

Médecine Chinoise et changement de saisons

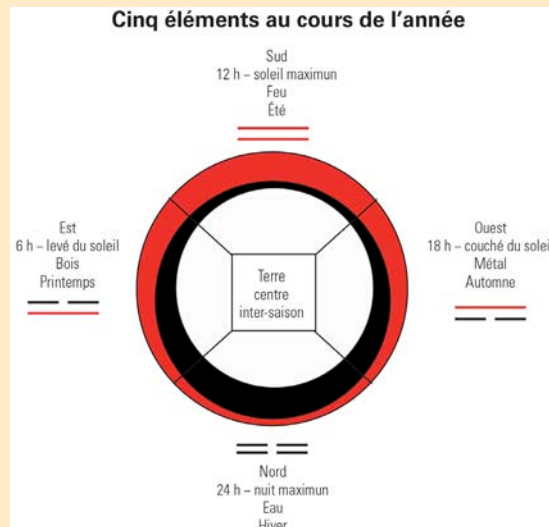
Dans la médecine Chinoise, une année n'est pas seulement une succession de 4 saisons.

Les saisons sont associées:

- à une nature Yin (automne et hiver) ou Yang (printemps et été),
- à un type d'énergie externe (Froid, Vent, Chaleur, Feu, Humidité, Sécheresse),
- mais aussi à un Organe qui dans cette médecine a des correspondances avec un certain nombre de fonctions, tissus, saveurs, etc.

C'est la raison pour laquelle la définition d'un organe en médecine Occidentale est différente d'un Organe en médecine Chinoise.

On peut aussi comparer une journée à une année miniature avec le même raisonnement.



- Les traits rouges pleins correspondent au Yang.

- Les traits noirs discontinus correspondent au Yin.

- La zone noire correspond à la croissance et décroissance du Yin au cours de l'année.

- La zone rouge correspond à la croissance et décroissance du Yang au cours de l'année.

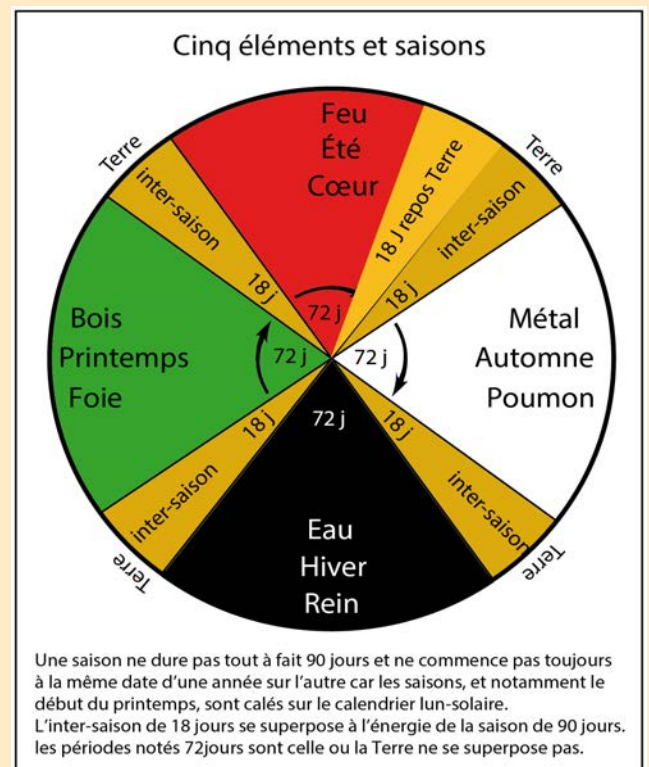
Le printemps énergétique commence le jour du nouvel an Chinois qui varie tous les ans.
Il commence cette année 2022 le 1er février.

Le Printemps correspond au Foie, à l'émergence du Yang (début du réchauffement, et de la mise en mouvement) après avoir passé l'hiver dans le Yin (froid, manque de lumière, immobilisme).

L'été qui lui succédera sera lui encore plus Yang avec l'augmentation de la chaleur.

L'automne va inverser la tendance en revenant dans le Yin avec une décroissance de la chaleur et de la lumière.

L'hiver qui lui succédera atteindra le maximum de Yin, avec les journées les plus courtes et les plus froides (froid, manque de lumière, immobilisme).



Une saison ne dure pas tout à fait 90 jours et ne commence pas toujours à la même date d'une année sur l'autre car les saisons, et notamment le début du printemps, sont calés sur le calendrier lun-solaire. L'inter-saison de 18 jours se superpose à l'énergie de la saison de 90 jours. Les périodes notées 72 jours sont celle où la Terre ne se superpose pas.

Chaque saison correspond à un élément dans un cycle appelé 5 éléments ou 5 mouvements. Il manque donc un 5e élément qui servira d'intermédiaire pour passer d'une saison à l'autre. Il viendra s'ajouter pendant les derniers 18 jours de chaque saison et correspond à l'élément Terre et au couple Rate – Estomac.

Ces 5 éléments sont :

- le Bois associé au Foie et au printemps,
- le Feu associé au Cœur et à l'été,
- la Terre associée à la Rate, en fin de saison et à l'été indien,
- le Métal associé au Poumon et à l'automne et
- l'Eau associée au Rein et à l'hiver.

Ils sont en relation avec des Organes dans le sens Chinois du terme (avec des correspondances)

(voir ci-dessous)

Mouvements	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Circadien	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
5 saisons	Printemps	Été	Été prolongé	Automne	Hiver
5 directions	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
5 Climats	Vent	Canicule	Humidité	Sécheresse	Froid
Mutations	Naissance	Croissance	Transformation	Moisson	Stockage
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Saveurs	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salée
Mutations	Engendrer	Croître	Transformer	Collecter	Conserver
Planètes	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
Odeurs	Rance	Brûlé	Aromatique	De décomposition	Fermenté

Mouvements	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organes	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Rein
Viscères	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Organes sensoriels	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
Structures	Tendons	Vaisseaux	Chair	Peau et poils	Os
Sécrétions	Larmes	Sueurs	Salive fine	Écoulement nasal	Salive épaisse
Émotions	Colère	Joie	Pensée, réflexion	Tristesse	Peur
Sons	Cri	Rire	Chant	Sanglot	Soupir, plainte
Modes réactionnels	Contraction	Accablement	Éructation	Toux	Frisson

Nous observons donc que 2 saisons sont dans la même continuité énergétique :
printemps – été = Yang
automne - hiver = Yin

C'est généralement un passage de saison plus facile.

Mais les changements de saisons de polarité différente sont souvent plus problématiques.

hiver – printemps = Yin vers Yang

été vers automne = Yang vers Yin

Concrètement, c'est quoi une saison en médecine Chinoise ?

C'est une période d'approximativement 90 jours, pendant laquelle un Organe domine (il est plus sollicité) pour permettre l'adaptation de l'organisme aux énergies climatiques et aux nécessités vitales qui en découlent.

On l'appelle l'Organe « Empereur ».

Cet Organe est Yin, mais il est toujours associé à un viscère qui est Yang afin de maintenir l'équilibre.

C'est quoi « la mise en saison » ?

Cela consiste à s'assurer que l'organe de la saison a l'énergie nécessaire en terme de quantité / qualité et éventuellement de l'aider.

Comment pouvez-vous savoir que vous avez besoin de ce type de réglage ?

Lors d'un changement de saison, si vous êtes fatigué sans raison apparente, si vous avez des allergies, des rhinites, des pathologies qui réapparaissent toujours à la même époque ou en relation avec la saison (par exemple: des entorses au printemps).

Vous pouvez aussi avoir un changement de moral.

Concernant les dates des changements de saisons, le calendrier grégorien étant basé sur les solstices et les équinoxes, il correspond globalement au milieu de la saison et pas au début.

Prenons l'exemple du printemps 2022 :

Début du printemps énergétique: 01 février (variable chaque année).

Printemps du calendrier grégorien : 21 mars, soit 28 jours (février) + 21 jours (mars) = 49 jours.

Une saison théorique fait 90 jours, divisée par 2 = 45 jours; Nous sommes au milieu de la saison.

Les dates pour 2022 :

le début de la saison énergétique pour chaque saison est donc théoriquement

Printemps : 01 février

Eté : 01 juin

Automne : 01 août

Hiver : 01 novembre

Quand consulter pour la « mise en saison » ?

On peut commencer 2 semaines avant la date de la saison énergétique afin d'aider la Rate (Chinoise) à aider à la passation de pouvoir entre l'ancien et le nouvel « Empereur » ou au début de la nouvelle saison énergétique.

Vous pouvez toujours demander les dates à votre acupuncteur.

Ces réglages saisonniers facilitent le changement de saison et évitent de tomber malade à ces périodes ainsi que les coups de fatigue.

Combien de séances sont nécessaires ?

Si vous n'avez pas de pathologie chronique, une à deux séances peuvent suffire.

Si vous avez des problèmes récurrents à certaines saisons il faudra traiter les crises dans la saison, mais il faudra traiter votre terrain deux saisons après la saison de crise.

Alain DUBOIS

Praticien de médecine chinoise

Enseignant de médecine traditionnelle chinoise

Téléphone: 06 21 85 45 98

www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming

**Pour en savoir plus sur la Médecine Chinoise, la diététique et sur votre santé,
consultez l'ouvrage :**

les trois piliers de la santé au éditions Trédaniel

**Attention, ce livre pourrait bien
changer votre vie et votre santé.**

Avez-vous remarqué qu'un tabouret qui repose sur trois pieds n'est jamais bancal ?

Votre santé repose aussi sur trois pieds : le physique, le mental et le carburant alimentaire fournissant l'énergie qui fait fonctionner votre organisme.

Ce livre s'articule autour de trois parties.

- La première vous permet de découvrir les fondements de la médecine chinoise de façon ludique et pratique, puisque vous pourrez vous évaluer régulièrement sur le plan énergétique tout au long de ces chapitres.
- La deuxième est consacrée aux diététiques chinoise et occidentale, qui sont complémentaires, même si leurs praticiens ne sont pas toujours d'accord. L'alimentation est responsable de la qualité de votre énergie mais elle est aussi la source de la plupart des pathologies.
- La troisième est consacrée à la partie philosophique, psychique et comportementale. C'est celle qui vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant. Un conducteur doit toujours savoir vers quelle destination aller pour guider son véhicule. Il en est de même pour votre vie. Nous passons donc en revue dans cette dernière partie ce qui guide votre vie de façon consciente et inconsciente.

Cet ouvrage pratique sur la santé est organisé de façon pragmatique, parfois humoristique, mais avec des propositions concrètes qui ont fait leurs preuves. Il montre que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine incontournable dont les observations sont régulièrement confirmées par les dernières découvertes scientifiques, comme l'épigénétique.

www.editions-tredaniel.com

ISBN - 078-2-8132-2292-3 38 €
9 782813 222923

