

LES 5 GESTES DU MATIN POUR UN PRINTEMPS FLUIDE

Un rituel MTC moderne pour libérer le Qi, alléger l'esprit et réveiller le corps en douceur

Le Printemps, en Médecine Traditionnelle Chinoise, est la saison du **Foie** et de la **libération du mouvement**. Après l'intériorité de l'Hiver, l'énergie remonte, s'ouvre, circule. C'est une saison de renouveau, mais aussi une période où la stagnation accumulée peut se manifester : irritabilité, lourdeur, digestion capricieuse, réveils nocturnes, difficulté à "démarrer".

Même si le Foie est central à cette saison, cette dynamique implique aussi le **Poumon** (respiration, mise en mouvement du Qi) et la **Rate** (mise en route de l'énergie et digestion). L'équilibre du Printemps repose donc sur une coordination fine entre ces fonctions.

Pour accompagner cette transition, la MTC propose des gestes simples, doux, profondément efficaces. Pas de performance, pas de discipline rigide : juste une manière de se **remettre dans le flux**, de réveiller le Qi et d'aider le Foie à faire son travail de chef d'orchestre.

Voici un rituel matinal en **5 gestes**, pensé pour être réalisé en **10 à 20 minutes**, et qui transforme la qualité de la journée.



1. Ouvrir les yeux avec un “scan du printemps” : écouter le corps avant de bouger

Le premier geste du matin n'est pas un mouvement, mais une **qualité de présence**.

Avant même de sortir du lit, la MTC invite à “**sentir le Qi**” :

- Comment est la respiration ?
- Y a-t-il une zone de tension (nuque, cage thoracique, ventre) ?
- L'esprit est-il clair, brumeux, agité ?
- Le corps a-t-il chaud, froid, est-il lourd, léger ?

Ce micro-diagnostic n'a rien de médical : il permet simplement de prendre contact avec soi, de repérer les zones où l'énergie circule moins bien, et d'adapter la suite du rituel.

👉 *Pourquoi c'est important au printemps ?* Parce que le Foie gouverne la libre circulation du Qi. L'écouter dès le réveil, c'est éviter de démarrer la journée en force, contre soi, et laisser le mouvement se faire naturellement.

🌸 **Comment faire** (1 minute)

- Rester allongé
- Poser une main sur le bas-ventre, l'autre sur la cage thoracique
- Respirer naturellement
- Observer sans juger

Ce geste simple crée un ancrage immédiat et prépare le terrain pour la fluidité.



2. Respirer pour libérer la cage thoracique : 6 cycles pour réveiller le Foie

Le Foie aime l'espace. Il déteste la compression, la rigidité, la respiration courte.

Une respiration ample, latérale, qui ouvre les côtes, est l'un des moyens les plus efficaces pour débloquer la stagnation du Qi du Foie, surtout le matin quand le diaphragme est encore "endormi".

Cette respiration mobilise aussi le **Poumon**, qui gouverne le Qi et participe à sa diffusion dans tout le corps.

🌸 **Exercice** : la respiration en ailes d'oiseau (2 minutes)

1. Assis ou debout, poser les mains sur les côtes latérales
2. Inspirer en ouvrant les côtes vers l'extérieur
3. Expirer en laissant les côtes revenir naturellement
4. Faire 6 cycles, lentement

🌿 Effets MTC

- Libère la stagnation du Qi du Foie
- Favorise la diffusion du Qi par le Poumon
- Décongestionne la cage thoracique
- Apaise l'irritabilité matinale
- Prépare le corps au mouvement

👉 *Astuce pour les lecteurs pressés* : réaliser une variante "express" pour les matins pressés : 3 respirations profondes en ouvrant les bras sur l'inspiration.



3. Étirements du méridien du Foie : réveiller la souplesse et la circulation

Le méridien du Foie traverse l'intérieur des jambes, le bassin, la cage thoracique, et est étroitement lié aux **tendons (Jin)**. Il influence la souplesse globale du corps.

Au Printemps, ce système est souvent **sous tension**, ce qui peut se manifester par :

- Raideur matinale
- Irritabilité
- Digestion lente
- Sensation de "blocage"

Un étirement ciblé du méridien du Foie permet de relâcher ces tensions et de relancer la circulation du Qi et du Sang.

🌸 **Exercice** : l'étirement du papillon (3 minutes)

1. Assis, joindre les plantes de pieds
2. Laisser les genoux s'ouvrir naturellement
3. Se pencher légèrement en avant, dos long
4. Respirer profondément
5. Rester 1 à 2 minutes

🌸 **Variante debout**

- Écarter les jambes
- Pencher le buste vers l'avant
- Relâcher la tête

🌿 **Effets MTC**

- Détend le méridien du Foie
- Assouplit les tendons (Jin)
- Favorise la circulation du Sang
- Réduit la tension émotionnelle
- Libère les stagnations dans le bas du corps



4. Activer le Qi avec un auto-massage du ventre : le geste anti-stagnation

Le ventre correspond au centre fonctionnel du corps, dominé par la Rate et l'Estomac, responsables de la transformation et du transport du Qi.

Le masser le matin permet de relancer la dynamique énergétique, de soutenir la digestion et d'éviter la lourdeur souvent présente au Printemps.

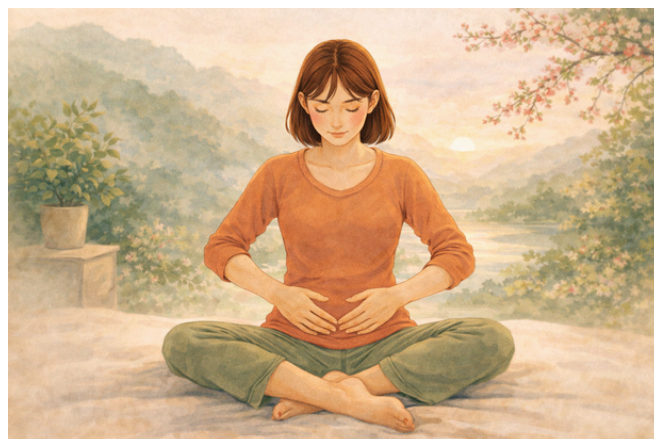
🌸 **Exercice** : le cercle du Dan Tian (3 minutes)

1. Placer les mains sur le bas-ventre
2. Masser en cercles lents, 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre
3. Puis 36 fois dans l'autre sens
4. Terminer par une pression douce au centre du bas-ventre

🌿 **Effets MTC**

- Harmonise le Qi du Foie et de la Rate
- Réchauffe le Yang de la Rate
- Réduit les ballonnements
- Apaise l'esprit

👉 *Pourquoi c'est essentiel au Printemps ?* Parce que lorsque le Qi du Foie stagne, il peut perturber la Rate ("le Foie attaque la Rate"), entraînant fatigue, lourdeur, troubles digestifs ou fringales. Ce massage aide à prévenir ce déséquilibre.



5. S'exposer à la lumière et boire chaud : ancrer le renouveau

Le dernier geste fait le lien entre MTC et hygiène de vie moderne.

Le Printemps est une saison de **montée du Yang**. Pour accompagner cette dynamique :

☀️ A. S'exposer à la lumière naturelle (2 minutes)

- Ouvrir la fenêtre
- Regarder au loin
- Respirer l'air frais

🌿 Effets MTC

- Réveille le Yang
- Active le Qi du Poumon
- Clarifie l'esprit
- Aide à sortir de la torpeur hivernale

🍵 B. Boire une boisson chaude ou tiède

Jamais glacée : le froid bloque le Qi et affaiblit la Rate.

Idées :

- Eau chaude simple
- Infusion (gingembre, datte rouge, chrysanthème, ...)
- Eau chaude citronnée (sans excès et à adapter selon le terrain)

🌿 Effets MTC

- Soutient la Rate
- Favorise la digestion
- Fluidifie le Qi
- Évite la lourdeur matinale



Conclusion : un rituel simple, puissant, profondément printanier

Ces 5 gestes ne sont pas des “exercices” mais une philosophie du réveil :

Écouter ; Ouvrir ; Libérer ; Activer ; Nourrir

En MTC, le Printemps est la saison du mouvement, mais aussi de la justesse. Ce rituel matinal permet de soutenir le Foie sans l'agiter, de renforcer la Rate sans l'alourdir, et d'accompagner le Poumon dans la mise en circulation du Qi.

C'est une façon simple de prévenir la stagnation et d'entrer dans la journée avec clarté, souplesse et légèreté.

