

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 décision et de planification, accompagné d'une envie bouillonnante de faire bouger les choses et de 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/Vésicule Biliaire) nous donne le goût de nous risquer vers l'inconnu et d'oser nous déployer librement, avec spontanéité et même avec fougue. Il nous pousse à être et agir autrement, à accueillir notre élan innovateur et notre imprévisibilité. Il réveille en nous l'envie de la **métamorphose**, du changement.

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

La colère, l'irritabilité, l'impatience, la frustration, la culpabilité, le ressentiment et la jalousie sont des vibrations qui lui nuisent si elles ne sont pas accueillies et transformées en conscience. Et, à l'inverse, 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 dont une des principales est de maintenir la fluidité et l'harmonie dans les mouvements du Chi et du Sang. Une autre de ses fonctions essentielles est de désintoxiquer et de métaboliser. Le Foie produit aussi du glucose et sécrète de la bile qui agit comme précurseur du cholestérol et des hormones sexuelles. Il forme les vitamines A,C,D,E,F,G,H,L. Il joue un rôle important au niveau du système immunitaire. Enfin, il a un rôle d'activation et d'ionisation du calcium et du magnésium.

Quelques bienfaits du Qi Gong du printemps

- Aide le foie à se désengorger pour faciliter la digestion et la désintoxication du sang
- Élimine les stases de sang et d'énergie
- Nourrit et régénère les muscles et tendons
- Améliore la souplesse physique, mentale et émotionnelle
- Régule les émotions, tout particulièrement la colère et l'irritabilité, avec l'acceptation, le pardon, la bonté, la bienveillance et la tendresse
- Harmonise les cycles d'alternance mouvement/repos
- Améliore le sommeil
- Équilibre la pression artérielle
- Harmonise l'ensemble des facultés intellectuelles, émotionnelles, mentales et spirituelles
- Rétablit l'équilibre hormonal, l'horloge biologique
- Améliore le fonctionnement du système immunitaire
- Harmonise les menstruations

Recommandations :

- Prendre particulièrement soin de nos **frustrations, colères et culpabilités** (exprimées ou réprimées)

- Prendre le temps d'accueillir, de réguler et de 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 émotive
- 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 23h pour soutenir la Vésicule Biliaire dans sa période de marée (entre 23h à 1h du matin) et ensuite soutenir le mouvement Yin du Foie lorsque le sang y retourne (de 1h à 3h du matin)
- Dans la position couchée, masser le foie, poser la main dessus, 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 bénéfiques :

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.

Pousses (germinations), herbe de blé.

Fruits secs.

Citron, orange, raisin, fraise, groseille, marron, châtaigne.

Riz brun, orge, millet, céréales entières bio.

Marinades, jus de citron, huile d'olive, olives noires.

Miel (si possible de romarin).

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

Herbes bénéfiques :

Romarin, thym, menthe, fenouil, gingembre, camomille, souci, chardon marie, chardon bénit, bardane, achillée millefeuille, artichaut, chicorée, gentiane, marrube, pissenlit, raifort.

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.

Les conflits internes et externes.

Le stress émotionnel.

L'excès d'efforts des yeux.

Graisses animales, fromages, friture.

Viandes rouges (à consommer modérément et bio de préférence).

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

Café, chocolat, marijuana, haschich, tabac, drogues.

Sucre raffiné, riz blanc, farine blanche, pâtisseries.

Produits chimiques, additifs.

Les signes d'un dérèglement du foie :

Symptômes généraux :

Fatigue chronique, pannes d'énergie, difficulté à s'activer le matin, besoin d'un excitant pour démarrer la journée.

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

Fatigue et dépression printanière.

Symptômes digestifs :

Manque d'appétit le matin, bouche pâteuse au réveil, sensation d'amertume, haleine forte, langue recouverte d'un enduit blanc, jaune ou verdâtre.

Frilosité ou somnolence après les repas.

Nausées, vomissements 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), créer une oppression dans la région du cœur et provoquer des malaises ou palpitations.)

Sensation de brûlure partant de l'estomac et remontant par l'œsophage jusqu'à la gorge, causant éructations et renvois de liquide acide et brûlant.

Spasmes intestinaux, alternance entre diarrhée et constipation.

Désordre de la flore intestinale, vers et parasites intestinaux, inflammation, infection, fermentation, démangeaisons anales.

Crise de foie, cirrhose, hépatite, appendicite.

Pierres au Foie ou Vésicule Biliaire, insuffisance de bile.

Séquelle de vaccin.

Augmentation du taux de cholestérol sanguin, triglycérides.

Anémie, diabète, obésité et maigreur.

Symptômes cutanés :

Teint jaune, taches brunes sur la peau, nez rouge, acné, furoncles, abcès, orgelets, urticaire, eczéma, herpès.

Symptômes respiratoires :

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

Symptômes oculaires :

Larmolements, sécrétions dans les yeux, picotements des yeux, troubles de la vue, myopie, étourdissements accompagnés de point blancs ou noirs dans le champ de 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, bourdonnements d'oreille, déséquilibres, 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, spasmes musculaires, mâchoires serrées, crampes, fibromyalgie, engourdissement.

Troubles de la circulation :

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

Troubles du sommeil :

Surtout pendant le cycle de rechargement de Foie/Vésicule Biliaire (entre 23h et 1h du matin).

Rêves violents, cauchemars, somnambulisme.

Troubles nerveux :

Anxiété qui provoque tremblements nerveux, tics, trac, tachycardie et poussée hypertensive.

Trous de mémoire. Inhibitions.

— écrit à partir d'extraits ré-agencés et remaniés par Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021

Références :

Le guide du bien être selon la médecine chinoise, de Yves Requena

Les cinq saisons de l'énergie, d' Isabelle Laading