotions en général.

Pratiquer régulièrement la méditation du sourire intérieur et les sons de guérison pour dénouer, libérer et transformer les tensions émotives.

Pratiquer régulièrement une relaxation pour le système nerveux d'au moins 20 minutes (ex : balles sous les points Shu, respiration des os, méditation)

Pratiquer des étirements doux pour tonifier les tendons et assouplir les muscles (Tao Yin)
Pratiquer des mouvements lents et fluides de Qi Gong pour favoriser la libre circulation du Chi et du sang
Prendre des marches de santé à un bon rythme pour activer le système cardio-vasculaire
Masser le foie, le méridien du Foie et de la Vésicule Biliaire
Masser les yeux, le tour des yeux, la base du crâne, les trapèzes

Se mettre au lit au plus tard à 11 heures le soir pour soutenir la vésicule biliaire dans sa période de marée (entre 23h à 1h am) et ensuite soutenir le mouvement Yin du Foie lorsque le sang doit y retourner (de 1h à 3h am).

Au lit, masser le Foie, poser la main, lui sourire, respirer doucement par le foie, faire le son de guérison CHH pour le libérer des congestions et l'apaiser. Placer une bouillotte d'eau chaude sur le foie.

Dormir sur le côté droit.

Huiles essentielles pour friction du foie:

le matin : romarin

le soir : basilic, marjolaine

Huiles essentielles pour friction des douleurs articulaires et musculaires : frictionner la région affectée avec quelques gouttes d'huile de romarin mélangée à une huile végétale à massage (amande, onagre, canola, hélianthe, tournesol)

Aliments qui aident :

Carotte, betterave, poivron rouge, patate douce, tomate.

Artichaut, asperge, pomme verte, radis blanc (daikon) rouge et noir, fenouil, céleri rave, oignon, ail, choux, poireaux.

Épinards, chicorée, pissenlit, cresson.

Les pousses (germinations), l'herbe de blé.

Fruits secs.

Citron, oranges, raisins, fraises, groseille, marron, châtaigne.

Riz brun, orge, millet et céréales entières bio.

Les marinades, jus de citron, huile d'olive, olive noires.

Miel (si possible de romarin)

Thé chai (thé noir, cardamome, clou de girofle, cannelle, poivre noir, gingembre, fenouil.) Thé de chrysanthème.

Herbes : Romarin, thym, menthe, fenouil, gingembre, camomille, souci, chardon marie, chardon béni, bardane, achillée millefeuille, artichaut. Chicorée, gentiane, marrube, pissenlit, raifort etc.

Tisanes pour le Foie.

Au réveil, prendre le jus d'un demi citron dans une tasse d'eau chaude.

À éviter :

Le surmenage ou le sédentarisme, l'excès d'efforts des yeux

Le stress émotionnel, les conflits internes et externes

Graisses animales, fromages. Viandes rouges à consommer modérément et choisir bio de préférence

Alcool, bière, vin, cidre, apéritif, digestif... etc

Café, chocolat, marijuana, haschich, tabac, drogues

Friture, produits chimiques, additifs, sucre raffiné, riz blanc, farine blanche, pâtisseries

Les vaccins

Les signes d'un dérèglement du foie :

Teint jaune, taches brunes sur la peau. Nez rouge. Bouche pâteuse au réveil, sensation d'amertume, haleine forte, langue recouverte d'un enduit blanc, jaune ou verdâtre.

Frilosité après les repas, somnolence après les repas. Tomber en panne d'énergie. Fatigue chronique.

Manque d'appétit le matin. Difficulté à s'activer le matin, fatigue et dépression printanière.

Besoin d'un excitant pour démarrer la journée.

Points douloureux dans la région du foie, douleurs ressenties sous l'omoplate droite, à l'épaule droite, à la nuque, sur le trapèze, mâchoires serrées. Impression de noeud dans la gorge.

Fatigue et dépression printanière.

Mauvaise digestion :

Nausée, vomissement bilieux, indigestion, crampes à l'estomac, gaz, colites, ballonnements intestinaux. Les ballonnements qui sont le signe d'une insuffisance de bile, peuvent causer des poches de gaz du côté gauche (région du duodénum) et créer une oppression dans la région du cœur et provoquer des malaises ou palpitations.

Crise de foie, cirrose, hépatite.

Désordre de la flore intestinale, constipation, vers et parasites intestinaux, inflammation, infection, fermentation. Démangeaisons anales. Appendicite.

Pierre au Foie ou Vésicule Biliaire. Insuffisance de la bile, hépatite virale, séquelle de vaccin

Anémie, diabète, obésité et maigreur. Augmentation du taux de cholestérol sanguin, triglycérides

Mauvaise évacuation :

Spasmes intestinaux. Alternance entre diarrhée et constipation.

Pyrosis : sensation de brûlure partant de l'estomac et remontant par l'oesophage jusqu'à la gorge, causant éructations et renvois de liquide acide et brûlant.

Maladie de la peau : acné, furoncles, abcès, orgelets, urticaire, eczéma, herpès.

Voies respiratoires :

Allergies printanières, sinusites, bronchites chroniques, rhinite aiguë, asthme, asthme au pollen, saignement du nez.

Yeux :

Larmoiments, sécrétions dans les yeux, picotements des yeux, Trouble de la vue, myopie, étourdissements accompagnés de point blancs ou noirs dans la vision. Blanc des yeux jaunes, vision trouble, conjonctivites.

Troubles hormonaux :

Déséquilibre glandulaire, trouble thyroïdien.
Règles douloureuses, kyste ovarien, congestion dans les seins,
fibromes utérins, bouffée de chaleur.
Dépression, sautes d'humeur, PMS.

Maux de tête, migraines, céphalée front-orbitaire.
Vertiges de Ménière, acouphènes, bourdonnement d'oreille,
déséquilibre, vertiges rotatoires
Évanouissement ou faiblesse, malaise en voiture, avion, bateau.

Troubles musculaires/tendineux/articulaires :

Rhumatismes, tendinites, bursites, faiblesses musculaires ou
tendineuses, arthrite, sclérose en plaque, déminéralisation, spasme
musculaire, crampes, fibromyalgie, engourdissement.

Trouble de la circulation :

Cellulite, varices, hémorroïdes, troubles de l'érection, hypertension
artérielle

Trouble du sommeil :

Notamment durant le cycle de rechargement de vésicule biliaire et
foie qui est entre 11h00 du soir et 3h00 du matin. Rêves violents,
cauchemars, somnambulisme.

Trouble nerveux :

Anxiété qui provoque des tremblements nerveux, tics nerveux,
trac, tachycardie et poussée hypertensive provoquée par l'anxiété.
Trous de mémoire. Inhibitions.

Références :

*Le guide du bien être selon la médecine chinoise, auteur Dr Yves
Requena*

Les cinq saisons de l'énergie, auteur Isabelle Laading

texte écrit par Matie-Claude Rodrigue

version révisée en avril 2018