

YangSheng du printemps



Les fleurs fleurissent, l'air se sent frais, et tout se réveille après un long hiver. Mais saviez-vous que votre corps passe aussi par des changements au printemps? La médecine traditionnelle chinoise (MTC) nous enseigne que, tout comme la nature, notre corps doit s'adapter aux saisons.

Le "Yang Sheng du printemps" est un concept issu de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) qui désigne l'ensemble des pratiques et des règles de vie à adopter pour s'harmoniser avec l'énergie de la saison du printemps, favorisant ainsi la santé, la vitalité et la longévité.

Le Yang Sheng (养生), qui signifie "nourrir la vie" ou "entretenir la vie", est une philosophie de vie qui trouve ses origines dans des textes classiques comme le *Huang Di Nei Jing*¹. L'idée centrale est de **vivre en accord avec les rythmes de la nature et les changements énergétiques des saisons**.

Voici un guide détaillé du Yang Sheng pour le printemps, basé sur les principes de la MTC.

L'Énergie du Printemps : Le Renouveau et l'Élément Bois

Le printemps est la saison du renouveau, de la naissance et de la croissance. Après le repli et le repos de l'hiver, l'énergie Yang (chaude, active, lumineuse) commence à monter et à s'extérioriser. Dans la nature, cela se manifeste par le retour de la verdure, la floraison et le réveil des animaux.

En MTC, le printemps est associé à l'élément **Bois**, qui symbolise la **croissance**, la flexibilité et l'expansion. Les organes liés à cette saison sont le **Foie (Yin)** et la **Vésicule Biliaire (Yang)**.

Le rôle principal du Foie est de garder la circulation fluide du Qi (énergie) et du sang dans tout le corps. Au printemps, son énergie est naturellement plus active.



Les Risques de Déséquilibre au Printemps

Si l'énergie du Foie est bloquée ou trop excitée, cela peut entraîner divers désagréments :

- *Émotionnel* : Irritabilité, colère, frustration, impatience. La colère est l'émotion qui endommage le plus le Foie.
- *Physique* : Maux de tête, tensions dans les épaules et le cou, tendinites, crampes, problèmes de vue (*yeux secs, vision trouble*), hypertension, règles douloureuses, problèmes digestifs. Les tendons et les yeux sont en effet étroitement liés au Foie.

Voici les principes de base et quelques conseils pratiques pour accompagner et réguler la montée de l'énergie yang au sortir de l'hiver.

¹ **Huang Di Nei Jing (黄帝内经)**, le plus ancien traité de médecine chinoise datant d'environ 2600 ans

Le concept du **Yang Sheng** (entretien de la vie) des 4 saisons provient du *Huang Di Nei Jing* 《黄帝内经》 (Classique Interne de l'Empereur Jaune) dans la partie Su Wen - Si Qi Qiao Shen Da Lun 素问 - 四气调神大论. Le Yang Sheng des 4 saisons reste dans le prolongement du *Yi Jing* (Classique du Changement) et du Taoïsme en ce qui concerne les lois de la nature et les changements des énergies. Yang Sheng (entretien de la vie) présente des conseils théoriques

Diététique pour le printemps

La diététique chinoise, ou thérapie alimentaire, ne consiste pas seulement à manger des aliments sains. C'est un art qui vise à équilibrer les énergies du corps (le Yin et le Yang) en fonction de notre constitution, mais aussi et surtout en fonction des saisons. L'objectif est de prévenir les maladies et de renforcer notre vitalité, notre Qi.

L'importance du Qi des aliments : On ne mange pas que des nutriments, on mange de l'énergie vitale. Les aliments frais, de saison et locaux sont ceux qui possèdent le Qi le plus puissant et le plus adapté à nos besoins du moment.

La diététique est évolutive : Notre alimentation doit changer avec les saisons pour nous aider à nous adapter aux changements énergétiques de la nature.

1- Pour suivre le mouvement de la nature : la sortie d'hibernation

Imaginez la nature en hiver : tout est au repos, les arbres ont puisé dans leurs réserves, la sève est descendue dans les racines. Notre corps fonctionne de la même manière.

- **L'hiver**, nous avons naturellement tendance à manger des aliments plus riches, plus cuits, plus "tissulaires" (comme les soupes longuement mijotées, les ragoûts) pour nous protéger du froid et accumuler de l'énergie (Jing) dans nos profondeurs. C'est une période de stockage et de conservation.
- **Au printemps**, l'énergie (Yang) remonte à la surface, comme la sève qui monte dans les arbres pour donner naissance aux bourgeons. Notre corps sort de cette phase de "repos digestif hivernal". Notre métabolisme s'éveille et notre énergie, plutôt que de rester concentrée dans le centre (l'estomac et la rate pour digérer des plats lourds), a envie de circuler vers l'extérieur, vers les muscles, les tendons et la peau.

Conséquence : Notre système digestif a moins de "disponibilité énergétique" pour transformer des aliments lourds et gras. Lui donner une alimentation légère, c'est suivre ce mouvement naturel et ne pas le surcharger.

Le printemps est la saison du **Bois**, associée à l'organe du **Foie** et de son "entraille" (organe creux), la Vésicule Biliaire. C'est une période de renaissance, d'expansion et de mouvement, comme un bourgeon qui pousse.

Objectif principal : Favoriser la libre circulation du Qi du **Foie** et nourrir le Foie.

Voici comment adapter votre alimentation pour un Yangsheng (nourrir la vie) printanier optimal :

1. Favoriser la Saveur Piquante, Modérer l'Acide

- **Pourquoi ?** Le piquant (*oignon, ciboulette, gingembre, ail nouveau, radis noir*) a une action dispersante et ascendante. Il aide à "ouvrir" les énergies qui ont été stagnantes pendant l'hiver et à favoriser la montée du Qi, comme la sève qui monte dans les arbres. Il aide aussi à protéger des petits refroidissements encore fréquents.
- **L'Acide ?** La saveur acide est celle du Foie. En consommer trop la maintiendrait dans un état de contraction, ce qui entraverait son mouvement d'expansion naturel au printemps. On réduit donc les aliments très acides (vinaigre, agrumes en excès).

2. Privilégier les Jeunes Pousses et les Légumes Verts

- **Pourquoi ?** La couleur du Foie est le **vert**. Les légumes à feuilles vertes (épinards, blettes, feuilles de navet, persil, céleri branche) sont en pleine croissance au printemps. Leur

énergie ascendante et leur chlorophylle aident à nettoyer le Foie et à purifier le sang après les excès alimentaires de l'hiver (souvent plus gras et riches).

- **Pousses et germes** : Les jeunes pousses de bambou, germes de soja, graines germées, pointes d'asperges... Leur énergie de croissance est maximale et correspond parfaitement à l'énergie du printemps.

3. Alléger l'Alimentation

- **Pourquoi ?** On passe de la saison du froid et du stockage (hiver, associé aux Reins) à la saison du renouveau. Il est temps de réduire les plats trop lourds, gras et longs à digérer (ragoûts, fritures) qui fatiguent la Rate (organe de la digestion). Un Foie en bonne santé aide la Rate à bien fonctionner, mais un Foie trop "chargé" peut "agresser" la Rate. On allège donc la charge pour favoriser la transition.

4. Éviter les émotions stagnantes

- Le printemps peut être une période où la frustration, la colère ou l'irritabilité refont surface si le Qi du Foie est bloqué (stagnation). En plus de l'alimentation (piquant qui fait circuler), on accompagne cela par de l'exercice doux (marche, étirements, Qi Gong) pour aider ce Qi à circuler librement.

3- Exemples de recettes pour une alimentation légère, verte et drainante

L'alimentation doit suivre le mouvement d'extériorisation et de légèreté du printemps.

- Allégez votre assiette : Après les plats plus riches de l'hiver, on passe à une cuisine plus simple et plus digeste .
- Privilégiez la saveur acide (avec modération) : La saveur acide est associée au Foie et à l'élément Bois. Elle aide à drainer le Foie et à stimuler la digestion .
- Mettez sur le vert ! Consommez des légumes verts, des jeunes pousses, des graines germées, des herbes aromatiques. Leur couleur verte et leur énergie montante correspondent parfaitement à la saison .
- Aliments à favoriser : Artichaut, pissenlit, radis noir, algues, céleri, blettes, épinards, petits pois, citron, herbes fraîches (menthe, persil) .
- Aliments à réduire : Les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés, les fritures, les produits laitiers, l'alcool et le café, qui peuvent surcharger le Foie .

En mangeant léger, vert et légèrement acidulé, nous ne faisons que nous synchroniser avec le grand mouvement de la vie qui explose autour de nous. Nous aidons notre propre "sève" à monter et à circuler librement, pour vivre le printemps avec vitalité, clarté et bonne humeur.

Pour un Yang Sheng printanier réussi, rien de tel que des recettes légères, verdoyantes et qui soutiennent l'énergie du **Foie**. Voici deux idées, l'une traditionnelle et l'autre plus moderne, pour célébrer le renouveau.

Exemples simples de repas de printemps

Plat : Poisson vapeur (*léger*) avec une julienne de légumes printaniers (carottes nouvelles, courgettes, pousses de bambou) relevée d'un trait d'huile de sésame et de coriandre fraîche.

Soupe : Un bouillon clair de légumes verts (*blettes, épinards*) avec un peu de gingembre et d'oignon nouveau.

Omelette aux fines herbes (*cerfeuil, ciboulette, persil*).

Recette 1 : Velouté de printemps aux asperges et aux jeunes pousses (végétarien)

L'asperge est le légume emblématique du printemps. En médecine chinoise, elle est réputée pour drainer le Foie, rafraîchir et éliminer l'humidité. Ce velouté tout en douceur est parfait pour accompagner le mouvement d'extériorisation de l'énergie.

Ingrédients (pour 2 personnes)	Bienfaits en MTC
1 botte d'asperges vertes	Draine le Foie , rafraîchit, élimine l'Humidité
1 petit oignon nouveau (ou cébette)	Fait circuler le Qi, doux et léger
1 petite pomme de terre (optionnel, pour l'onctuosité)	Harmonise, apporte du doux
Quelques pousses d'épinards frais	Nourrit le Sang du Foie, énergie verte
1 filet d'huile d'olive vierge	Lubrifie, doux
Sel, poivre blanc (légèrement)	Le blanc aide à disperser les énergies stagnantes
Quelques pluches de cerfeuil ou de persil	Herbes fraîches qui aident à la digestion

• **Préparation :**

1. Lavez les asperges. Coupez et jetez la base si elle est trop dure. Taillez les pointes et réservez-les. Coupez le reste des tiges en tronçons.
2. Émincez finement l'oignon nouveau.
3. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux et faites-y suer l'oignon nouveau sans le colorer.
4. Ajoutez les tronçons d'asperges (sans les pointes) et la pomme de terre épluchée et coupée en dés. Couvrez d'eau à hauteur.
5. Salez légèrement, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes.
6. Pendant ce temps, faites cuire les pointes d'asperges à la vapeur ou dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 3-4 minutes, elles doivent rester croquantes. Réservez.
7. Ajoutez les feuilles d'épinards dans la soupe, éteignez le feu et laissez infuser 2 minutes.
8. Mixez le tout finement. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire pour obtenir la consistance désirée.
9. Servez dans des bols, déposez les pointes d'asperges réservées au centre et parsemez de cerfeuil ou de persil et d'une pincée de poivre blanc.

Recette 2 : Filet mignon de porc caramélisé au gingembre, citron vert et coriandre

Une recette qui allie la saveur acide (*citron, pour drainer*) et la saveur piquante (gingembre, pour disperser), idéale pour stimuler l'énergie du printemps sans alourdir. Le porc, en MTC, a une nature neutre et tonifie légèrement l'énergie.

Ingrédients (pour 2 personnes)	Bienfaits en MTC
1 filet mignon de porc (environ 400g)	Tonifie le Qi, nature neutre
1 morceau de gingembre frais (3 cm)	Nature chaude, disperse le Froid, fait circuler le Qi
1 citron vert (jus et zestes)	Saveur acide, draine et régule le Foie
1 petit bouquet de coriandre fraîche	Rafrâichit, aide à la digestion, énergie du Bois
2 cuillères à soupe de sauce soja (tamari ou légère)	Salé qui ramène à l'humide
1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable	Doux, harmonise, tempère l'acidité
1 cuillère à soupe d'huile de sésame ou d'olive	Lubrifie
Sel, poivre	

• Préparation :

1. Préparez la marinade : pelez et râpez finement le gingembre. Zestez le citron vert et pressez son jus. Ciselez la moitié de la coriandre.
2. Dans un bol, mélangez le gingembre râpé, le jus et le zeste de citron, la sauce soja, le miel et la moitié de la coriandre ciselée.
3. Coupez le filet mignon en médaillons d'environ 2 cm d'épaisseur. Mettez-les dans la marinade, mélangez bien et laissez reposer au frais pendant au moins 30 minutes (vous pouvez le préparer à l'avance).
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou un wok à feu vif. Saisissez les médaillons de porc 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
5. Versez le reste de la marinade dans la poêle, baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes, en retournant la viande, jusqu'à ce que la sauce réduise et devienne légèrement sirupeuse et que la viande soit cuite à cœur.
6. Servez immédiatement, nappé de la sauce, parsemé du reste de coriandre fraîche et de quelques zestes de citron vert.
7. Accompagnez de **riz basmati complet** ou de **légumes verts croquants** (*haricots plats, jeunes navets*) pour rester dans l'esprit léger de la saison.

*En résumé, pour un printemps harmonieux selon la diététique chinoise : **on fait le ménage, on s'aère, on verdit son assiette et on épice légèrement pour mettre le Qi en mouvement !***

J'espère que ces recettes vous inspireront pour cuisiner le printemps ! Elles sont conçues pour être simples, savoureuses et bénéfiques selon les principes du Yang Sheng.

Thé

Il est conseillé de boire du thé aux fleurs (thé parfumé), cela permet de dissiper le froid pathogène accumulé dans le corps durant l'hiver.



Le thé aux fleurs conseillé est le thé au chrysanthème car il permet de nourrir les yeux et le foie. Il est souvent consommé avec du sucre de glace en Chine.

Lors de l'infusion des fleurs de chrysanthème dans un verre, il suffit de mettre ses yeux fermés au-dessus du verre pour que la vapeur puisse nourrir les yeux. Ensuite, vous pouvez boire l'infusion de chrysanthème. On a ainsi un travail interne et externe: Yin et Yang.



Vous pouvez aussi boire une infusion de fleurs de chrysanthème et de [Shan Zha](#)²(azerole/aubépine) nature ou avec un peu de miel mais pas de sucre

Mode de vie : Mouvement doux et ouverture

Le texte du *Huang Di Nei Jing* donne des conseils très précis pour cette saison :

1. Le rythme du sommeil : "*Se coucher tard et se lever tôt*". L'idée est de profiter de l'énergie *yang* montante en se levant avec le soleil pour être plus actif. Attention, "se coucher tard" en médecine chinoise signifie ne pas se coucher trop tôt, idéalement avant 23h .
2. Le mouvement quotidien : "*Se promener dans la cour, les cheveux défaits, à l'aise dans ses vêtements*". Cela symbolise la détente, la liberté de mouvement et l'ouverture. La marche, les étirements doux, le Qi Gong et le Tai Chi sont parfaits pour stimuler la circulation du Qi du Foie .
3. L'état d'esprit : "*Donner et ne pas prendre, récompenser et ne pas punir*". C'est une métaphore pour adopter une attitude de bienveillance, de pardon, de créativité et d'ouverture aux autres. C'est le moment de lancer de nouveaux projets .

Soins du Corps : Protéger le Foie et le Vent

- Protégez-vous du vent : Le vent est l'énergie climatique du printemps. Il peut pénétrer dans l'organisme et provoquer des raideurs, des rhumes ou des allergies. Il est conseillé de ne pas se découvrir trop vite et de protéger sa nuque .
- Stimulez votre foie : Des plantes comme le pissenlit, le radis noir, le desmodium ou l'aubier de tilleul peuvent être utilisées en cure drainante .
- Prenez soin de vos yeux : Le foie s'ouvre aux yeux. Reposez-vous, regardez au loin, contemplez la nature .
- Gérez vos émotions : La méditation, la respiration profonde, l'expression artistique ou simplement le fait de parler aident à canaliser la colère et la frustration .

² votre allié pour une bonne digestion - <https://www.lokmane-benaicha.com/?q=node/33>

Qigong au Printemps

Principes du Qigong au Printemps

- **Axe énergétique privilégié : Shaoyang** (“Jeune Yang”)

Le printemps est une saison de passage, ainsi la pratique va se concentrer sur l'axe énergétique *Shaoyang* qui est la charnière entre intérieur et extérieur. Cela signifie que, lorsque l'on parle du Shao Yang, on ne parle pas d'un système isolé. On parle de la face "Yang" (visible, active, superficielle) du couple Foie/Vésicule biliaire.

Ainsi dans l'école Emei, le printemps est surtout travaillé via :

- **la vésicule biliaire** (足少阳胆经), entraille (*Fu*) qui est associée au **foie** (*organe Zang*)
 - **le triple Réchauffeur** (手少阳三焦经)
1. **Favoriser la montée et la circulation du Qi** : L'énergie du printemps est ascendante et expansive (*comme un bourgeon qui pousse*). Les mouvements doivent imiter cela : ils partent souvent du bas du corps (la terre) pour s'élever et s'ouvrir vers l'extérieur et le haut (*le ciel*).
 2. **Assouplir et ouvrir les côtés du corps** : Le méridien du **Foie** et de la **Vésicule Biliaire** longent les côtés du corps (*flancs, cuisses*). Travailler ces zones permet de libérer les tensions et les stagnations énergétiques, principale cause des déséquilibres du Foie (comme l'irritabilité).
 3. **Travailler la vue et la détente** : Le Foie s'ouvre aux yeux. Des yeux fatigués et secs peuvent indiquer un Foie en souffrance. Les exercices pour les yeux et la relaxation profonde sont donc essentiels.
 4. **Accompagner le renouveau** : Le printemps est le moment de "secouer" l'énergie stagnante de l'hiver. On pratique avec une intention de légèreté, de joie et de renouveau.

Exercices types

1. L'étirement du Foie (Ouverture des Flancs)

C'est l'exercice roi pour le printemps. Il étire doucement les méridiens du **Foie** et de la **Vésicule Biliaire**.

- **Position de départ** : Debout, pieds écartés à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, dos droit, épaules détendues. Les bras pendent naturellement.

- **Le mouvement** :

1. Inspirez lentement en levant les bras sur les côtés, paumes vers le ciel, jusqu'à ce qu'ils se rejoignent au-dessus de la tête.
2. Expirez en attrapant le poignet gauche avec la main droite (*ou en joignant les mains*)
3. Sur une nouvelle inspiration, étirez-vous sur le côté droit, en tirant doucement le bras gauche. Vous devez sentir une ouverture agréable sur tout le flanc gauche. Ne forcez pas, l'étirement doit être souple. Regardez en diagonale vers le haut
4. Maintenez la position quelques secondes en respirant calmement. Sentez l'ouverture du méridien du Foie sur le côté interne de la jambe et du flanc
5. Sur une expiration, revenez au centre
6. Répétez de l'autre côté (*attraper le poignet droit avec la main gauche, étirement sur la gauche*)

- **Répétitions** : 3 à 5 fois de chaque côté.

2. "Le Printemps qui Pousse" (Mouvement Ascendant)

Cet exercice symbolise la montée de la sève et du Qi.

- **Position de départ** : Idem, debout, détendu.
- **Le mouvement** :
 1. Debout, le corps droit, Bahui étiré vers le haut, genoux déverrouillés, inspirez en levant lentement les bras devant vous, paumes vers le sol, comme si vous souleviez une sphère d'énergie du bas-ventre (Dan Tian) jusqu'au niveau des épaules.
 2. Arrivé aux épaules, tournez les paumes vers le ciel et continuez à "pousser" (avec les talons des mains) le ciel vers le haut, en vous étirant légèrement, comme un arbre qui pousse ses branches vers la lumière. Sentez l'allongement de votre colonne vertébrale.
 3. Expirez en redescendant les bras par les côtés, paumes vers le sol, comme si vous laissiez redescendre doucement l'énergie. Visualisez l'énergie qui circule de la tête aux pieds.
- **Répétitions** : 6 à 8 fois.

3. Masser les Yeux pour nourrir le Foie

Le Foie s'ouvre aux yeux. Ce petit exercice est très efficace pour détendre le Foie, surtout après une journée sur écran.

1. Frottez vigoureusement vos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles deviennent chaudes. C'est l'énergie du "feu du cœur" qui va aider à réchauffer et nourrir.
2. Appliquez délicatement le centre de vos paumes (point Lao Gong) sur vos yeux fermés.
3. Restez ainsi quelques instants, en respirant profondément. Sentez la chaleur qui pénètre doucement et détend vos globes oculaires.
4. Vous pouvez ensuite, avec vos index, masser doucement le pourtour des yeux, du coin interne vers le coin externe, en passant sur les sourcils (*point Zanzhu*) et en dessous des yeux.

4. La Respiration du Foie (Assis)

La Médecine Traditionnelle Chinoise associe des sons à chaque organe pour le purifier et le réguler. Le son du Foie est "SHUUUU" (comme le "chu" dans "chut" mais plus doux).

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
2. Posez vos mains sur vos genoux, paumes vers le ciel si vous voulez activer l'énergie, ou vers la terre si vous voulez l'apaiser.
3. Prenez une inspiration lente et profonde par le nez, en imaginant une belle lumière verte (couleur du Foie) qui entre dans votre foie.
4. En expirant lentement par la bouche, formez le son "SHUUUU" , très doucement, presque silencieusement. Visualisez une couleur grise ou terne qui sort, emportant les toxines, la frustration et la colère.
5. Répétez 6 à 9 fois.

5. Travail corporel spécifique à l'école Emei

- **Spirales latérales**

Mouvements :

- rotation douce du tronc
- ouverture costale
- étirement des flancs
- mobilisation de la taille (*Yao*)

But : libérer le Qi du Foie, éviter qu'il ne stagne ou ne monte brutalement

On insiste beaucoup sur : « La taille est l'axe du printemps. »

- **Marche du Tigre (version Emei)**

Au printemps, le Tigre est pratiqué :

- avec moins en force
- plus en étirement tendino-musculaire
- avec accent sur les griffes (activation des méridiens Yin du membre supérieur)

Le Tigre d'Emei n'est pas agressif, il est puissance contenue en expansion lente.

- **La méthode des 24 énergies des saisons (二十四节气导引法) de l'école Emei.**

Avec les 6 exercices correspond aux aux périodes du printemps.

Ici, on se concentre sur l'harmonisation avec les souffles spécifiques de chaque saison. Le printemps est associé à l'élément Bois, au foie, à la vésicule biliaire, à la couleur vert, au son Jiao (un son qui favorise la croissance), et à l'émotion de la colère (qu'il s'agit d'apaiser et de transformer).

1. Lichun (立春) - Début du printemps (4-18 février) - posture des mains superposées pressant la rate
Objectif : Réguler l'énergie du foie, ouvrir les méridiens, évacuer la stagnation de l'hiver.
2. Yushui (雨水) - Eau de pluie (19 février - 5 mars) - posture de la tête levée regardant la lune
Objectif : Renforcer les reins (l'eau qui nourrit le bois du foie), améliorer la vision, évacuer l'humidité.
3. Jingzhe (惊蛰) - Réveil des insectes (6-20 mars) - posture du poing serré pour raffiner le souffle
Objectif : Éliminer la chaleur interne accumulée, libérer les tensions du cou et des épaules (souvent liées au foie), apaiser l'esprit.
4. Chunfen (春分) - Équinoxe de printemps (21 mars - 4 avril) - posture de la poussée de la main déplaçant la montagne
Objectif : Équilibrer le yin et le yang (moment d'équilibre parfait), harmoniser le foie et la rate, masser les organes internes.
5. Qingming (清明) - Clair et lumineux (5-19 avril) - posture de l'arc bandé et de la flèche tirée
Objectif : Améliorer la vision, clarifier l'esprit, libérer le diaphragme, stimuler la vésicule biliaire.
6. Guyu (谷雨) - Pluie de grains (20 avril - 4 mai) - posture de la paume soutenant le mont Sumeru
Objectif : Protéger des allergies printanières, renforcer la rate (la terre qui contrôle l'humidité), tonifier les reins.

Massage Tuina de printemps

Une façon d'aider votre corps à rester équilibré au printemps est par le massage médical Tuina (*prononcé "twee-nah"*).

Le Tuina est un merveilleux complément au Yang Sheng du printemps ! L'idée est la même : aider le corps à passer de l'énergie de stockage de l'hiver à l'énergie d'expansion et de renouveau du printemps

1. Objectifs thérapeutiques au printemps

- Au printemps, l'objectif du Tuina au printemps est de "rétablir la perméabilité, drainer et évacuer" pour permettre au Qi (énergie vitale) et au Sang, stockés pendant l'hiver, de circuler librement et de se déployer
- Troubles fréquents saisonniers :
 - cervicalgies
 - migraines temporales
 - tensions costales
 - troubles digestifs liés au stress
 - irritabilité

2. Zones prioritaires

- **Flancs et hypochondres**- Libérer la circulation du Qi du Foie
- **Nuque et région temporale** - Éviter la montée trop forte du Yang
- **Face interne des membres inférieurs**- Trajet du méridien du Foie
- **Face latérale du corps**- Méridien de la Vésicule Biliaire (Shaoyang)



3. Points souvent travaillés au printemps

- **Auto-massage : 2 points essentiels à stimuler chez soi**

Les expertes en acupuncture recommandent deux points précis à masser soi-même pour apaiser une montée d'énergie du Foie trop brutale . Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour, surtout si vous sentez des tensions monter.

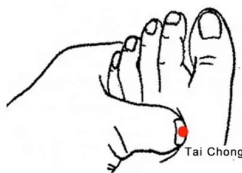
Point	Localisation	Comment le masser ?	Action
Tai Yang (太阳)	Sur les tempes	Placez vos majeurs dans le creux des tempes. Massez doucement par petits cercles, comme si vous dessiniez des soleils.	Détend la tête, calme l'esprit, soulage les maux de tête liés au stress.
3F (太冲 - Tai Chong)	Sur le dessus du pied	Localisez la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil. Le point se trouve juste avant la jonction des os. Appuyez fermement avec le pouce.	Point majeur du Foie. Il "contrôle et soumet" l'énergie du Foie, évitant sa montée excessive et évacuant les tensions.



Le point Tai Yang est l'un des points les plus importants et les plus couramment utilisés en médecine traditionnelle chinoise.

Situé sur la tempe, utilisé pour traiter les céphalées, migraines, douleurs faciales, problèmes de vision et douleurs dentaires.

Il est également connu pour ses effets relaxants et son utilisation dans les arts martiaux en raison de sa nature de point vital.

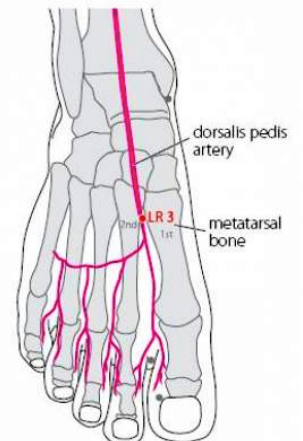


Le point Tai Chong (3F), Grand carrefour est certainement le plus important point du méridien du foie en raison de son vaste champs d'action. En effet, il peut être utilisé aussi bien pour un excès que pour une déficience du foie et les troubles de son méridien.

Situé sur le dessus du pied, agit comme un véritable hub énergétique.

Sa stimulation permet de dissiper rapidement le stress, la colère et les troubles digestifs ainsi que les crampes.

On peut sentir un battement artériel au **point Tai chong**. On disait autrefois qu'en prenant le pouls à ce **point**, on pouvait diagnostiquer si la personne allait guérir ou mourir. Ce **point** est donc un « Passage

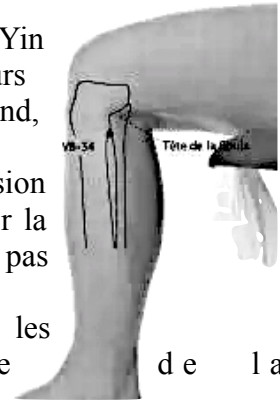


- **Autres points couramment utilisés**

- **Point Yang Ling Quan, 34VB** – est le maître des tendons (*et des muscles*). Point clé du méridien de la vésicule biliaire, régissant le Yin et le Yang et l'énergie du foie. Point de réunion des tendons, toujours en dispersion, il élimine l'humidité, il soulage les tendons, les détend, les renforce et assouplit les articulations.

Ce point est situé sur la face externe de la jambe, dans une dépression en avant et au-dessous de la tête du péroné. vient de bien palper la tête du péroné, et de trouver cette dépression et bien sûr de ne pas confondre ce point avec le 36E.

Souvent utilisé pour les douleurs musculaires et osseuses, les tendinites, les lombalgies, les troubles du genou, l'entorse externe de la cheville;



- Le travail sur 34VB est particulièrement important : c'est le point clé des tensions tendino-musculaires printanières.

La combinaison 34VB avec le 3F, Tai Chang, a une action très puissante pour calmer les crampes au niveau des membres inférieurs.

- **Point Feng Chi, 20VB, Etang du vent.** Le point Feng Chi (20VB) est situé sous l'os occipital, dans une dépression entre les muscles trapèze et sterno-cléido-mastoïdien.

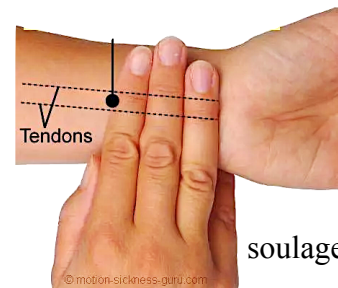
C'est un point d'acupuncture en lien permanent avec le foie, organe clé du fonctionnement de l'organisme. Situé à un carrefour de méridiens, le point symbolise aussi la porte d'entrée du cerveau.

Fengchi est un point majeur contre les migraines et la montée excessive du Yang et qui détend les muscles. C'est un point local pour les cervicalgies et pour les tensions musculaires dans le cou. Il traite les maux de tête, les vertiges, les troubles oculaires et nasaux, les acouphènes renforce le système immunitaire et soulage les douleurs du cou et des épaules.



- **Point Nei Guan, 6MC, Barrière de l'interne**– Il est situé 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons du long palmaire et du fléchisseur radial du carpe.

Il est très utile pour soigner les maux du quotidien. Alors, si vous souffrez du mal des transports, si vous faites des crises d'anxiété ou si vous avez des nausées, ce point pourra vous efficacement.



- **! Erreur fréquente**

Beaucoup pratiquent un Tui Na trop vigoureux au printemps.

Or le Foie n'aime ni la contrainte ni la brutalité.





Le geste doit être ferme mais fluide, présent mais non oppressif.


Pratiquer le Yang Sheng au printemps, c'est accepter de sortir de sa coquille avec la même douceur et la même détermination qu'une graine qui perce la terre.

C'est un processus de détoxification (énergétique, émotionnelle et physique) et de planification (comme un jardinier qui prépare ses semis). En nous étirant, en nous ouvrant, en acceptant le mouvement et la pousse, nous permettons à notre propre "printemps intérieur" de s'épanouir, apportant une sensation de renouveau, de légèreté et d'élan vital pour le reste de l'année.

*** **

Yang Sheng du printemps - guide pratique

Domaine	✅ À PRIVILÉGIER	❌ À ÉVITER
 DIÉTÉTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Saveur piquante (oignon nouveau, ciboulette, gingembre, radis, ail frais) • Légumes verts et jeunes pousses (épinards, blettes, asperges, germes de soja) • Aliments légers et vapeur • Herbes aromatiques fraîches (coriandre, persil, cerfeuil) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saveur acide en excès (vinaigre, citron, cornichons) • Plats trop gras, frits ou lourds • Excès de viandes rouges et charcuteries • Aliments transformés et trop salés
 QIGONG	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements d'ouverture latérale (étirements des flancs) • Gestes ascendants ("le Printemps qui pousse") • Respiration avec le son "SHUUUU" pour purifier le Foie • Pratique le matin (5h-9h) • Visualisation de la couleur vert émeraude 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements trop brutaux ou saccadés • Forcer les étirements (rechercher la souplesse, pas la douleur) • Pratiquer avec un esprit préoccupé ou en colère • Rester statique et replié sur soi
 TUINA (Automassage)	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler le point Tai Chong (Foie 3) – entre 1er et 2e orteil • Masser le point Xing Jian (Foie 2) – base des orteils • Appuyer sur Jian Jing (VB21) – sommet de l'épaule • Masser les flancs avec les paumes • Paumes chaudes sur les yeux pour les détendre 	<ul style="list-style-type: none"> • Pressions trop fortes et douloureuses • Masser sans intention ni concentration • Négliger les points quand on est irrité ou stressé • Avoir les mains froides avant de masser les yeux
 HYGIÈNE DE VIE	<ul style="list-style-type: none"> • Se lever plus tôt, avec le soleil • Marches en nature et sorties au grand air • Accueillir les nouvelles idées et projets • Exprimer ses émotions avec douceur • Étirements spontanés dans la journée 	<ul style="list-style-type: none"> • Rester confiné chez soi • Réprimer sa colère ou sa frustration • S'accrocher aux habitudes de l'hiver (inertie) • S'épuiser par des excès d'activité brutale • Regarder trop longtemps les écrans

 *En une phrase : Au printemps, on s'ouvre, on s'allège, on verdit son assiette et on met son énergie en mouvement avec douceur et régularité.*

En suivant ces principes simples du Yang Sheng, vous pouvez traverser le printemps en pleine forme, en harmonie avec l'énergie de renouveau qui vous entoure.

*** **