

L'esprit de la saison de type Terre L'intersaison

Tout au long de l'année, au fil des saisons du calendrier chinois, il y a une transformation continue entre les énergies Yin et Yang, deux pôles complémentaires et opposés formant une duité qui caractérise toute chose, tout événement, tout individu. Le Qi circule et se transforme entre ces deux pôles créant notre environnement, notre vie, induisant maladie ou santé.

Petit rappel, le calendrier chinois est différent du calendrier occidental. L'énergie précède tout événement, toute transformation, tout symptôme, de la même façon le changement d'énergie précède tout changement de saison. Cet élément spécifique de mutation progressive entre chaque saison explique l'existence d'une cinquième saison entre chaque saison, dite intersaison et reliée à l'élément Terre.

Voici un rappel de la période de ces intersaisons au nombre de quatre au cours de l'année et des saisons principales :

Saison d'automne - élément métal – Empereurs P/Gi – du 15 août au 28 octobre de chaque année, saison caractérisée par un retour au petit Yin.

Saison intersaison - élément Terre - Empereurs E/ Rp - du 28/10 au 15/11. Ici s'opère le passage au grand Yin, on la nommera l'enfouissement avec progressivement une immobilisation de l'énergie et la connexion aux racines. Première période du 28/10 au 6/11 de rétrogradation de l'élément métal puis une deuxième période du 06/11 au 15/11 d'amorçage de l'énergie d'hiver, de l'élément eau.

Saison d'hiver - élément eau – Empereurs V/Rns – du 15 novembre au 28 janvier de chaque année, saison caractérisée par un passage au grand Yin profond.

Saison intersaison - élément Terre - E/Rp du 28 janvier eu 15 février. Ici s'opère le basculement vers l'énergie Yang, l'émergence, la sortie de terre. Première partie du 28/1 au 6/2 de rétrogradation de l'élément eau puis une deuxième période du 6/2 au 15 /02 d'amorçage de l'élément bois.

Saison du printemps – élément Bois – Empereurs F/Vb – du 15/02 au 28/04 de chaque année. Ici s'opère le passage au petit Yang, l'éclosion et la renaissance.

Saison intersaison – élément Terre - E/ Rp - du 28/04 au 15/05. Ici s'opère le passage au grand Yang, énergie d'apogée, d'épanouissement maximum du mouvement d'expansion Yang. Première période du 28/04 au 06/05 de désamorçage de l'élément bois, puis deuxième période du 06/05 au 15/05 d'amorçage de l'élément feu.

Saison d'été – élément Feu - 15/05 au 28/07 – de chaque année. Ici s'opère l'épanouissement au grand Yang de l'été, l'expansion et ouverture maximum.

Intersaison – élément Terre – E/Rp du 28/07 au 15/08. Ici s'opère le basculement du grand Yang vers le petit Yin, la récolte. Une première période du 28/07 au 06/08 de rétrogradation de l'énergie feu puis du 06/08 au 15/08 d'amorçage de l'élément métal.

Au cours de ces quatre périodes d'intersaison, l'énergie mute et on remarque le basculement continu de la rythmique yin et yang tout au long de l'année.

Ces périodes d'intersaison sont alors des périodes importantes de mutations énergétiques, là où les transformations s'opèrent, ce sont des moments de mûrissements importants. (important à prendre en compte lorsque vous faites des shiatsu dans ces moments, se sont en général des grandes périodes d'agitation et de changement importants pour les personnes). Les transformations et mutations se font autant sur le plan physique, psychique, que spirituel.

Dans ces intersaisons ce sont les organes Estomac et Rate pancréas qui mènent la dans et règnent sur ces périodes. Les soins shiatsu viseront à suivre le transfert d'énergie d'un empereur à l'autre tout en favorisant le centre, l'élément Terre et les méridiens Estomac et Rate.

Actuellement, nous sommes dans la période d'intersaison de l'émergence entre hiver et printemps, là où renaît l'énergie Yang. Après une période de grand Yin d'immobilisation, d'intériorisation et d'hibernation profonde, on va peu à peu retrouver un dynamisme régi par l'élément bois. Cette période du 28/01 au 15/02 va nous permettre d'intégrer dans notre corps, dans nos organes cette énergie puissante printanière d'éclosion et de renaissance. Le mouvement Yang dynamique se remet peu à peu en route ! Les désirs et les envies reviennent, les projets avancent et on va de l'avant.

Pour favoriser cette mutation énergétique, nous pouvons : dynamiser la sphère digestive en mangeant des aliments carminatifs, aidant à la digestion comme le fenouil, l'ananas mais aussi des aliments tonifiant l'élément Terre comme les céréales blé, riz, épeautre,..., les graines comme

les graines germées ou les graines de chia très nutritives, les graines de lin favorisant le transit, et les légumes doux et sucrés naturellement comme la betterave et la patate douce. Aussi une petite tonification du foie peut commencer avec des jus de citron mélangés avec du gingembre frais, une cure de jus de bouleau, une décoction d'aubier de tilleul. Prenez soin de votre digestion en saison terre, l'aloë vera liquide aide à la digestion et apaise les parois de l'estomac ainsi que l'argile verte à mélanger dans un verre d'eau et à boire (attention pas en cas de constipation).

Poncturer les points clé d'estomac (36 E) , rate pancréas (4 – 6Rp), et foie (3F et 14F) et Vb (40 – 41 Vb – 34 Vb). Poser les mains sur les deux zones du 14 Foie pour faire monter peu à peu l'énergie du foie, revitalisante et régénérante.

L'énergie du foie est Yin et en même temps très yang, tout renaît et se renouvelle. Cet organe est le seul à repousser si on le coupe, comme le bois, une branche se brise, deux repoussent dans une autre direction, rien n'arrête l'énergie du bois.

Dans cette période intermédiaire d'amorçage du bois, sentez la créativité fleurir en vous, inaugurez des changements, laissez-vous porter pour le renouveau !

L'énergie du foie a horreur des frustrations et des blocages. Passez outre et trouvez les moyens de contourner les obstacles, le foie et l'élément bois vous y aideront.

Prenez soin de votre sommeil car le foie se repose et filtre le sang la nuit entre 1 h et 3 heures du matin.

Cette période d'intersaison est aussi une période de grande intégration émotionnelle et spirituelle : notre vécu psychique, notre esprit remet à jour tout ce qu'il a engrangé comme informations pour éclore d'une nouvelle façon.

Que chacune, chacun apprivoise et intègre cette énergie transformatrice d'intersaison entre hiver et printemps, de grande émergence, de sortie de Terre, pour que l'énergie du foie porte le déploiement de l'énergie bois tant au niveau de notre corps que de notre esprit !

Belle émergence, belle éclosion à toutes et tous !

Delphine Bourdier janvier 2023