

# Ne ratez pas le retour du printemps : pour aller mieux, c'est maintenant ou jamais !

par David Sayag

**Comme dans la nature, au printemps, notre impulsion vitale et nos projets de vie se réveillent doucement. Pour ne pas manquer ce moment charnière, il est indispensable de se décrocher sur tous les plans, aussi bien émotionnel que digestif, sous peine d'être perturbé tout le reste de l'année.**

Les Occidentaux fêtent l'arrivée du printemps à l'équinoxe du 21 mars. Sa particularité : le juste équilibre entre le jour et la nuit. C'est également le moment du passage du Soleil exactement au zénith de l'équateur terrestre. Le printemps, ascension vers l'été, commence sur un hémisphère pendant que l'autre hémisphère entame l'automne, la descente vers l'hiver. C'est un changement de dynamique et de polarité terrestre et humain. Un hémisphère est dans la montée de la vie yang, pendant que l'autre va vers le yin. Ainsi, le printemps n'est pas qu'un simple redémarrage de la nature, c'est un changement complet d'état d'être en phase avec la Terre.

Les Orientaux, de leur côté, ne fêtent pas le printemps à son apogée mais dès son émergence puisque son arrivée marque le nouvel an chinois. Le commencement de cette nouvelle année tourne autour du début du mois de février. La date varie car elle dépend d'un calendrier lunaire. Toutefois, elle coïncide toujours avec les premières montées de sève et l'apparition des premiers bourgeons.

Le printemps est l'expression de la renaissance de la vie. Pendant l'hiver, la nature silencieuse et immobile est comme morte. Les animaux ont hiberné et épuisé leurs réserves de gras. Ceux qui

n'hibernent pas se sont nourris chichement et ont également puisé dans leurs graisses en s'économisant le plus possible. Avec le début du printemps, la nature prépare sa luxuriance. On sent la présence de la vitalité, notamment avec l'augmentation de la luminosité. Les instincts de chasse, de conquête et de séduction refont alors progressivement surface.

## Les projets sans impulsion vitale sont comme des bourgeons sans sève

En médecine orientale, le printemps, ou principe du Bois, est nourri par le foie et la vésicule biliaire. Par analogie, ces organes alimentent le redémarrage de la vie et soutiennent les dynamiques de naissance, de commencement des choses. Ils font germer en nous l'action, les sentiments ou les projets. Ils permettent la mise en mouvement du corps en nourrissant les muscles et les tendons. Le foie représente si bien ce principe de naissance qu'il est le seul organe du corps à pouvoir se renouveler et « repousser ».

Le principe du Bois nourrit la part souple, dynamique et féline de notre être. Il est en rapport avec la conquête et la séduction, la com-

bativité nécessaire à la réalisation de nos projets. Attention, il faut voir dans l'énergie du Bois non pas la dureté du guerrier mais la douceur et l'opiniâtreté de l'enfant. En effet, la jeune pousse qui sort de terre est souple et tendre, on peut même la percevoir comme quelque chose de fragile. Mais sa pression constante et sa capacité d'adaptation lui ont permis de passer à travers une couche de terre parfois aussi dure que la pierre.

L'énergie du Bois aide l'individu à ne jamais lâcher son but. Il sait ce qu'il veut et, pour réaliser ses objectifs, il contournera tous les obstacles et s'y adaptera. C'est la marque d'une souplesse physique et psychique. C'est également cette énergie qui est nécessaire lors de l'accouchement.

Naître consiste à aller vers le monde, à être vu de tous, reconnu et nommé. Ainsi, le principe du Bois est en lien avec le système visuel, l'image de soi, l'identité et la place qui est la nôtre sur cette terre.

Toutes ces notions, physiques et psychiques, dépendent de la santé du foie et de la vésicule biliaire. Lorsque l'énergie du Bois est fragile ou bloquée, les yeux sont fatigués, l'énergie nous manque et provoque en nous une sensation d'épuisement. Cela produit une incapacité à démarrer les choses, même si l'envie est là : l'impulsion vitale

pour mettre en œuvre est absente. Cette incapacité à se réaliser nourrit de la frustration. La combativité devient alors de la colère rentrée. Dès lors, le terrain irritable prend de l'ampleur, le sentiment de révolte devient le lot du quotidien. L'énergie bloquée produit un sentiment d'injustice permanent, l'individu se tend et se rétracte. Cela favorise les douleurs musculaires, les crampes, les contractures ainsi que les tendinites, voire parfois des pathologies plus lourdes comme la fibromyalgie.

Du point de vue psychique, l'énergie du foie et de la vésicule, quand elle est équilibrée, nourrit une image positive de soi. Cette estime est indispensable à notre capacité à aller vers l'autre et à trouver notre place. Dans la vie, la place nous est rarement donnée, il faut la prendre. Une énergie du Bois faible mène l'individu à une rétraction psychique : « Je n'ai pas ma place, ici ou ailleurs. » Il s'excuse d'être là et ne veut pas déranger. Il sera alors prêt à de nombreux sacrifices, y compris celui de s'oublier aux dépens de l'autre, tellement plus important...

À l'inverse, une énergie excessive va conduire l'individu à être dans un besoin de mouvement permanent. Il ne tient pas en place, il démarre mille projets sans les poursuivre. Il est trop préoccupé par son image et par ce que les autres pensent. Il est dans une dynamique de conquête ou de séduction permanente. À l'extrême, il prend tout ce qu'il pense lui revenir, y compris ce qui ne lui appartient pas et manifestera de puissantes colères lorsqu'il n'arrive pas à ses fins.

À l'image du printemps qui marque le passage de l'hiver à l'été, de l'obscur au lumineux, l'énergie du Bois permet l'équilibre et la transition du yin/interne vers le yang/externe, du projet vers sa réalisation. C'est en s'appuyant sur cette énergie que l'individu donne du sens à sa vie et laisse émerger depuis ses profondeurs ce qu'il est venu accomplir sur cette terre.

Sur le plan psychique, le foie et la vésicule biliaire assurent l'équilibre

entre le conscient (yin/visible) et le non-conscient (yang/invisible). Ainsi, l'accès au monde du rêve est rendu possible par l'énergie de ces organes, l'absence totale de rêves ou, au contraire, des rêves multiples chaque nuit sont le signe d'un déséquilibre.

## Des mets pour le foie et la vésicule biliaire

On comprend à présent toute l'importance du foie et de la vésicule biliaire pour notre équilibre physique, émotionnel et psychique. Au printemps, l'énergie gagne ces organes et c'est une énergie pure que nous devons emmagasiner sous peine d'être perturbé toute l'année.

## De l'huile d'olive pour ne plus se faire de bile

Pendant l'hiver, l'énergie se replie, les liquides stagnent et peuvent produire de nombreux déchets. La remise en mouvement et l'élimination de ces toxines sont fondamentales sous peine de laisser un pourrissement intérieur nous empoisonner. Un « nettoyage de printemps » s'impose alors à cette période.

Il existe de nombreuses possibilités. Un assainissement en profondeur du système digestif peut être proposé au sulfate de magnésium (sel d'Epsom).

**Attention !** Le nettoyage est intense et ne doit être mis en œuvre que chez des personnes en bonne santé. Au moindre doute consultez votre médecin. Le sulfate a la particularité de dilater tous les canaux digestifs. Après la prise d'une cuillère à soupe dans un grand verre d'eau le matin à jeun, prévoyez dans les heures qui suivent des toilettes disponibles. La saveur est très amère et peut être atténuée par une eau froide ou un léger sirop de menthe. Puis poursuivez votre nettoyage par une monodiète de pomme sur trois jours. La pomme a des vertus nettoyantes pour le foie grâce à son acide malique, elle

rassasie et peut être mangée sous différentes formes (crue, compotée avec de la vanille, au four avec de la cannelle, etc.) mais toujours sans ajout de sucre ! Après trois jours de diète, revenez progressivement à votre alimentation habituelle. Autorisez-vous une semaine complète strictement végétarienne pour éliminer l'acidité de votre corps et refaire peau neuve.

Puis commencez à vous occuper de votre foie sur le plan diététique. Ce dernier produit de la bile, un liquide alcalin qui est libéré à l'arrivée du gras et des acides, juste à la sortie de l'estomac. La bile contient des sucs digestifs mais également les déchets résultant de la destruction des toxines, processus essentiellement nocturne. Ainsi, commencer sa matinée par une pointe de « gras sain » permet d'évacuer les toxines hépatiques accumulées pendant la nuit. L'idéal est une cuillère d'huile d'olive, évidemment première pression à froid et bio. Toutefois, cela ne suffit pas. Pour ce nettoyage matinal, favorisez une huile très douce et peu poivrée. Certaines huiles sont tellement fines qu'on a la sensation de prendre une cuillère d'eau. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron, dont nous allons décrire les vertus dans le paragraphe suivant.

L'alimentation occidentale est souvent très grasse et très acide (laitages, viandes, alcool et sucres). Le foie est alors très vite saturé. Commencez évidemment par une alimentation la plus saine possible, en limitant tous les produits issus de nos amis à quatre pattes ainsi que les excitants comme le café, l'alcool et le chocolat.

Vous pouvez alcaliniser le terrain et nettoyer le foie par le rituel bien connu du jus de citron tiède le matin. Mettez un jus fraîchement pressé dans une eau tiède et buvez tranquillement votre boisson. Le citron a pour paradoxe d'être acide mais, grâce à ses citrates, de devenir alcalin. Toutefois, pour qu'il ne séjourne pas dans l'estomac au risque de l'irriter, le liquide doit être chaud.



### Des plantes, en huile essentielle ou en décoction, durant tout le printemps

C'est au printemps que la détoxination est la plus importante. Malheureusement, le mode de vie occidental, avec son lot de stress, son alimentation et sa pollution chimique et intellectuelle, empoisonne l'organisme en permanence. Le foie peut être soutenu et drainé par des plantes, durant tout le printemps ou dans les périodes toxiques importantes (professionnelles, émotionnelles, etc.) :

- le radis noir,
- l'artichaut,
- le chardon-marie.

La liste de ces plantes est loin d'être exhaustive. Nombreux sont les laboratoires qui proposent des synergies très efficaces. Les cellules fatiguées du foie peuvent être dynamisées, par exemple par du *Chrysanthemum americanum*.

**Remarque :** On réservera l'utilisation du desmodium, une plante très connue, aux foies inflammatoires (hépatite, cirrhose, chimiothérapie...).

Les huiles essentielles peuvent apporter également un confort hépatique mais, en raison de leur concentration et de leur puissance, leur usage doit rester ponctuel. L'huile essentielle de citron, la menthe poivrée, le romarin à verbenone ainsi que la carotte sauvage

sont de puissants drainants et décongestionnants.

### Chassez cette colère qui vous donne des aigreurs

Le foie et la vésicule biliaire sont des organes en lien avec la colère et les vécus d'injustice. Si vous portez en vous des tensions, des rancunes ou des difficultés à digérer les situations que vous vivez, c'est le moment de faire du nettoyage.

Les colères doivent être éliminées par un travail de pacification : dans ce cas, l'écriture, les actes symboliques et même la prière peuvent être une aide précieuse. Il s'agit de laisser derrière soi ce qui nous empêche d'avancer. Le travail de pardon n'est pas une réconciliation avec ce qui nous a fait du mal, c'est la capacité à accepter la souffrance qui nous a éloigné de nous-même. C'est une réconciliation avec soi.

La meilleure diététique du monde ne fera pas le poids face aux colères intérieures. À l'inverse, une personne très sereine émotionnellement pourra s'autoriser de nombreux excès alimentaires sans conséquences. Votre foie et votre vésicule ne peuvent gérer les poisons intérieurs et les toxines alimentaires. Face à des tensions profondes et anciennes, favorisez la pratique de la relaxation, de la sophrologie ou de l'hypnose. Toutes les techniques qui équilibrent le

rapport à soi et à l'autre seront bénéfiques.

### Redynamisez les énergies (la vôtre et celle de votre maison)

Nettoyer son corps et son esprit implique également de faire de même dans son environnement et principalement chez soi. Prenez le temps de faire le fameux « nettoyage de printemps ». Avec le retour de la douceur, on peut plus facilement laisser les fenêtres ouvertes et faire circuler l'énergie.

L'énergie du Bois est source d'harmonie. Videz vos placards, nettoyez-les et profitez-en pour donner les affaires dont vous n'avez plus besoin et qui vous encombrant : livres, vêtements, outils, etc. Tout ce qui n'a pas servi depuis un an est sans doute davantage une source d'encombrement qu'une véritable richesse. Il s'agit de se libérer de ce qui stagne et pourrait autour de nous. Assainir son cadre de vie allège à tout point de vue et favorise l'élévation de l'âme.

Sur le plan vibratoire, le meilleur endroit pour équilibrer l'énergie du Bois est bien sûr la forêt. Recontactez la nature et l'émergence de la vie. Respirez à pleins poumons cet air naissant imprégné de la montée du yang et de la lumière. Le jour se lève à l'est et c'est en vous collant à un arbre sur son flanc est que vous pourrez harmoniser vos fréquences avec celles de l'arbre et son prolongement avec le ciel et la terre. C'est encore plus efficace au lever du soleil. Choisissez un arbre centenaire, avec un tronc puissant, un chêne, un cèdre, etc. Cette méthode appartient à la tradition chinoise, mais on la retrouve également dans le magnétisme pour se recharger lorsque l'on est en période de faiblesse.

### La méditation du foie : elle fait s'envoler les énergies perverses

Laissez vos mains posées sur le foie et la vésicule biliaire. Inspirez

doucement et laissez le souffle inspiré aller nourrir vos organes. À l'expiration, laissez les énergies stagnantes (appelées Xie Qi ou énergies perverses) ressortir par les narines. Accompagnez la respiration d'une visualisation. Imaginez un vert lumineux, comme une herbe verte, lorsque le souffle pénètre, et un vert sale ou terne, éventuellement un marron terre, lorsque le souffle ressort. On fait classiquement 49 respirations trois fois par jour pour revitaliser nos organes.

Vous pouvez également accompagner votre respiration du foie et de la vésicule biliaire d'une attention positive et dynamiser les fonctions psychiques qui en dépendent.

- Pour équilibrer votre foie vous pouvez répéter intérieurement, avec douceur : « *Je suis ouvert(e) aux changements qui favorisent ma croissance.* »
- Concernant la vésicule, méditez la phrase : « *Je prends des décisions qui sont salutaires pour moi et pour le monde qui m'entoure.* »

### La nature a ses saisons, l'homme a ses cycles

Nous avons vu à quel point l'énergie du foie et de la vésicule biliaire est capitale. Elle permet à notre organisme de se dépolluer et de trouver la vitalité nécessaire à la réalisation de nos projets de vie et

de prendre notre juste place dans le monde dans lequel nous vivons.

Déséquilibrée, elle est source de colères, de frustrations et conduit à la négation de soi ou de l'autre. C'est au printemps que nous avons la possibilité d'emmagasiner et d'équilibrer la plus grande partie de cette énergie. Profitez du changement de saison pour nettoyer et ressourcer votre corps et votre esprit. Mais si les saisons nous invitent au redémarrage au printemps, l'individu suit également ses propres cycles.

Ainsi, les occasions de renaissance sont nombreuses, après un changement professionnel, un divorce, un déménagement ou toute rupture dans la continuité de la vie. Tout cycle qui s'achève conduit au renouveau. C'est dans ces phases de vie que le soutien de l'énergie du Bois trouve son sens.

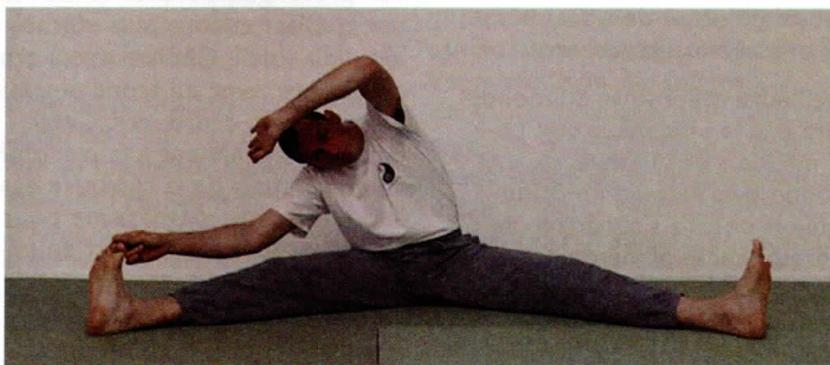
Chaque étape de transformation est l'opportunité d'une croissance intérieure, d'une évolution de l'âme. Elle oblige à laisser derrière soi une habitude, une sécurité, un lien affectif ou une croyance. Elle conduit à la rencontre de soi et favorise la pleine réalisation de l'être. Les phases de croissance laissent mourir une partie de nous et conduisent à renaître à soi-même.

Je vous souhaite un excellent printemps et une belle renaissance.

## ÉTIREZ VOS MÉRIDIENS POUR DÉTOXIFIER VOTRE ORGANISME

Avec le retour du printemps, le corps doit se remettre en mouvement. Toutes les méthodes qui favorisent le travail physique (gymnastique, tai-chi-chuan, marche, vélo, Pilates, etc.) et l'étirement des articulations (qi gong, yoga, stretching, etc.) participent à la détoxination et au bien-être de l'organisme. Avec les beaux jours, vient le moment des bonnes résolutions. Je vous propose un étirement spécifique des méridiens d'acupuncture du foie et de la vésicule biliaire pour accompagner pleinement le printemps.

- Asseyez-vous au sol, jambes écartées, inclinez-vous tantôt à droite, tantôt à gauche. Faites attention à ne pas laisser votre dos partir en arrière.
- Sentez l'étirement entre vos jambes (méridien du foie) et sur le côté du tronc (méridien de la vésicule biliaire).
- Faites ces ouvertures avec douceur, sans forcer, en augmentant légèrement la tension à l'expiration et en relâchant à l'inspiration.



### David Sayag

David Sayag est masseur-kinésithérapeute. Il pratique les arts martiaux et le qi gong depuis 25 ans. Diplômé en ostéopathie, biokinergie, médecine chinoise et shiatsu, il est également formé à la psychoénergétique et à la psychologie corporelle appliquée (Michel Odoul) ainsi qu'aux différents outils de communication (PNL, analyse transactionnelle). Il est spécialisé dans la gestion du stress et l'accompagnement transpersonnel. [www.cabinetduboldair.fr](http://www.cabinetduboldair.fr)

