

EN IMMERSION AVEC LE CHI

3^{EME} CHAPITRE



VIVRE AU FIL DES SAISONS LES MOUVEMENTS DU CHI



LES TROIS MOIS DE PRINTEMPS :

La nature entière sort des profondeurs (de la terre nourricière).

C'est l'époque où la vie se donne, ne se retire pas, ou offre, ou ne pille pas, ou récompense, ou ne châtie pas. Le TAO répondant au printemps est : « SOIGNER LA NAISSANCE ».

Aller à l'encontre blesse le foie et des altérations de refroidissements apparaîtront dans la saison suivante qui aura été accueillie avec un souffle diminué. La libération des mouvements et la générosité vont nourrir la vie.

AU PRINTEMPS, il faut regarder les espaces libres, le jardin, la forêt, ce qui est ni trop tassé ni trop dense, serré, dans la nature

En contemplant ces paysages, on aide notre énergie à se désobstruer et à circuler librement.

Yang est ardent et Yin est caché.

Le Yang décide : c'est le temps des décisions.

On se couche tôt, on se lève tôt.

Le Nord-Est est la position favorable pour s'asseoir.

Le Chi des reins se repose, le Chi du cœur augmente, le Chi du foie est abondant.

Diminuer le doux et augmenter le piquant pour tonifier JIING (principe vital) et favoriser CHI (énergie).

Il faut laisser aller librement la forme, pas trop de vigueur.

Eviter le vent d'ouest.

EXERCICES :

Bander l'arc et tirer la flèche (2^{ème} exercice des Brocards). Pour éliminer le Chi du vent accumulé dans la poitrine, les aisselles et le diaphragme. 14 fois.