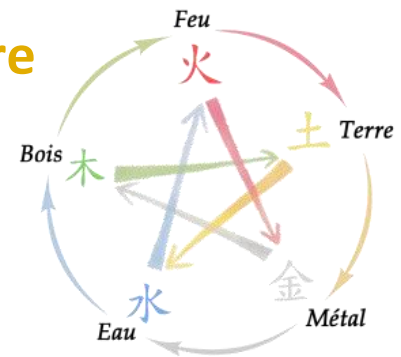


L'intersaison et la modalité Terre

À partir du 17/04/2020 nous traverserons l'intersaison (Terre - Rate)
entre le printemps (Bois - Foie)
et l'été (Feu - cœur)
jusqu'au 05/05-2020.



土 (Tǔ), La Terre notre « mère nourricière »

L'intersaison est la période propice pour intervenir et harmoniser les relations entre les organes et préparer la saison à venir. La cinquième saison est celle de la prévention par idéal. Cette modalité est aussi appelée 'mouvement pivot' et agit comme un moyeu de roue entre les 4 autres saisons.

Dans la philosophie Taoïste, il n'y a pas quatre mais cinq saisons qui sont basées sur la théorie des cinq mouvements.

Les modalités ou mouvements correspondent au changement, le processus foncier de l'univers et de ce qui s'y déroule. C'est le principe même du yin et du yang. Il faut, en outre, souligner qu'il n'existe pas de faits isolés aux yeux de la pensée Taoïste: tout est contexte et partie de contexte ; et tout fonctionne sans cesse. Rien n'est stable et fixé. Tout dure ; mais rien ne dure qui ne change et ne devienne.

Le calendrier énergétique comprend 4 saisons « pleines » de 72 jours :

Printemps : correspondant à la modalité **Bois**
et son couple organe/viscère associé (**Foie - Vésicule Biliaire**)

4 février 2020 - 16 avril 2020

Été : correspondant à la modalité **Feu**
et son couple organe/viscère associé (**Cœur - Intestin Grêle**)

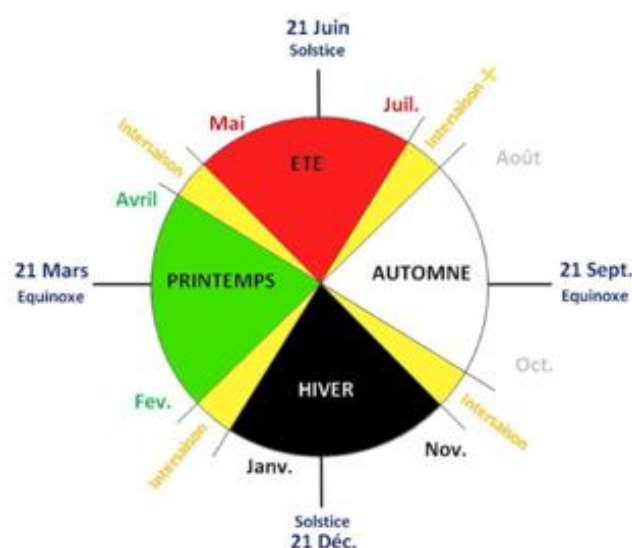
5 mai 2020 - 19 juillet 2020

Automne : correspondant à la modalité **Métal**
et son couple organe/viscère associé (**Poumon - Gros Intestin**)

7 août 2020 - 19 octobre 2020

Hiver : correspondant à la modalité **Eau**
et son couple organe/viscère associé (**Rein - Vessie**)

7 novembre 2020 - 15 janvier 2021



Et entre chaque saison, une **intersaison** de 18 jours
($18 \times 4 = 72$) rattachée à la modalité **Terre** qui est divisée en,
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 ».

« La modalité Terre est une capacité à assumer les passages
et les transitions, à faire en sorte que les transformations
d'un souffle en un autre s'accomplissent sans heurt.
Tous les souffles yin yang trouvent leur harmonie
dans et par la Terre. »

Extrait de : « Les 101 notions clés de la médecine chinoise »

d'Elisabeth Rochat de la Vallée



En cette période particulière que nous vivons, il est bon de prendre soin de soi afin de savoir prendre soin de l'autre.

Ce sur quoi nous pouvons tous agir afin que ces périodes de transition soient les plus bénéfiques possible c'est évidemment notre hygiène de vie : notre alimentation, nos pensées et notre positionnement de l'esprit, nos pratiques corporelles, ...

Ci-dessous quelques propositions pour vous accompagner en cette intersaison.

La diététique de la Terre

La saveur douce nourrit la rate : les aliments doux peuvent réapprovisionner le sang et l'énergie, dissiper la fatigue, réguler l'estomac et aider à détoxifier le corps.

La Médecine Traditionnelle Chinoise parle de l'Estomac comme d'une casserole. La Rate, quant à elle, est le Feu sous la casserole (Feu digestif). En occident, on nous encourage à manger cru le plus possible en vantant alors le bienfait des vitamines qui sont conservées. Pour les chinois, ce n'est pas le cas ! Manger cru, froid ou pire glacé signifie que la Rate doit alors chauffer et cuire ces aliments pour qu'ils soient digestibles par notre organisme. Avec le temps, cela épuise notre Rate et entraîne alors des troubles digestifs voire même des intolérances alimentaires.

La sensation de lourdeur après un repas est typiquement la conséquence d'une Rate perturbée.

Pour prendre soin de la rate :

- évitez les excès alimentaires.
- marchez après les repas (les fameux 100 pas, minimum)
- favorisez les aliments qui ont une nature douce mais évitez de consommer du sucre sous formes de gâteau, chocolat, bonbon,...qui auraient pour effet d'affaiblir l'énergie de la rate en produisant de l'humidité.

Quelques aliments de saveur sucrée

- ❖ millet et autres céréales
- ❖ pomme de terre
- ❖ carotte
- ❖ citrouille
- ❖ châtaigne
- ❖ anis (graine)
- ❖ cardamome (graine)
- ❖ fenouil (graine),
- ❖ miel

Quelques conseils pratiques précieux :

- ❖ Manger plus de céréales et moins de sucres rapides, **pour nourrir l'énergie**
- ❖ Manger plus de légumes, si possible cuits, **pour nettoyer le corps**
- ❖ Manger moins de viandes, **mais il est important d'en consommer pour nourrir l'énergie et le sang**
- ❖ Manger moins de produits laitiers et de fromages, **ils ne sont pas très digestes et produisent des mucosités**
- ❖ Manger moins sucré, **le sucre appelle le sucre et épuise petit à petit le Qi de la Rate**
- ❖ Manger moins de pain et de blé, favoriser, riz, millet, ..., **ils créent moins d'intolérances et de ballonnements**
- ❖ Boire chaud après les repas et au réveil, **pour faciliter la digestion**



L'émotion liée à la Terre

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

Lorsque le Qi de la Rate est fort, notre pouvoir de concentration, de mémorisation, nos facultés de synthèse sont à leur optimum.

Nous retrouvons en cela les qualités de la modalité Terre : centraliser, assimiler, transformer, harmoniser, diffuser. Au contraire, quand le Qi de la Rate est déficient, l'esprit est en proie à la confusion, l'inattention ou la distraction, voir l'insouciance.

Le Qi Gong

➤ Ouverture des 12 méridiens

Les méridiens de la Rate et de l'Estomac
et également

Les méridiens du Cœur et de l'Intestin Grêle

➤ Ba Duan Jin

1) Prendre appui au Ciel

- régule la voie des liquides

2) Séparer les mains

- régule la fonction Rate-Estomac

➤ Wuji

Favorise la tranquillité, l'apaisement et la détente

3

La méditation

Si nous considérons les périodes Terre comme des moments favorables au recentrage et à la stabilisation, la méditation peut s'avérer une aide importante dans cette recherche.

Bien sûr, une pratique quotidienne, en début ou fin de journée, assure un équilibre encore plus fiable. Vous pouvez donner la direction que vous souhaitez à votre méditation, les livres et les conseils abondent sur le sujet.

Mais puisque nous sommes ici sous l'influence de la modalité Terre, rappelons que celle-ci concerne la réflexion, faculté de l'esprit liée à la rate. Nous pouvons donc prendre le défilement des pensées en tant que support de méditation.

La posture assise accordée à la modalité Terre, si elle est choisie délibérément, engendre la stabilité et la lucidité. Pratiquée un quart d'heure par jour dans des conditions déterminées, cette posture recentre et harmonise toutes les fonctions de l'être.

Jonathan LOYAL

