

Le printemps

«Les trois mois de printemps sont appelés jaillir et déployer (Fa-Chen).

Ciel et terre ensemble font vivre et les dix mille êtres en tirent leur fleurissement.

On se couche à la nuit et à l'aube on se lève.

On marche dans la cour, à grands pas, cheveux dénoués, corps détendu,

afin d'exercer son vouloir dans le sens de la vie : on laisse vivre et on ne tue pas, on offre et on ne prend pas, on récompense et on ne punit pas.

Telle est la correspondance aux souffles du printemps et la voie pour nourrir la vie.

Aller à l'encontre de cela blesserait le foie et produirait en été des bouleversements dus au froid par insuffisance de l'offrande au mouvement d'accroissement (Chang) spécifique de l'été.»

Su Wen, chapitre II

Le Dragon Vert est associé au dynamisme Bois. Le Bois, c'est le Yin qui s'élève vers le Yang, le jeune Yang, la naissance, la fonction croissante, le printemps, l'est, le matin, le soleil levant, le mouvement, l'élan, la montée en tension. C'est l'extériorisation, l'énergie du printemps : La graine qui est restée enfouie dans le sol pendant l'hiver commence à germer. C'est la force créatrice du jeune arbre⁶ qui s'élanche vers le ciel. C'est aussi l'énergie qui démarre la journée et la jeunesse. C'est également l'énergie du Vent (le Feng) et de tout ce qu'il transporte (microbes, virus...).

Pendant les torpeurs de l'hiver, le Corps-Esprit s'est engourdi et alourdi de déchets inutiles. Le printemps est la période propice aux grands nettoyages, à la purification par le drainage.

L'organe et l'entraille correspondants au dynamisme du Bois en médecine traditionnelle chinoise sont le Foie et la Vésicule Biliaire. Le Foie est appelé le "Général des Armées" car c'est le premier organe à intervenir en cas de désordres énergétiques. Il élabore et planifie les stratégies de défense de l'organisme. En médecine traditionnelle chinoise, le Foie est un organe de digestion tant physiologique que psychologique. Il est assisté dans ces tâches par son «lieutenant» la Vésicule Biliaire.

Notions-clés du dynamisme Bois



ORGANE (YIN) = FOIE

- Le "Général des Armées" : le premier organe à intervenir en cas de désordres physiques ou psychiques. Il joue le rôle d'un Général en temps de guerre qui va élaborer et **planifier les stratégies de défense de l'organisme**⁷.

- Le Foie est un organe de première importance dans la circulation sanguine. Il assure le **stockage, le drainage, la désintoxication et la distribution harmonieuse du sang (et donc du Qi) dans le Corps-Esprit**. Il assiste en cela les fonctions du Cœur. Lorsque le Foie ne parvient plus à jouer son rôle de filtre en raison d'une surcharge, les toxines, aliments incomplètement digérés, cellules mortes, globules de graisse et micro-organismes divers s'accumulent dans la circulation du sang (risque d'endommager les cellules d'autres organes, ainsi que le système immunitaire).

⁶ L'idéogramme du Bois représente un arbre. Voir l'idéogramme dans la section «notions-clés du dynamisme Bois».

⁷ Le système immunitaire protège le Corps-Esprit mais c'est le Foie qui protège le système immunitaire du risque de surcharge.

- Il alimente et régule le corps en sang et en énergie lors d'un effort physique : Selon l'intensité de cet effort, une quantité de sang plus ou moins grande est mise à la disposition des muscles, tendons et ligaments concernés.

- Il est en lien avec le fonctionnement du **système de reproduction** (relation au stockage du sang + trajet de la branche interne du méridien dans la région des organes génitaux). Le Foie contrôle les muscles et donc l'érection⁸. Aménorrhée ou dysménorrhée, douleurs et tensions (physiques et émotionnelles) indiquent une perturbation énergétique au niveau du Foie.

- Le Foie est «**bouclier émotionnel**» : Il intervient dans tout type de perturbations émotionnelles. Le Foie est donc un organe de digestion physiologique ET psychologique.

- Il assure **la santé des yeux** (branche interne du méridien) et des ongles.

«L'organe du printemps est le foie, lieu de résonance interne de toutes les modalités de cette saison. Il est aussi marqué par les empreintes de la naissance et de la toute première enfance, qui sont comme «le printemps de la vie», déterminantes pour le mouvement de la fonction foie et pour la mise en éveil de la personne. C'est ainsi que chaque printemps et chaque matin remettent l'homme en phase avec les conditions de sa propre naissance et toutes les difficultés touchant cette suite emblématique : printemps- matin -naissance constitueront des occasions d'obstruction éventuelles qu'il faut apprendre à libérer ou à déjouer.»

La médecine chinoise, santé, forme et diététique,
Dr. Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, Éditions Odile Jacob.

VISCÈRE (YANG) = VÉSICULE BILIAIRE

- Elle contrôle la sécrétion de la bile, de la salive, l'acide gastrique, sert avec le méridien du Foie à purifier l'énergie. Elle soutient et assiste les fonctions du Foie (c'est le «*lieutenant*» du «Général en Chef»).

- Elle assure **la santé des muscles** et des tendons et entretient la souplesse des articulations.

- Son méridien est de nature Yang, il intervient également dans **la régulation thermique** (avec le méridien Triple Réchauffeur).

- La Vésicule Biliaire contrôle **la prise de décision et la capacité de jugement et envoie l'énergie là où le Corps-Esprit en a besoin**. Elle est associée au **courage, à la prise de décision, au sens de l'initiative ainsi qu'à la colère** (lorsqu'elle déborde de bile chaude !) et à la rancune. Associées au pouvoir de planification du Foie, les qualités de la Vésicule entretiennent l'énergie Bois et nous permettent de **démarrer une action**.

Qui suis-je ? Quelle est ma nature énergétique ?

Chacun d'entre nous est un patchwork des 5 dynamismes (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau⁹). Certains dynamismes prédominent plus particulièrement en fonction des âges de la vie. Ainsi, il y a plus d'énergie Bois chez tout individu entre 0 et 24 ans¹⁰ et plus d'énergie de type Eau (fin de cycle) chez toute personne âgée.

Par ailleurs, **un ou deux dynamismes prédominants, en lien avec notre signe astrologique, déterminent nos grands traits de caractère et les grandes lignes de notre constitution physique (taille, corpulence, etc. et forces et faiblesses)**. Etre Dragon d'Eau ou Sanglier de Terre nous dote de caractéristiques physiques, physiologiques et émotionnelles particulières et donne à notre vision du monde une coloration singulière.

⁸ Cette notion est en lien avec le succès du Dragon Vert et l'illustration page 9 du livret destiné aux enfants.

⁹ Voir Nourrir la Vie, tome I, Madame Qi, le Tao et nous.

¹⁰ Pour information, la phase de croissance (Bois) du squelette humain prend fin avec le dernier point d'ossification vers 21 ans et la maturité cérébrale est effective ... vers 25 ans !

L'énergie du Dragon Vert...

C'est un corps constamment en dynamisme, des rapports de tensions, des forces qui travaillent, des lieux de puissances qui s'entrechoquent. C'est aussi l'énergie du Vent, de l'Est, du mouvement ascendant en spirale, de la marche. C'est le jaillissement, la montée, la capacité à se dresser (le méridien Foie est le seul méridien Yin qui monte jusqu'à la tête – trajet interne). C'est l'énergie de l'enfance, se lever le matin, aller de l'avant...

Le dynamisme du Bois est en lien avec les yeux, l'imagination, l'esprit visionnaire, le génie créateur, la capacité à prévoir, anticiper et à se projeter dans l'avenir ! C'est l'affairiste bourreau de travail ou le Don Juan déjà à l'affût de sa prochaine conquête ! C'est le «petit Yang» ou Yang croissant mais aussi le véritable Yang car c'est le Yang qui porte en lui le potentiel d'aller vers encore plus de Yang¹¹. C'est Peter Pan, personnage moqueur, à la voix railleuse, habillé de la tête aux pieds en vert (couleur associée au Bois), qui refuse de devenir adulte et vole grâce à son imaginaire !

La société de consommation, de performance et de rentabilité, basée sur le toujours plus, toujours plus vite, favorise l'énergie Yang et entretient un excès d'énergie Bois en nous. Ainsi nourris, nos pensées, paroles et actes opèrent sur le mode d'un rapport de forces avec la vie. Dans nos foyers, dans nos relations amicales, professionnelles, à l'école.

L'énergie du Dragon Vert, c'est aussi le désir, l'impulsion fougueuse du mouvement de départ, celle qui nous permet le passage à l'acte et... la colère qui sont de même nature selon la médecine traditionnelle chinoise. La colère est une émotion dont l'énergie grimpe sur elle-même, d'une petite colère qui croît, qui monte de plus en plus à une colère qui enflé et devient ingérable, il n'y a qu'un pas. Ce phénomène est une particularité liée au dynamisme du Bois – énergie montante, en arborescence, le jeune Yang qui tend vers encore plus de Yang. Il serait d'ailleurs

plus juste ici de parler d'impétuosité car, dans notre société, le mot «colère» a une connotation négative, ce qui ne reflète pas la pensée orientale.

«En médecine chinoise, il n'est pas question d'émotions positives et négatives, mais de mouvements énergétiques sains susceptibles de s'altérer. Elisabeth Rochat de la Vallée¹² explique très justement ces dynamismes. Elle nomme les énergies salutaires les «cinq intentions» des organes ou «sortes de tensions pré-émotion». Avant la colère, dit-elle, pré-existe l'audace. Avant la peur, la prudence. Avant l'exaltation, l'allégresse. Avant la tristesse, la quiétude. Avant la pensée obsessionnelle ou l'anxiété, la considération minutieuse.

De ce point de vue, un comportement ne se transforme pas en son contraire, il évolue. La retenue n'est pas l'antagoniste de la peur ou l'enthousiasme celui de la colère. L'émotion perturbatrice naît de l'évolution d'un mouvement énergétique depuis son parfait équilibre vers son exacerbation. Ainsi, tempérer sa colère par exemple, ne signifie pas cultiver un autre sentiment tel que la quiétude, mais réguler une énergie qui s'est emballée. Il est dit qu'avec la colère, «le Qi monte». Il convient donc de redonner à cette énergie son mouvement harmonieux afin de retrouver en soi l'audace et l'enthousiasme, la juste «tension pré-émotion.»

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Lauding, éditions Désiris.

Quand le dynamisme du Bois domine en moi

Mon corps est mince, mes muscles sont toniques, mes articulations solides et je récupère bien après l'effort.

Je suis sensible des yeux (écoulements oculaires) et je redoute l'excès de vent (je déteste les courants d'air). Je suis un(e) athlète né(e), un(e) compétiteur(euse) dans l'âme. Je suis courageux(se), plein(e) d'énergie et je fais preuve de détermination. Je suis de nature extravertie, un peu frimeur(euse) dont j'aime jouer en public. Je n'ai cependant pas besoin de la reconnaissance des autres.

¹¹ Voir le cycle d'engendrement dans le tome I de Nourrir la Vie : le Bois nourrit le Feu (culmination du Yang).

¹² Larre Claude et Elisabeth Rochat de la Vallée, The seven emotions - Psychology and health in ancient China, Monkey Press, 1996, p.49.