

## Bonjour à tous

Suite à la demande de l'un d'entre vous qui a demandé comment tenir compte de la saison pour traiter et choisir des points adaptés, je vous envoie quelques éléments simples pour choisir les points SU ANTIQUES selon la saison ainsi qu'un exemple d'analyse pour aujourd'hui. Un prochain article vous fera évoluer un peu plus.

N'oubliez pas que vous pouvez vous manifester directement sur le site et poser vos questions ou apporter vous-même des éléments de réponse.

Au plaisir de vous lire. Guy Kalfa

### Les points SHU antiques - La méthode des points saisonniers.

<b>Organes yin (Tsang)</b>					
Point Shu Élément	<b>Ting</b> Bois	<b>Yong</b> Feu	<b>Yu</b> Terre	<b>King</b> Métal	<b>Ho</b> Eau
Tonifier	Été	Centrale	Automne	Hiver	Printemps
Disperser	Hiver	Printemps	Été	Centrale	Automne
Foie	F1	F2	F3	F4	F8
Cœur	C9	C8	C7	C4	C3
Maître du cœur	MC9	MC8	MC7	MC5	MC3
Rate-Pancréas	RP1	RP2	RP3	RP5	RP9
Poumon	P11	P10	P9	P8	P5
Rein	R1	R2	R3	R7	R10
<b>Entrailles yang (fu)</b>					
Point Shu Élément	<b>Ting</b> Métal	<b>Yong</b> Eau	<b>Yu</b> Bois	<b>King</b> Feu	<b>Ho</b> Terre
Tonifier	Hiver	Printemps	Été	Centrale	Automne
Disperser	Centrale	Automne	Hiver	Printemps	Été
Vésicule biliaire	VB44	VB43	VB41	VB38	VB34
Intestin grêle	IG1	IG2	IG3	IG5	IG8
Triple foyer	TR1	TR2	TR3	TR6	TR10
Estomac	E45	E44	E43	E41	E36
Gros intestin	GI1	GI2	GI3	GI5	GI11
Vessie	V67	V66	V65	V60	V40

### **Comportements saisonniers:**

L'automne est une période de récolte, de rétribution et d'équilibre. L'influence céleste est vive, celle du sol pure. Il convient en cette saison de se lever et de se coucher tôt, comme les poules. Afin d'amortir la tendance de l'automne à punir, on doit garder l'esprit calme et serein et éviter de trop extérioriser ses pensées.

Pratiquer des exercices respiratoires, développer sa respiration et tonifier les poumons convient à l'organisme en cette saison.

### **Diététique saisonnière:**

Lune du Métal yin. Deuxième mois de l'automne.

L'énergie alimentaire de l'automne évacue le yang de l'été et referme l'énergie. Les poumons et le gros intestin sont les organes prépondérants. L'élimination est la fonction la plus active.

Les aliments de saison sont les graines, les épices, les écorces, les légumes secs, les champignons, les fruits à coquille et à noyaux comestibles. Les aliments de saveur piquante, les cuissons concentrées, la couleur blanche. Les aliments de saveur âcre sont aussi favorables. Le froment, le mouton, l'abricot et l'oignon sont âcres.

Pour tonifier une énergie du Mouvement Métal en insuffisance, accroître la saveur acide. Pour disperser l'énergie du Mouvement Métal en excès, accroître la saveur piquante.

Exemple pour aujourd'hui 30 septembre 2016

Jour (de la lune): 30 - du Lièvre de Bois.  
Jour Yi Mao.

Le mouvement du Tronc est Bois yin et l'énergie de la Branche Jue yin.  
La manifestation au Ciel de Jue yin est le Vent. Son énergie se transforme en Mouvement Bois yin au Sol. L'énergie du Tronc est de même nature que celle de la Branche. L'énergie des membres inférieurs, du Foie et de la vésicule, de la circulation sanguine sont favorisés. Le mouvement, les déplacements, la mise en relation, la croissance et la dispersion sont aussi favorisés. Saisir les occasions opportunes, aller de l'avant, se réchauffer et s'étirer, s'étendre. Rassembler et motiver, mettre à exécution. Renforcer les racines et les structures de base. Les manifestations climatiques sont au vent et au réchauffement.