

Saisons et intersaisons Chinoises

Vous entendrez souvent les animateurs Tai Chi parler de « **mouvement de saison** ». Qu'en est-il ?

La Médecine Traditionnelle Chinoise est fondée, entre autres, sur la théorie des « Cinq Mouvements ». Ce système remonte à la plus haute antiquité et se trouve exposé dans le Classique de l'Empereur Jaune, le plus ancien ouvrage de médecine chinoise connu à ce jour.

Les Cinq Mouvements sont des grands cycles représentés par les symboles suivants:

Bois – Feu – Terre – Métal - Eau,

Chacun de ces cycles étant associé à un organe particulier et à une saison.

- Le Mouvement **Bois** correspond au **Foie** et sa saison est **le Printemps**.
- Le Mouvement **Feu** correspond au **Cœur** et sa saison est **l'Été**.
- Le Mouvement **Métal** correspond au **Poumon** et sa saison est **l'Automne**.
- Le Mouvement **Eau** correspond au **Rein** et sa saison est **l'Hiver**.
- Le Mouvement **Terre** correspond à la **Rate, l'estomac** et à **l'Intersaison**.

A chacune des saisons, nous pratiquons certain mouvement de Qi Gong pour fortifier les organes correspondants

La vie de l'homme est réglée par les quatre saisons. Elle (la vie) subit l'influence du printemps, de l'été, de l'automne et de l'hiver qui se succèdent de manière cyclique et qui s'enchevêtrent (au début et à la fin) donc les dates fluctuent. Il n'est donc pas possible de fixer les dates précises pour le changement de saison.

Les saisons chinoises ne commencent pas comme chez nous aux solstices et aux équinoxes, mais bien avant, à mi-chemin entre les solstices et les équinoxes.

Pour les Chinois, cette année, le nouvel an a commencé le 25 janvier et nous sommes actuellement (à compter du 4 février) dans la saison du printemps.

Le Printemps

Au printemps, l'énergie yang croît, l'énergie yin décroît. les arbres poussent, c'est l'élément bois qui se manifeste. L'organe du printemps est le foie. Le foie est couplé avec la vésicule biliaire.

Le rôle du foie est de conserver, de stocker le sang et de régulariser le volume sanguin en fonction de l'activité physique. Pendant le sommeil, le sang retourne au foie.

Au cours de cette saison nous pratiquerons certains mouvements pour aider le foie dans son travail. Voici quelques mouvements de printemps/

- S'avancer pour défendre
- Le sifflement du singe
- Le regard du chien
- La grue du lac
- L'aigle s'étire

Bien-sûr, les animateurs vous enseigneront certains de ces mouvements et vous les feront exécuter.