

REFLEXOLOGIE SAISONNIERE



La théorie des **5 éléments** (ou **5 mouvements**), une des bases de l'énergétique chinoise, s'applique très bien au **cycle des saisons**; chacune d'elles correspondant à un élément.

Le **BOIS** = Printemps ; associé à la naissance - **FOIE - VESICULE BILIAIRE**

Le **FEU** = ETE ; associé à la croissance - **CŒUR - INTESTIN GRELE**

Le **METAL** = AUTOMNE ; associé à la moisson, la récolte - **POUMON - COLON**

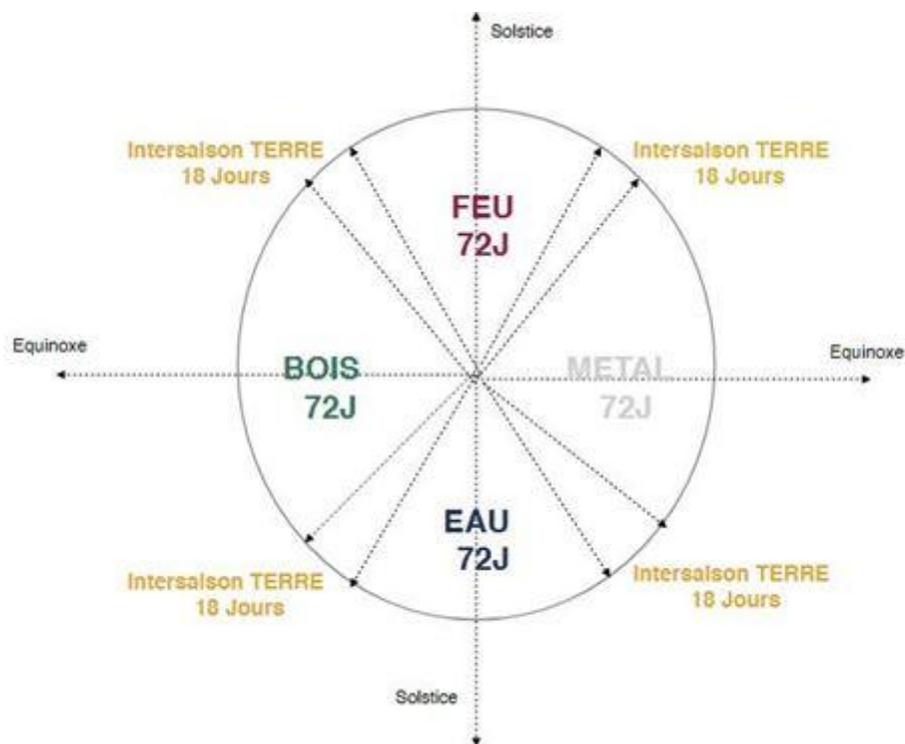
L'**EAU** = HIVER associé à la conservation - **REIN - VESSIE**

La **TERRE** = Fin d'une saison associée à la transformation - **RATE - PANCREAS - ESTOMAC**

Ces 5 éléments entretiennent entre eux des **rapports d'assistance et de contrôle**, maintenant l'**équilibre énergétique du corps**. Ainsi, lorsque l'**énergie** circule bien et est **équilibrée entre les éléments**, les organes fonctionnent à merveille et nous nous sentons en **pleine santé mentale, émotionnelle et physique**.

Les **saisons chinoises** ne commencent pas (comme chez nous) aux solstices et aux équinoxes, mais bien avant, à mi-chemin entre solstice et équinoxe. Ainsi, le calendrier des saisons se divise en **4 saisons**, chacune entrecoupée d'une **intersaison**.

Les changements de saison (**intersaisons**) sont des **moments charnière** où l'énergie doit être à son plein potentiel. Associées à l'élément **TERRE**, ce sont des périodes privilégiées pour **renforcer l'organisme** sur le plan énergétique.



Dans la même logique, il est essentiel de prendre soin de **l'organe associé à la saison** en le **drainant de ses toxines et en le revitalisant**.

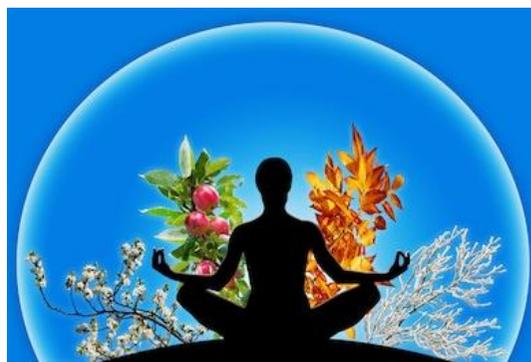
Plusieurs méthodes y contribuent dont des gestes simples à réaliser soi-même (exercices d'étirement de méridiens, diététique appropriée...réflexologie).

Les saisons se suivent dans un ordre immuable. Chaque saison démarre un cycle énergétique qui lie les organes entre eux.



Je me tiens à votre disposition pour

établir selon le calendrier de la MTC vos rendez-vous au rythme des saisons.



Nadine PIOT - Reflexologue