

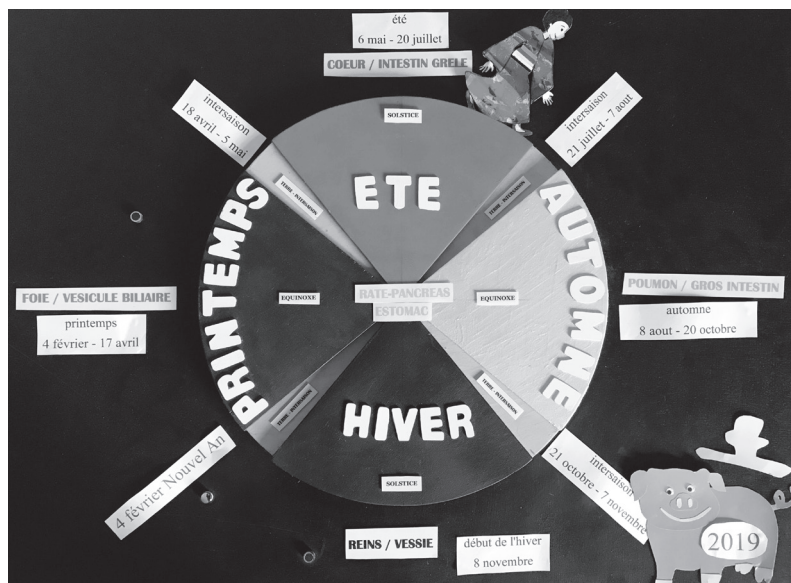
## Le calendrier des saisons chinoises

Je vous propose de fabriquer en famille un calendrier des saisons chinoises en découpant du carton ou à partir de chutes de bois. Placez-y les dates de l'année en cours sur du papier ou du bristol et collez-les à l'aide de pâte à fixe sur le support. La pâte à fixe vous permet ainsi de conserver votre calendrier d'une année sur l'autre. Pour rappel, la date du Nouvel An chinois varie chaque année<sup>55</sup>, les dates de chacune des saisons aussi.

Au fil de la lecture des 6 tomes de la Collection *Nourrir la Vie*, vous aurez peut-être envie de compléter votre calendrier. Dessinez ou découpez des images de dragon vert, phœnix rouge, buffle jaune, tigre blanc et tortue noire et disposez-les dans la section du calendrier qui leur correspond.

Vous pouvez aussi indiquer le signe et le dynamisme de l'année en cours. Ex: 2019 = Cochon de Terre.

Nous avons réalisé une Madame Qi en carton et l'avons installée en «curseur»<sup>56</sup> (avec des aimants). Nous la déplaçons au fil de l'année. Nos enfants se sont bien amusés à créer un «kimono de saison» afin qu'il soit adapté à la couleur de la saison en cours.



Si vos enfants ou vous-mêmes êtes intéressés par les phases de la lune, n'hésitez pas à ajouter également les dates de pleine lune ou de nouvelle lune tout au long de l'année ou bien uniquement celles des intersaisons<sup>57</sup> qui sont particulièrement propices au rééquilibrage énergétique.

Chaque membre de la famille choisit un code de couleur et peut venir noter les symptômes (ou les accidents<sup>58</sup> de la vie) rencontrés au fil des saisons. Cela permet de mettre en évidence la présence de «dates anniversaire» avec la répétition de certains événements ou symptômes le même jour (ou la même période) tous les ans.

Les plus jeunes peuvent dessiner plutôt qu'écrire ou bien à la demande de l'enfant, le parent peut servir de scribe.

Grâce à ce calendrier, vous pourrez transmettre les informations collectées (dont les «dates anniversaire») à votre praticien en énergétique chinoise.

Essayez de prendre un temps en famille (une fois par mois ou plus) pour exprimer et noter (ou dessiner) les ressentis (corporels et/ou émotionnel) de chacun(e) au fil d'une saison particulière. Cette pratique régulière vous permettra de vivre les saisons (de la vie) de manière plus consciente.

Exemples :

Exemples :

Guillaume «*Au printemps, avec les jours qui rallongent et la douceur des rayons du soleil, je me sens plein d'énergie et j'ai envie de bouger. Aujourd'hui, je vais sortir faire du trampoline avec mes amis et demain de l'accro-branches avec mon meilleur pote.*»

Mathilde «*J'aime écouter le chant des oiseaux le matin au réveil.*»

Dan «*J'ai envie de manger du fenouil.*»

Papa «*Et moi de faire un grand nettoyage de printemps dans le garage.*»

<sup>55</sup> Voir *Nourrir la Vie, tome 2, Madame Qi, le Dragon Vert et nous*.

<sup>56</sup> Dessinez votre Madame Qi ou bien utilisez la toute première illustration du livret destiné aux enfants (tome 1).

<sup>57</sup> Voir *Nourrir la Vie, tome 4, Madame Qi, le Buffle Jaune et nous*.

<sup>58</sup> La répétition de certains accidents à une date précise sur plusieurs années est peut-être à mettre en relation avec une date anniversaire familiale. Parlez-en avec votre énergéticien.

Maman *«Je n'aime pas ce vent d'est, j'attrape des torticolis quand j'oublie mon écharpe à la maison !»*

Papy *«C'est le moment de mettre les mains dans la terre et de mettre en route les semis pour le jardin.»*

**C'est à vous !**

## **Madame Qi en poupée**

Réalisez un patron de papier en dessinant le contour de la silhouette de l'enfant couché sur une grande feuille de papier. Découpez la silhouette. Réalisez ensuite les patrons pour les organes et viscères à l'échelle (en fonction de la taille de votre enfant).

Réalisez votre poupée avec du tissu et de la feutrine de couleur ou bien tout simplement avec du papier cartonné. Choisissez de préférence les mêmes teintes que pour les saisons du calendrier des saisons chinoises.

**DYNAMISME BOIS** - COULEUR VERT OU VERT BLEU - VESICULE BILIAIRE ET FOIE

**DYNAMISME FEU** - COULEUR ROUGE - INTES-TIN GRÈLE ET COEUR

**DYNAMISME TERRE** - COULEUR JAUNE OU ORANGE - ESTOMAC ET RATE-PANCREAS

**DYNAMISME METAL** - COULEUR BLANCHE - GROS INTESTIN ET POUMON

**DYNAMISME EAU** - COULEUR NOIRE - VESSIE ET REINS

Placez un velcro derrière chaque organe / viscère ainsi que sur chacun emplacement sur le corps de la poupée afin d'accrocher et décrocher les différents éléments à volonté. Invitez votre enfant à jouer avec les différents éléments et à trouver leur juste emplacement sur le corps de la poupée<sup>59</sup>.

Si votre enfant souhaite ensuite connaître l'emplacement de ces organes / viscères sur son propre corps, demandez-lui dans un premier temps l'autorisation de toucher son corps (c'est aussi ici l'occasion d'ex-

pliquer l'importance du respect des zones intimes), puis placez les différents éléments et pressez délicatement sur chaque organe / viscère en prononçant leur nom. Procédez de manière similaire quand c'est l'enfant qui trouve les zones concernées sur votre propre corps.

## **Le voyage de Madame Qi dans le Corps-Esprit**

A vos crayons ! Reproduisez le schéma de l'horloge circadienne avec la règle midi / minuit du livret destiné à l'enfant (page 34). Complétez ensemble les tranches horaires de deux heures en reliant avec des flèches les plénitudes et les insuffisances énergétiques (exemples pour les dynamismes Métal et Eau). Rappel : Il s'agit de l'heure solaire !

Coloriez le schéma aux couleurs des saisons chinoises. Les méridiens Cœur, Intestin Grêle, Maître du Cœur et Triple Foyer (ou Triple Réchauffeur) sont associés au dynamisme Feu (rouge).

En famille, ou en classe prenez conscience de ce qui se passe dans le corps. Amusez-vous à observer les besoins / comportements du Corps-Esprit en fonction du passage de Madame Qi dans l'horloge circadienne. Chacun(e) parle en son nom propre.

Exemples :

*«Tiens, c'est vrai que je me lève pour faire pipi presque toutes les nuits entre 3 et 5 heures du matin.»*

*«Et moi, j'ai très régulièrement envie de manger quelque chose de sucré vers 11 heures. C'est l'heure de la Rate-Pancréas.»*

*«Je me réveille en sursaut à cause de vilains rêves vers 2 heures du matin. Quel est l'organe / viscère concerné dans cette tranche horaire ?»*

*«J'ai très souvent un gros coup de pompe entre 17h et 19h. C'est en lien avec l'énergie de quels organes / viscères ?»*

*«J'ai envie d'aller à la selle tous les matins vers 6H30. Le moment idéal pour vider son gros intestin apparemment !»*

Parents, n'hésitez pas à transmettre les informations trouvées lors de cette activité à votre praticien shiatsu lors de votre prochaine séance.

<sup>59</sup> Voir le témoignage de Karine page 48.