

Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



2023 - 1^e trim.
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

Introduction

Célébrons la Nouvelle année Chinoise et le printemps

En Chine, le nouvel an marque le 1^{er} jour du printemps. Les énergies enfouies sous terre pendant l'hiver sont maintenant prêtes à jaillir vers le haut et se déployer vers le ciel, à passer de l'invisible au visible. Cet élan de la végétation est déjà perceptible au niveau des bourgeons et des jeunes pousses, même si le froid est encore là.

Les énergies en l'homme suivent ce même principe de poussée de vie, et sont aussi prêtes à sortir et se déployer vers l'extérieur. Le corps manifeste plus d'aisance, à l'image du mouvement de la végétation (élément Bois), qui se déploie avec souplesse et liberté. On se lève plus tôt, vers 6 h du matin, moment où la nuit, le Yin, disparaît, et où le soleil, le Yang, apparaît.

L'organe clé qui gère ce mouvement énergétique en nous est le Foie, et nous allons voir que ce ce n'est pas un « ami » facile à vivre, car il a horreur de ce qui entrave la libre circulation de son énergie.

1 Le Foie : ami ou ennemi ?

La vision chinoise voit le corps humain comme un empire qui doit fonctionner en conformité avec l'ordre cosmique et naturel du vivant. Au centre, le Cœur est l'empereur. Les organes sont ses ministres. Ils agissent sous son autorité.

Le Foie, c'est le Général des armées ! Il dresse les plans pour gagner la guerre sans livrer bataille. Il voit (vision – rêves) et prévoit loin et large, sans obstacle, ni entrave, avec souplesse et aisance (grâce au sang qui nourrit, hydrate et circule bien). Il régit les allées et venues en permettant qu'elles se fassent librement, sans obstacles : qu'elles soient diurnes, nocturnes, au niveau musculaire, visuelles, mentales, imaginaires et qu'elles se manifestent au travers des rêves ou de l'énergie, du sang et des liquides physiologiques, allant comme la sève des végétaux, aux extrémités des racines et des branches, stockant en prévision de l'avenir et assurant les défenses. Prévoyant, il « aplanit et régule » les énergies, le sang, la digestion, les émotions et les sentiments. C'est ainsi qu'il est associé au Printemps, au Bois et au Vent.

La médecine traditionnelle chinoise attribue plusieurs fonctions au Foie : il régule la circulation de l'énergie, draine et met le sang en réserve pour le redistribuer selon les besoins. Le Foie commande d'ailleurs la circulation du bas du corps en dirigeant toute l'activité sanguine du petit bassin.

L'énergie du foie assure également le bien-être de notre vision (les yeux sont d'ailleurs nommés « les orifices du foie »), de nos ongles, de nos muscles et de nos tendons. En effet, les qualités de l'élément Bois sont les suivantes : souplesse, tonicité et vigueur. Le foie prend donc soin de notre mobilité locomotrice et une énergie hépatique équilibrée se traduit souvent par de la souplesse, tant physique que mentale.

Chaque organe peut être affecté par une émotion particulière, mais en médecine traditionnelle chinoise le Foie est un des organes les plus sensibles aux stimuli émotionnels. Son énergie sera la première bloquée en cas de stress s'installant de manière durable, tout comme la colère, l'irritabilité et l'insatisfaction. On associe souvent le foie aux non-dits et à la frustration. Dans ses émotions positives, le Foie exprime ses qualités via la bonté, la patience et l'intégrité. On dit également qu'il est la source de courage et la capacité décisionnelle qui réside au fond des êtres.



2 Nos émotions

Ainsi ce qui gêne, dérange, freine ou bloque le plus l'activité énergétique du Foie, ce sont essentiellement nos modes de fonctionnements émotionnels qui perdurent.

Il est souvent difficile d'être dans la gaieté, la bonne humeur, l'enthousiasme, plein de courage, et toujours prêt à découvrir de nouveaux horizons en vivant la plupart du temps dans le stress, l'agitation, avec beaucoup de difficultés à réaliser nos rêves, nos projets. Les non dits, les frustrations s'accumulent, l'irritabilité fait son apparition et petits à petit nous nous transformons en « cocotte minute » prêts à exploser à la moindre contrariété !

La première chose à faire est de vérifier si nos projets sont du domaine du réalisable, du réel et non de l'illusion, si nous ne mettons pas la barre trop haut, et s'ils correspondent à ce que nous sommes vraiment. En s'appuyant sur notre général des armées pour refaire des plans, cela permet déjà de lâcher la pression.

Quand on ne sait plus où on en est, il est grand temps de consulter et se faire aider :

- Le déblocage des énergies par l'acupuncture permettront de relancer vos énergies et débloquent celle du Foie ;
- Les Soins Lumière associés vous apporteront les informations essentielles et permettent de libérer les mémoires karmiques et transgénérationnelles à l'origine de nos schémas répétitifs de fonctionnements et les programmes limitatifs.

3 Les aliments phares

Les énergies du corps, comme celles de la nature, ont tendance à monter, et pour aller dans leur sens, il est intéressant de manger des produits printaniers, à énergie montante de saveur douce : les jeunes pousses, les légumes frais légers (pommes de terre, patate douce, asperges, carotte, betterave, radis, potiron, pois, concombre, brocoli, ...), les céréales légères (blé, orge, avoine, ...), des viandes peu grasses, les volailles, poissons, le crabe, les œufs, les fromages légers, les condiments et les fruits de saison (poires, pommes, fraises, ...).

La cuisson vapeur ou à l'étouffée est idéale. Les soupes seront plus légères aussi. Les aliments acides, sans excès, aident la circulation du sang et évitent les stases : bon nombre de fruits et d'agrumes, le vinaigre (de cidre de préférence), les laitages frais, et certains condiments (ail, échalotte, ciboulette).

C'est le moment de démarrer une détox en douceur avec des **infusions de romarin** en fin de repas (un rameau par tasse dans l'eau froide, amener à ébullition, laisser infuser 10 mn à couvert).

Et pourquoi ne pas s'offrir, avec la reprise des Soins et Balades intégratives au cœur de la Sainte Baume, une journée enchantée de purification et dynamisation de tout votre Être ?



La lecture continue ! Une nouvelle rubrique sur la page suivante vous attend 😊

*N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser !
Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail ou par message.*



Nouvelle rubrique : l'éllixir floral du mois !

En début d'année, on a pris de bonnes résolutions, alors voici un bel éllixir floral pour vous aider à les mettre en mouvement, les dynamiser et les booster.

L'Élixir d'Érable (*Erable de Montpellier*)

L'arbre qui participe à l'élaboration de cet éllixir est tout près de ma maison, majestueux et protecteur. Ses couleurs flamboyantes à l'automne procurent un véritable ravissement. Son Esprit apporte joie, gaité, **fluidité, dynamisme et équilibre.**

Dynamique de l'érable

Arbre commun très vigoureux, aux **petites feuilles**, aux **tiges fines et nervurées**. En réalité son **bois est très dur**, utile en menuiserie. **Jeune, il est un peu rouge, de la couleur du sang**, tel un sang régénérant, qui vient **nous redonner du dynamisme et de l'énergie**. Ses fleurs sont **jaune pâle, discrètes et petites**, regroupées par cinq à vingt fleurs et elles sont **hermaphrodites**, très rare pour les arbres. L'arbre possède donc des **qualités à la fois féminines et masculines** ce qui dénote un **équilibre intérieur profond**. Ses **fruits ailés, en forme d'hélices** (hélicoptères) tombent en tourbillonnant. Le tout dégage une belle énergie, simplicité et joie.

Bienfaits

- **aide à sortir d'une situation bloquée**, quand on s'épuise à chercher la solution et à subir, à tourner en rond, et que rien ne semble changer.
- **relance l'énergie, la dynamise** et lui apporte de la fluidité, le courant de la vie. Relance le Tao, la circulation dans les méridiens.
- rééquilibre, redynamise et débloque l'énergie, équilibre le Yin et le Yang.
- utile aux **praticiens pour faciliter la communication** avec leurs clients ou quand l'énergie de la personne semble absente, volatilisée.
- **facilite tout processus**, que ce soit sur du concret, des choses matérielles, ou dans une démarche de rétablissement du bien-être et par la même de la joie.

Posologie : 3 gouttes sous la langue, 3 fois par jour en dehors des repas.

Prix : 10 € les 15 ml.

Vous pouvez aussi me demander un éllixir personnalisé pour une problématique particulière.



Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique

✉ segolene.voizard@gmail.com | ☎ 06 03 41 52 05

N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.

