

# AU FIL DES 5 SAISONS



En médecine traditionnelle chinoise, l'été est associé au couple d'organes viscères Cœur/intestin grêle. L'énergie climatique spécifique de l'été est dominée par la chaleur.

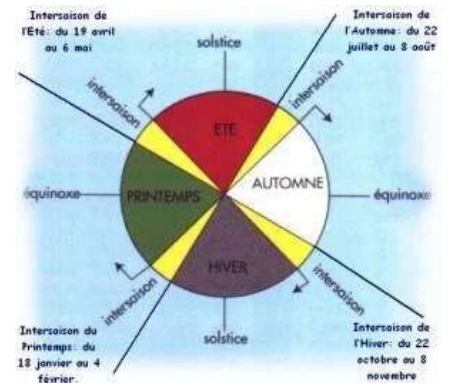
## ETE - la saison de l'extériorisation, l'élément Feu domine

Les médecins chinois antiques établirent que les pensées, les émotions et la conscience sont **administrées** par le cœur. "Le cœur abrite l'Esprit" (appelé Shen), le cœur est le logis du Shen". Le shen recouvre deux aspects:

- la vitalité d'une personne perceptible par la brillance, la vivacité du regard, la posture (droite, bien campée ou avachie), le teint du visage, la langue, les attitudes ou comportements etc...
- les activités mentales (Jingshen), la conscience (Yishi) et la pensée (Siwei).

Chaque organe-entraille possède un cycle de 2 heures où son énergie est à son potentiel maximum (on appelle cela la grande circulation) :

11h-13h : Cœur, 13h-15h : Intestin grêle



## ETE DU 5 MAI AU 19 JUILLET 2019

### LE CŒUR ET L'INTESTIN GRELE, LES DEUX ORGANES DE L'ETE



En MTC, le **CŒUR (Xin)** est l'organe « Empereur » de la saison de l'été. On l'appelle aussi le « Grand Yang ». Le Cœur (énergétique et physique) symbolise la « joie de vivre » intérieure et discrète. Il abrite le « Shen » (esprit, émotions, conscience) et gouverne le sang.

La couleur qui correspond à l'énergie **Feu** (soleil, chaleur) est le **rouge** et la saveur est **l'amer**. Toutes deux stimulent notre Cœur énergétique.



## EXERCICES POUR TONIFIER LE CŒUR ET L'INTESTIN GRÊLE

### REGARDER DERRIERE POUR PREVENIR LES 5 MALADIES ET LES 7 BLESSURES.

#### BA DUAN JIN



Etirer les muscles de la zone scapulaire, et prévenir ainsi les désordres des épaules, du cou et du dos / renforce les méridiens Yang par l'effet de torsion qui s'applique à la colonne vertébrale / stimule la circulation du sang dans la tête et le cerveau.

Tourner la tête à gauche, puis l'épaule et ensuite la colonne vertébrale (sans tourner la taille). [Expiration]  
Revenir à la position de départ. Ramener d'abord la colonne vertébrale, puis l'épaule, puis le cou. [Inspiration]. Tourner ensuite à droite.

### TIRER LA QUEUE DES NEUF BŒUFS

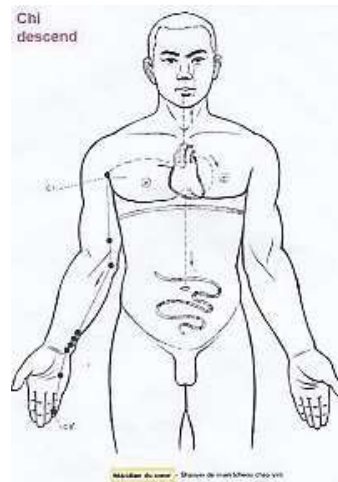
Amusez-vous!

- Travaillez la mobilité des phalanges et des articulations
- Sollicitez les méridiens des **DOIGTS**
- Travaillez les méridiens du **POUMON** et du **CŒUR**

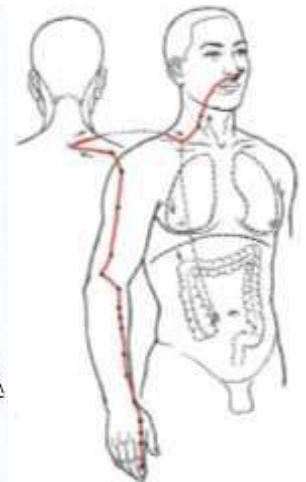
Reculer la jambe droite en allongeant le bras droit ; inverser les bras dans la direction des jambes, inspiration.  
-Transférer le poids du corps sur la jambe arrière, en fermant le poing droit sur le Ming Men, tandis que les doigts de l'autre main se ferment face au plexus avec un mouvement spiraté du buste, expiration.  
-Revenir dans la position du début, inspiration.



#### YI JIN JING



Trajet du méridien du cœur



Trajet du méridien de l'intestin grêle

## CÔTE CUISINE ! Au printemps : un maître-mot, la tempérance

Quelques aliments contre la chaleur: « la Clim. intérieure » : courgette, tomate, pamplemousse, pastèque, menthe, canard, lapin, crabe, kiwi, melon, mandarine, orange, mangue, citron, pomme, poire, asperge, aubergine, concombre, épinard, radis, etc...

Diminuer les aliments de nature chaude : ail, cannelle, piment, oignon, alcool, noix, agneau, café, clou de girofle, etc...



- 5 tomates, 1 poivron rouge, 1 petit concombre, épinépinés, coupés en dés.
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 feuilles de basilic (facultatif).
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, 4 biscottes.
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique.
- sel et poivre au goût.

Mixez le tout. Laissez reposer au frais 2 heures au minimum, puis rectifiez l'assaisonnement. La texture du gazpacho doit être assez dense, mais si elle vous semble trop épaisse vous pouvez rajouter un peu d'eau.  
Régalez-vous !

胃口好  
Wèikǒu hǎo



**Bai Hu Yin** (La boisson du Tigre Blanc)  
Mixer 300gr de chair de pastèque La Pastèque (Xi Gua),  
5 feuilles de menthe.  
Boisson rafraîchissante et désaltérante, aidera à passer l'été loin des effets pervers de la canicule.