

# P. Pour un Printemps plein d'énergie !

L'énergie du bois est associée au printemps, à la montée de l'énergie "yang", la jeunesse, le lever du soleil, la naissance, la croissance, le règne végétal et la souplesse ; elle caractérise l'impulsion vitale et le libre mouvement. Suivez quelques conseils de saison.

par Bruno Rogissart

## CORRESPONDANCES DU FOIE DANS LE QI GONG

animaux de Shaolin	tigre
animaux de Hua Tuo	tigre
animaux du Nei King	dragon
les sons de l'école taoïste	Chuuu...
les sons de l'école bouddhiste	Pa
les 5 postures	Gung bu
les 5 actions dans le tai ji quan	pousser
les 5 pas dans le tai ji quan	reculer

## PHYSIOLOGIE DE L'ÊTRE HUMAIN

organe (Zang)	foie
entrailles (Fu)	vésicule biliaire
sentiment	la colère
sécrétions	larmes
ornement	ongles
qualité	imagination
orifice	yeux
sens	la vue

## PHÉNOMÈNES ET ACTIVITÉS NATURELLES DU BOIS

saison	printemps
direction	est
saveur	acide
couleur	vert
nombre	8
l'aurore	l'aurore
planète	Jupiter

**L**e printemps évoque la germination, l'émergence et la naissance. Il correspond à l'élément bois dans le cycle des cinq mouvements du "Wu Xing". Ses caractéristiques sont la souplesse et la mise en mouvement rapide comme le vent. Associé à l'Est, le bois symbolise aussi la naissance de tout phénomène vivant dans la mesure où celui-ci devient apparent, comme les bourgeons et les feuilles dans la nature.

### Fonctions physiologiques et énergétiques du foie ("gan")

- Le foie stocke le sang, c'est-à-dire qu'il régularise le volume du sang en fonction de l'activité physique. Il règle les menstruations.
- Il assure la libre circulation du "qi" sous trois aspects : l'état émotionnel, la digestion et la sécrétion de la bile.
- Il contrôle les tendons ("jin") dont la contraction et le relâchement assurent le mouvement des articulations.
- Il s'ouvre aux yeux et se manifeste aux ongles : l'acuité visuelle est assurée par le sang ; les ongles sont

considérés comme un dérivé des tendons.

• Il abrite l'âme éthérée "hun" : l'activité onirique est associée au foie, l'imagination et la créativité au "hun".

### Activités physiques et diététique

- Au printemps, il est nécessaire de favoriser l'expression par le mouvement ; la gestuelle doit rester libre de tout blocage. Il convient de nourrir les muscles et les tendons par une activité physique douce et progressive en évitant toutefois les efforts physiques trop prolongés et les stimulations cardio-vasculaires excessives.
- L'énergie du printemps se développe dans toutes les directions mais à dominante verticale. A ce titre, les exercices d'étirements vers le haut seront bénéfiques (fig. 5 : "le dragon sort de l'eau").
- Les coups de fatigue, parfois ressentis, sont à associer au mécanisme naturel d'élimination des toxines, qui fatigue le sang, et par conséquent les muscles et les tendons.



1

## LE TIGRE GUETTE AU COIN DU BOIS

### Caractéristiques du tigre

Le tigre symbolise le courage. Ses mouvements imposants peuvent faire alterner puissance et souplesse. De nature calme, le tigre peut également jaillir comme l'éclair. Sa puissance et sa férocité font de lui un combattant acharné. On note dans ses yeux une expression imposante, un regard pénétrant.

Le tigre est associé à l'organe du foie. Ses mouvements ont un effet sur la sphère digestive en général et renforcent l'énergie vitale, les reins, le foie, les os, l'ouïe, la tonicité des muscles, la puissance des tendons et la qualité de la vue.

### Caractéristiques des mouvements

Les doigts forment des griffes, le regard est présent, les épaules, les bras sont puissants. Dans certains mouvements, le poids est porté sur l'arrière, comme pour se préparer à bondir. L'expiration s'effectue toujours par le nez. La respiration est forte.



2



3



4

Pour éviter l'incidence pathologique de ce mécanisme naturel, il est déconseillé de consommer des aliments trop toniques qui peuvent accélérer le mouvement d'extériorisation.

### Conseils pratiques

Il existe de nombreux exercices de Qi Gong très agréables à pratiquer, sans oublier la marche et les promenades dans la nature, très jolie à cette époque de l'année.

- Pratiquez le matin très tôt en vous orientant à l'Est (flux de l'énergie du soleil).

- Les auto massages doux seront très bénéfiques pour la levée des stases de sang et sa bonne distribution dans tout le corps.

- Les Yi Jin Jing, "Classiques de transformation des muscles et des tendons", originaires de Shaolin, constituent une très bonne série de Qi Gong, car ils ont une action précise sur les muscles et les tendons. Basés essentiellement sur des étirements, les exercices devront être doux et progressifs (rappel : il faut éviter les efforts physiques trop prolongés et les stimulations cardio-vasculaires excessives!). Les mouvements doivent vous faire penser à l'éclosion des végétaux dans la nature.

- Le Qi Gong des sons : de manière spécifique, le son du foie ("chuuu"), et en complément ceux du triple réchauffeur ("shiii") et des poumons ("tzzz").

- Le Qi Gong des 5 animaux : de manière spécifique, les exercices du tigre (fig. 1 à 4), et en complément, ceux de la grue (fig. 6).

- Le Taiji et le Qi Gong favorisent une bonne mobilisation du "qi", tout en entretenant une bonne souplesse des articulations et du corps en général.

- Les enchaînements de Tai Ji Quan constituent un excellent Qi Gong, ou encore les treize postures du Tai Ji Quan.

Cette liste n'est pas exhaustive, et vous pouvez pratiquer les Qi Gong que vous aimez particulièrement. En effet, si posséder une bonne technique de Qi Gong est d'une grande utilité, il ne faut pas que cela soit au détriment du plaisir qui doit en découler.

### LIENS GTAO

- GTao n° 20 : Au printemps, renforcez votre foie! P. 58  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



5. LE DRAGON SORT DE L'EAU



6. LE VOL DE LA GRUE