

L'acmé du Yang

1. Médecine : Phase d'une maladie où les symptômes sont au plus haut degré d'intensité.
2. Didactique : Apogée, point culminant.

Conseils pour l'été.

L'été une saison de repos ?

Pour y voir plus clair, observons-nous de quelle manière nous nous « reposons » durant cette saison : si l'on regarde de plus près, nos vacances sont en réalité surtout faites de voyages, de marches, de nages et d'activités touristiques, de découvertes de pays ou de régions plus ou moins éloignées.

Elles se composent principalement d'activités et d'énergies de mouvements et de rencontres vers l'extérieur.

Ainsi, l'été n'est donc pas véritablement consacré au repos – qui a plutôt trait à l'hiver et à ses envies de cocoon devant une cheminée par exemple – mais à toutes ces activités qui nous mettent en mouvement, qui nous pousse vers l'autre ou vers l'inconnu, en tout cas vers ce qui est extérieur à nous (d'un point de vue culturel, humain, géographique etc.), mouvement centrifuge caractéristique du yang.

Et c'est bien cette énergie yang qui nous animent durant cette saison et qui nous entraîne au rire, à festoyer, à danser, à communiquer avec les autres, que ce soit avec ses amis, sa famille ou lors des innombrables festivals culturels et musicaux qui ponctuent cette saison.

Paradoxalement, c'est parce que la vie sociale se ralentit, s'estompe que nous avons la liberté de vivre et exprimer cette vitalité débordante dont il serait dommage de se priver.

L'été est la saison de l'élément Feu.

Non pas tellement le feu de la cheminée hivernale, mais plutôt le Feu du soleil, la chaleur des après-midis estivaux.

Le Feu qui éclaire et qui produit l'éclat des couleurs : celles que l'on retrouve dans les prés, les fruits des arbres et légumes des jardins mais aussi dans les parures et habits dont se parent plus manifestement les humains.

L'été, saison de la maturité

Dans la tradition chinoise, l'été est également la saison de la maturité : ce que nous avons « semé en hiver », mis en mouvement au printemps arrive à maturité en été avant de rentrer dans la phase de repli de l'automne. La puissance de vie qui a émergé avec toute sa force au printemps atteint maintenant son point ultime de développement et d'épanouissement.

C'est une saison de plénitude où ciel et terre forme un couple parfaitement uni.

Ainsi, le charme de l'été ce n'est pas forcément la chaleur qui nous assomme et nous brûle parfois la peau mais bien plutôt lorsque cette énergie estivale sait se composer avec son contraire : la fraîcheur, l'eau, ou encore l'annonce de la nuit.

Quoi de plus beau qu'un coucher de soleil après une chaude journée ?

Quoi de plus plaisant que les séjours marins où les bains apaisent nos peaux pleines de soleil.

Quoi de plus apaisant que le ruissellement des fontaines méditerranéennes ?

Et quoi de plus magique qu'une nuit à la belle étoile ?

Pour vivre pleinement cette saison estivale, s'il est bon de se nourrir de cette chaleur et de cette lumière – votre corps en a besoin -, n'oubliez pas de vivre tout autant cette plénitude que nous apporte cette rencontre magique entre les énergies du Feu et l'Eau...



L'eau et le Feu s'harmonisent.

Juste là présent à observer.

A vivre pour de vrai, spectacle dont on ne se lasse pas.

Revenir chaque soir car le spectacle ne dure jamais très longtemps...

Le cœur et l'intestin grêle, les deux organes de l'été

Le Cœur est souvent qualifié d'Empereur dans les textes chinois du fait de sa prime importance dans le fonctionnement général de l'être humain.

Cela dit, ses fonctions apparaissent partout assez réduites au regard d'autres organes (comme le Foie, le Rein ou la Rate).

Son importance est liée au fait qu'il effectue un rôle de centralisateur d'autres fonctions des autres organes du corps.

Quoiqu'il en soit, le Cœur comporte deux grandes fonctions : celle d'abriter le « Shen » et celle de gouverner le sang.

Abriter le « Shen »

“Le Cœur est la résidence du Shen”, nous dit la tradition chinoise.

Le « Shen » peut se traduire par différentes notions comme celle d'esprit ou de conscience même si aucun terme ne semble convenir parfaitement.

Le Cœur abrite donc notre esprit.

La tranquillité de ce dernier dépend de la qualité de cet accueil.

Un esprit apaisé, tranquille, serein, une intelligence ainsi qu'une pensée claire et puissante proviennent de la qualité de cet accueil.

Dans le cas contraire, le Shen ne s'y sent pas bien et va donc avoir tendance à s'échapper de cette demeure mal accueillante et à se disperser.

Cela provoque alors des états d'anxiété, d'agitation et de confusion mentales, de palpitations ou encore de dépression.

La nuit, cela peut se traduire par un sommeil léger et des insomnies, le Shen, ne trouvant là aussi pas un accueil suffisant au niveau du Cœur.

Plus généralement, dans la tradition chinoise, la plupart des désordres psychiques prennent d'ailleurs leur source dans ce contexte d'un Shen mal accueilli au niveau du Cœur.

Se pose alors la question ce qui favorise la capacité du Cœur à bien accueillir le Shen.

- La première réponse est d'ordre émotionnel.

Dans les conditions optimales pourrait-on dire, les émotions peuvent aller et venir dans le Cœur qui est relativement détachée de celles-ci et en tout cas sans en affecter le Shen.

Dans ce contexte, ce dernier irradie simplement vers l'extérieur accompagné de joie et de compassion.

Mais il arrive plus souvent que cela se passe autrement.

Dans un autre article sur le Foie, nous avons évoqué que ce dernier était très sensible aux émotions.

Une des manières qu'a ce dernier de réagir est de faire monter rapidement beaucoup d'énergie au niveau du Cœur qui s'agite et peut provoquer un blocage du Qi à cet endroit.

Une maison agitée n'est généralement pas très accueillante pour les humains.

Elle l'est encore moins pour le Shen qui est perturbé par cette agitation soudaine.

C'est notamment ce qui se passe en cas d'une émotion vive où nous sentons notre esprit et notre capacité à réfléchir se figer.

Notre capacité à être à l'aise avec nos émotions est ainsi une des clés d'un esprit sain et paisible, chose que nous savons déjà toutes et tous plus ou moins.

- Cet accueil dépend en second lieu, et d'une manière souvent moins soudaine, de la qualité et de la quantité du sang présent dans le Cœur.

Ainsi donc, tous les organes qui favorisent ou défavorisent la production et la circulation du sang interviennent secondairement dans la quiétude du Shen.

En d'autres mots, toutes les atteintes du sang affectent le Cœur et finalement le Shen. Nous développerons plus loin ce point.

Gouverner le Sang »

Cette seconde grande fonction du Cœur prend plusieurs formes : celle de la production du sang ainsi que celle de sa circulation.

Selon la tradition chinoise, le sang provient du travail de la Rate qui extrait le Qi des aliments ingérés et qu'elle envoie au Cœur.

C'est là que ce Qi des aliments se transforme en sang.

Un Cœur en bonne santé concourra donc à produire un sang de bonne qualité et en quantité suffisante.

Un sang en quantité insuffisante aura plus de mal à atteindre et nourrir l'ensemble des régions du corps, notamment les extrémités. C'est une des causes des mains et pieds froids.

Cela implique également la constitution générale de l'individu : un sang faible ou de mauvaise qualité (appelée un Vide de Sang selon la terminologie chinoise) produira un individu avec un santé fragile et inversement. Pour les femmes, cela jouera indirectement sur la qualité des menstruations elles-aussi de basse qualité.

Enfin, le Cœur intervient également sur la circulation du sang et la qualité des vaisseaux sanguins.

L'énergie du Cœur reflète l'état des vaisseaux sanguins : si l'énergie du Cœur possède une bonne énergie, les vaisseaux seront aussi en bon état, le pouls sera plein et régulier. Et inversement.

Les fonctions de l'Intestin Grêle

Séparer le Pur de l'Impur

La fonction première de l'Intestin Grêle est de recevoir les aliments et les boissons provenant de l'Estomac. Selon la tradition chinoise, il sépare les éléments utilisables (le Pur) qu'il transmet à la Rate pour qu'elle les envoie à toutes les parties du corps, des éléments non utilisables (les déchets ou Impurs) qu'elle envoie vers le Gros Intestin et la Vessie pour leur évacuation sous forme de selles et d'urine.

La clarté de l'Esprit

L'Intestin Grêle a donc une fonction de tri.

Cette fonction comporte une importante dimension psychologique qu'il est important de mentionner ici.

En effet, d'un point de vue psychologique, on dit que l'Intestin Grêle permet de percevoir les différentes options d'une situation et aide à prendre les décisions.

En d'autres mots, en triant le Pur de l'Impur dans telle ou telle situation, il permet la clarté de l'esprit permettant de prendre les bonnes décisions.

En cas de difficultés à prendre les bonnes décisions ou à y voir clair, on peut alors regarder de plus près le bon fonctionnement de cet organe tant au niveau physiologique qu'énergétique.

Sa relation avec le Cœur est à mettre en relation avec cette dimension psychologique.

Effet, l'Intestin Grêle possède un rôle de protecteur du Cœur en ce sens où il le protège des influences extérieures en faisant le tri entre ce qui lui est bon et ce qui ne l'est pas.

Autrement dit, un Intestin Grêle en bonne santé va savoir décider ce qui est bon à intégrer dans le noyau émotionnel qu'est le Cœur de ce qui ne l'est pas.

En cas d'un choc émotionnel très fort, il n'est pas rare que l'Intestin Grêle se bloque en protection afin d'éviter que ce choc intervienne et n'affecte trop fortement le Cœur de manière négative.

C'est bien de cela qu'il s'agit lorsque l'on "*prend un choc dans le ventre*"....

Les pathologies de la saison estivale

Certaines pathologies ou désordres énergétiques répondent une logique saisonnière.

C'est notamment le cas à l'automne et au printemps, saisons intermédiaires souvent difficiles pour les gens.

L'été étant une saison dite pleine (comme l'hiver), on trouve moins de désordres directement liés à cette saison.

Autrement dit, s'il existe bel et bien des pathologies liées aux organes associée à l'été (Cœur et à l'intestin grêle), la logique saisonnière y président ici nettement moins.

Pour cette raison, nous ne développerons pas ici que les désordres provenant de ces organes. Disons seulement que les désordres énergétiques les plus courants du Cœur sont l'anxiété, l'agitation et les palpitations d'une part et l'insomnie d'autre part.

La diététique de l'été

Les légumes et fruits de saison

L'été est assurément la saison où il est le plus facile de multiplier sa consommation de fruits et légumes de saisons.

C'est en effet à cette période que l'on peut consommer le plus de fruits possibles puisque la plupart arrive à maturité à ce moment-là.

En effet, si l'on respecte la saisonnalité et une consommation locale, on s'aperçoit que la période des fruits est finalement assez courte.



Le reste de l'année, hormis les fruits comme les pommes qui se conservent assez longtemps, les fruits sont assez rares. Cela n'est pas en soit un problème, les différents légumes arrivant à maturité tout au long de l'année nous fournissent les vitamines et minéraux nécessaires à notre santé.

Quoiqu'il en soit, les étals des marchés et autres jardins familiaux se remplissent de mille variétés aux couleurs toute aussi vives les unes que les autres.

Remplissez-vous de la vitalité qu'ils regorgent et cela d'autant plus que vous avez généralement plus de temps pour parcourir les marchés ou pour les récolter dans les jardins.

...Et limitez les aliments chauds

Dans une même logique, il est plutôt conseiller de limiter les barbecues et autres grillages à la poêle, au grill et rôtissoire, cuissons de nature Yang qui assèchent le corps), pourtant largement répandus. Ce mode de cuisson renforcent la dimension chaude des aliments, surtout quand ceux-ci sont de la viande dont la plupart est déjà de nature chaude.

De même, l'alcool, les piments, le tabac et bien sûr le café.

Les cuissons à l'eau, vapeur, étouffée, papillote de nature Yin rafraichiront plus le corps.

Vous pouvez prendre soin des organes associés à l'été en pratiquant régulièrement des étirements qui permettent d'harmoniser la circulation d'énergie des méridiens d'énergie qui y sont liés.

Voici donc les deux étirements que vous pourrez pratiquer quotidiennement avec profit :

Étirement des méridiens du Cœur et de l'Intestin Grêle (auriculaire, bras)

Position : assis, rassemblez les plantes des pieds l'une contre l'autre dans la posture dite « l'as de cœur » et entrecroisez vos mains sur vos pieds.

Ramenez vos pieds ainsi joints le plus possible vers périnée.

A l'expire, l'étirement se fait en cherchant à poser vos genoux par terre.

Remonter à l'inspire puis recommencer l'étirement sur un nouvel expire. Faites au total cinq ou six étirements successifs à l'expire à chaque fois.



Une manière de prendre soin de soi suivant une logique saisonnière est de préparer la suivante.

L'été, nous pouvons donc aider les organes associés à l'automne à se remplir correctement d'énergie.

Les exercices au grand air, les promenades ou les randonnées campagnardes ou montagnardes, la nage, bref, toutes les pratiques qui vont stimuler vos poumons et votre capacité respiratoire vont remplir d'énergie petit à petit vos poumons et vous préparer ainsi à une rentrée pleine d'énergie.

A partir du 6 août

Étirement des Méridiens du Poumon et du Gros Intestin

Mouvement : Flexion avant avec bascule des deux bras par-dessus la tête.

Si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion avant, n'hésitez pas à plier un peu les genoux.

Pensez bien à relâcher la tête.

Chacun doit respecter l'étape d'étirement où il se trouve.

A l'inspiration, relâcher un peu l'étirement de manière à pouvoir inspirer plus librement.

Au nouvel expire, étirez un peu plus en avant.

Recommencer ainsi 5 ou 6 respirations.

Le dos s'étire en détente et les bras passent peut-être un peu mieux par-dessus les épaules.

Attention : ne forcez jamais et laissez toujours la posture évoluer à son rythme.

Un des meilleurs critères dans une posture est la notion de patience : pouvez-vous attendre sans impatience la fin des six respirations ?

