


L'élément BOIS, associé au printemps, symbolise l'ouverture, la montée. Il est associé au Foie
C'est le moment de purifier son corps et de retrouver la vitalité...les toxines des bons petits plats de l'hiver s'accumulent dans l'organisme. Une cure de « dégrassage » s'impose pour purifier le corps et booster votre énergie

Le spécial février 2014 est spécialement axé sur la diététique qui est un des 5 piliers de la MTC

La Médecine traditionnelle chinoise repose sur 5 piliers :

- l'acupuncture
- la diététique
- la phytothérapie (plantes)
- le massage (Tui Na)
- les exercices (Qi Gong et Tai Chi)

ELEMENT BOIS « Le Bois nourrit le Feu et stabilise la Terre »

Organe principaux (Yin)	FOIE 	Le foie a pour rôle de drainer et d'expulser les déchets pour une meilleure circulation du sang.
Organe secondaire (Yang)	VESICULE BILIAIRE	
Saison	Printemps	un moment privilégié pour des cures de vitalisation ou détoxination
Son	CHhhhhh	(comme le ch de nicht en allemand)
organes des sens	œil – vue (Mu Gong)	Le l'œil est appelé l'orifice du foie, les perceptions visuelles nourrissent l'énergie du foie
Émotion	colère	un déséquilibre de Qi du foie entraîne: Irritabilité, colère, amertume, révolte En défaut, l'individu est timide En excès, il devient colérique Equilibré, elle apporte le courage
posture	marche	Eviter les ascenseurs et privilégier la marche chaque X que c'est possible.

Une journée Tai ji « désintoxication »

Le réveil Les Chinois disent « lève-toi entre le chant du coq et le lever du soleil ...

Essayer de vous souvenir du rêve de la nuit passée

- Si le foie est en vide on rêve de forêts.
- Lorsque le foie est en plénitude on rêve que l'on est en colère.

Exercice de réveil du tonus musculaire

Dans l'inspir contracter la jambe droite → les orteils - pied – mollet – cuisse....maintenez 2-3 secondes et relâcher dans l'expir

Puis la jambe gauche – la main droite – la main gauche – tout le dos – la poitrine – les yeux - la bouche puis tous le visage

Pour finir contracter l'ensemble du corps dans l'inspire.... maintenir 5 secondes... expirer et relâcher

Prenez le temps d'ouvrir les yeux et de vous étirer comme le font les chats

Le petit déjeuner

Le Citron aide à chasser les acides organiques

Mélange le jus d'1 citron Bio dans un verre d'eau tiède et le boire à jeun

Compléter avec des aliments que vous ne prenez pas généralement tous les jours (comme des jus de fruits - jus de légumes – fruits secs – amandes – noix – céréales – flocon d'avoine - yogourt – pain complet – œuf – etc....)

Comme boisson privilégier le Thé au café qui est stimulant, drainant et détoxifiant.

La marche et la santé.

Avant ou après le petit déjeuner, les Chinois préconisent une petite promenade:

« L'exercice de la marche détendue, sans souci, harmonise naturellement les quatre membres du corps. Si on y ajoute une bonne humeur, elle stimule la circulation du sang et du Qi.

Une petite promenade permet aux articulations de conserver leur souplesse et renforce les muscles. ». La détente de tout le corps est un préalable important pour donner à la promenade toute son efficacité.

La promenade dans la matinée peut prendre plusieurs formes : marcher à pied pour aller au travail, chercher son pain, aller voir un ami, promener son chien. La promenade digestive est aussi très bénéfique comme dit le dicton « Faire cent pas après le repas, c'est la garantie de vivre longtemps ».

La promenade peut être suivie par des exercices corporels (qi gong, daoyin, taiji...massages) pour assouplir, renforcer, réveiller notre corps. Ces exercices ne doivent pas amener de fatigue excessive mais simplement détendre, bouger, se concentrer, calmer l'esprit.

La marche en Qi Gong est une marche consciente,

Les premières intentions sont la détente des épaules vers le bas, la sensation mobile du bassin, la sensation du pied sur le sol. La recherche de la décontraction et du relâchement constitue la base de toutes les marches.

Exemple : lors de la marche consciente avec le pas en suspension, la pose du pied masse les points du méridien du foie et de la rate qui se situent sur le gros orteil.

Cette action est naturelle, il faut simplement faire attention au moment où on pose la pointe du pied sur le sol.

La pause relax en matinée

Il faut se mettre un peu à l'écart des autres et rompre avec le rythme de la journée

* Ecouter sa *respiration*, la calmer. Laisser passer les pensées: revenir toujours à sa respiration tranquille et régulière est une des clés.

*Un peu d'anti-rides: Détendre le front et tout le visage, relâcher la mâchoire, les muscles du cou, des épaules, etc... se laisser fondre (sans s'effondrer).

*Profiter de cet instant rare où tout passe et rien ne se passe...

On a dit "relâcher," ce n'est pas s'endormir... Il faut garder l'œil entrouvert...

Le repas de midi

Les 2 repas de la journée sont l'occasion d'aider votre organisme à se purifier. S'offre alors à vous trois choix :

1 - le jeûne court : si vous optez pour ce choix sachez qu'il faudra rester à jeun durant toute la journée, sans rien manger et ne boire que de l'eau (ou du thé additionné d'un peu de jus de citron)

2 – le repas végétarien (sans viandes ni poissons)

3 – une marche d'1/2 heure en mangeant 3 fruits (1 pomme – 1 orange – 1 pamplemousse)

L'après midi relaxation par la respiration

Exercice de respirations et de relâchement.

Assis confortablement, les yeux fermés, respirer profondément. Prendre une minute pour régulariser le rythme de sa respiration. Lorsque la respiration est régulière, compter à rebours de 10 à 0 à chaque respiration. Une fois à 0, recompter de 0 à 10

Attention → le temps de l'inspire doit être un peu plus long que l'expire

Le repas du soir

Choisir un aliment de désintox qui restaure le foie, parmi les plus efficace je vous suggère:

Le Pissenlit :

Le pissenlit stimule la sécrétion de la bile et apporte de l'aide au foie paresseux. Grâce à cette teneur en oligo-éléments, le Pissenlit est une sorte de « bonne-à-tout-faire » : il est diurétique, détoxifiant, stimule la digestion, le foie, la bile, le pancréas et toutes les glandes.

L'Artichaut :

Stimulent la fonction filtrante et détoxifiante du foie et peuvent prévenir les calculs biliaires en améliorant l'écoulement de la bile.

Choisir également selon les produits de saison :

- La **pomme** dépurative et laxative
- L'**orange** est plus douce que le citron et son action dépurative l'est donc également.
- Le **pamplemousse** draine le foie et les reins
- Le **Pissenlit** stimule la sécrétion de la bile et apporte de l'aide au foie paresseux
- L'**asperge** (d'Alsace) riche en composés diurétique qui aident les reins à se purifier
- Les **fraises** régularisent les fonctions hépatiques et draine la vésicule biliaire
- Le **radis** booste le fonctionnement de la vésicule biliaire et fluidifie la bile
- Le **concombre** action de dissolution de l'acide urique
- L'**Artichaut** améliore la circulation de la bile ainsi que le fonctionnement du foie

Au printemps il est conseillé de manger épicé, chaud, amer et astringent, et de renforcer le feu digestif. Ainsi, l'oignon, le mouton, les céréales cuites, le gingembre et le miel sont les bienvenus.

Le rituel du coucher

Installer la posture Seisa au pied du lit



Posture de l'enfant



assis sur ses talons, on pose la poitrine sur ses genoux et on allonge les bras loin devant.

Poser vous tranquillement sur les talons en massant avec les fessiers les chevilles (massage R1 à R6)

On met en jeu deux forces opposées : celle qui oblige à rester assis sur les talons et celle qui étire les bras loin devant.

	<p>Variante :</p> <p>Poser le front au sol</p> <p>Respiration tranquille</p> <p>Dos relâché</p>	 <p>Si votre front ne rejoint pas le sol en raison d'un manque de flexibilité dans les hanches ou le dos, mettez vos poings sous votre front.</p>
--	---	---

En conclusion

Cette description d'une journée est un emploi du temps idéal. Dans notre monde moderne, il est difficile de vivre son propre rythme, le travail et la famille nous dictent notre emploi du temps. Consacrer des petits instants pour se ressourcer, se calmer, se distraire permet un rééquilibrage interne. Les excès nuisent au corps et à l'esprit. Des instants de joie et de bonheur dans une journée permettent d'accepter les moments difficiles avec sérénité.