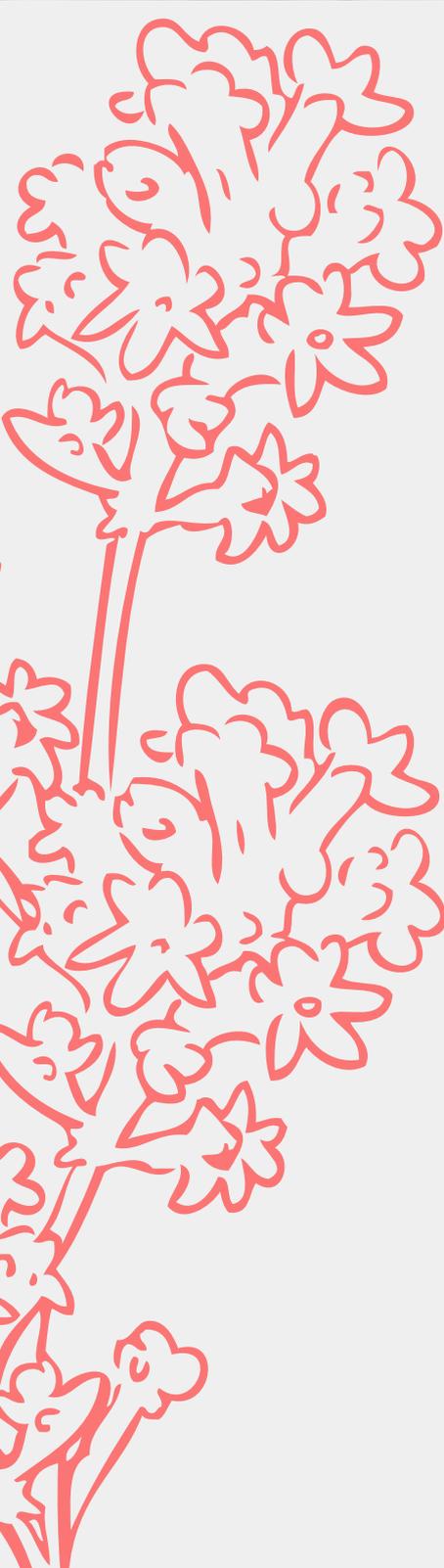


A background image of pink cherry blossoms on a branch, with a large red circle overlaid in the center containing text.

DU 4 FÉVRIER

L'ATTITUDE
PRINTANIÈRE

AU 4 MAI



« Les trois mois de printemps évoquent un déploiement. L'univers est en gésine, la création est dans son éclat. On se couche tard, on se lève tôt, on sort de sa demeure, on dénoue sa chevelure, on se met à l'aise, on goûte la vie. C'est l'époque où la vie se donne, ne se retire pas, on offre, on ne pille pas, on récompense, on ne châtie pas. » *Nei Jing Su Wen, chapitre II.*

Bien vivre le printemps :

Cette saison, comme toutes les autres, se partage en trois temps.

- **De début février à mi-mars** : la première période, que la tradition chinoise appelle la « graine enfouie dans le sol », fait référence à l'activité souterraine de l'énergie qui se prépare. C'est le moment d'ouvrir les yeux pour se charger de cette lumière naissante, de nous remettre en mouvement par des marches au grand air, de nous défroisser des raideurs de l'hiver et de nous préparer à l'action. Elle prend forme dès le début du mois de février et court jusqu'à l'équinoxe – de latin *aequus*, « égal », et *nox* ou *nocti*, « nuit » – de printemps, lorsque la durée du jour a rattrapé celle de la nuit.
- **De mi-mars à mi-avril** : la nature se manifeste. C'est le « réveil des insectes ». Tout s'active et se voit. Les bourgeons sortent, la vie prend forme. Nous nous ouvrons aussi et nous imprégnons de ce dynamisme. Nous sommes plus sensibles à l'environnement, nous réagissons plus rapidement émotionnellement. Physiquement, nous avons des envies de bouger et de faire le tri et le ménage de printemps. Nous pouvons aussi être victimes d'une agitation et d'une tendance à la dispersion. Ces travers dépendront grandement de notre attitude durant la saison précédente.
- **De mi-avril à début mai** : nous quittons l'effervescence du printemps pour entrer dans celle de l'été. Cette période de recentrage doit permettre à la saison suivante de s'appuyer sur les acquis du printemps. Si la terre a été bien entretenue et reposée l'hiver préparée ainsi au printemps, elle pourra être productive et fertile en été.

IL Y A DEUX FAÇONS D'ABORDER LE PRINTEMPS :

- Profiter de l'énergie du moment - se défroisser, libérer ses mouvements, faire travailler ses yeux et se nourrir de la nature.
- Modérer ses ardeurs lorsque l'énergie de l'hiver n'a pas été profitable en calmant le rythme pour ne pas passer à une agitation physique et mentale, ni épuiser trop rapidement des ressources insuffisantes.

Profiter de l'énergie du moment :

Se défroisser : c'est libérer les mouvements du corps. Les étirements sont les exercices les plus adaptés. Ils permettent au corps de débloquer les articulations et de faire circuler le sang dans toutes les extrémités. Il en existe de toutes sortes dans différentes disciplines telles que l'auto-étirement, le stretching, le yoga, le qi gong, la gymnastique douce...

L'alimentation en février : Le marché de février :

Légumes : fenouil, chou, endives, poireaux, truffes, potimarron, patate douce, brocoli.

Fruits : kiwis, « citrons ».

Poissons : « huîtres », turbot, plie, lotte.

Viandes : volailles.

L'alimentation en mars : Le marché de mars :

Légumes : ail nouveau, oseille, artichauts, épinards, fèves, fines herbes, brocolis.

Fruits : pomélos, ananas.

Poissons : bar, merlan, cabillaud, saumon sauvage.

Viandes : chevreau, veau de lait, agneau de lait.

L'alimentation en avril : Le marché d'avril :

Légumes : asperges, épinards, petits pois, radis roses, artichauts, morilles, brocolis.

Fruits : mangues.

Poissons : langoustines, lotte, sole, saint-pierre, maquereau, merlu, seiches, calmars.

Viandes : agneau de lait, lapereau.

Fromages : chèvre.

"La médecine chinoise, Santé, forme et diététique",

Dr Jean-Marc EYSSALET, Evelyne MALNIC

Editions Odile Jacob

"Une année de bien-être avec le do-in",

Rachel CAILLE-EUGENE,

Editions Hachette bien-être