

🕯️ Février 2026 — Quand le printemps commence en silence

Par Gabriella Chi
Gabiellachi.com

Février peut encore sembler profondément hivernal. Les journées sont froides, parfois grises, et le corps réclame souvent davantage de repos, de chaleur et de douceur. Pourtant, selon la vision taoïste et la médecine traditionnelle chinoise, quelque chose d'essentiel est déjà en train de se remettre en mouvement.

Les saisons ne basculent pas brusquement. Elles se chevauchent, se répondent, se préparent l'une l'autre. Février est précisément ce moment charnière : rien n'est encore visible, et pourtant le changement a déjà commencé.

Février : un seuil discret entre repos et élan

Sur le plan énergétique, l'hiver n'est pas terminé, mais l'élan intérieur recommence à circuler. Lentement. Subtilement.

Le corps commence à se tourner vers l'énergie du **Bois**, associée au **Foie et à la Vésicule biliaire** : la vision, la direction, la capacité d'avancer avec souplesse. Ce n'est pas encore le temps de l'expansion, mais celui de l'ajustement fin.

Février nous invite à sentir ce qui se met en place, sans chercher à l'activer.

Du point de vue de la santé : ce que février nous demande

Cette période appelle surtout à la **circulation** et à la **patience**.

Lorsque l'énergie du Foie commence à se réveiller, les stagnations — physiques ou émotionnelles — peuvent se manifester par des tensions, de l'irritabilité, des maux de tête ou une fatigue diffuse. Rien d'anormal : le corps ajuste son rythme.

C'est un moment où l'esprit commence parfois à vouloir « faire », alors que le corps, lui, a encore besoin de chaleur, de régularité et de continuité.

Février n'est pas le mois des grandes résolutions. C'est celui des micro-ajustements.

L'intention sous l'intention

Dans nos pratiques de santé — mouvement, respiration, alimentation, soins — l'intention compte autant que le geste.

Lorsque nos actions sont guidées par la peur, même subtile — peur de tomber malade, d'avoir mal, de perdre quelque chose — le système nerveux reçoit un message de danger. Le corps se contracte, se protège... et la régulation devient plus difficile.

À l'inverse, lorsque l'intention est claire, bienveillante et curieuse, le corps se sent en sécurité. C'est dans cet espace que l'équilibre peut émerger naturellement.

Quelques exemples très simples de la vie quotidienne :

Il m'arrive encore de remarquer que je commence une pratique — un mouvement, une respiration — avec une légère tension intérieure. Comme si une partie de moi cherchait à éviter un inconfort à venir. Dès que je le remarque, sans corriger, quelque chose se relâche déjà. Le mouvement devient moins « utile », mais plus vivant.

Parfois aussi, même un geste simple — bien manger, bien bouger, prendre soin de soi — peut être chargé d'une pression silencieuse, comme s'il devait garantir un résultat. Lorsque l'intention s'adoucit, le corps reçoit le message autrement : moins comme une exigence, plus comme une présence.

Puis, posez-vous doucement ces questions :

Qu'est-ce qui demande de l'espace plutôt que de l'effort ?
Qu'est-ce qui se met en place... si je n'interviens pas ?

CHI
LA FORCE
DE L'ÉNERGIE

Une inspiration taoïste pour ce mois-ci

« La nature ne se presse pas, pourtant tout s'accomplit. »

— Lao Tseu

Février nous rappelle que la transformation véritable ne naît pas de la pression, mais de l'alignement.

En pratique, pour ce mois de février

Une intention simple

Plutôt que : « *Je fais ceci pour éviter d'aller mal* », essayez :

« *Je fais ceci pour soutenir ce qui va déjà vers l'équilibre.* »

Quelques points d'acupression adaptés à cette période

L'acupression est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à stimuler doucement certains points du corps avec les doigts. Ces points sont utilisés depuis longtemps pour soutenir la circulation de l'énergie, relâcher les tensions et favoriser l'équilibre. Une pression confortable, accompagnée de quelques respirations lentes, suffit, sans jamais aller jusqu'à la douleur.

- **Foie 3 (Tai Chong)** — sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le deuxième
Favorise la libre circulation de l'énergie et relâche les tensions.
- **Vésicule biliaire 34 (Yang Ling Quan)** — sous le genou, sur le côté externe de la jambe
Soutient la souplesse, l'adaptation et le mouvement juste.
- **Rein 1 (Yong Quan)** — au centre de la plante du pied
Ancre, calme et soutient le sentiment de sécurité.
- **Rate 6 (San Yin Jiao)** — à l'intérieur de la jambe, au-dessus de la cheville
Nourrit et harmonise les transitions.

Foie 3 (Tai Chong)

Où: sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le deuxième.

Fonction: favorise la libre circulation de l'énergie et relâche les tensions.



Vésicule biliaire 34 (Yang Ling Quan)

Où: sous le genou, sur le côté externe de la jambe.

Fonction: soutient la souplesse, l'adaptation et le mouvement juste.



Rein 1 (Yong Quan)

Où: au centre de la plante du pied.

Fonction: ancre, calme et soutient le sentiment de sécurité.



Rate 6 (San Yin Jiao)

Où: à l'intérieur de la jambe, au-dessus de la cheville.

Fonction: Nourrit et harmonise les transitions.



Février nous enseigne ceci : la guérison ne se force pas. Elle se permet.

Le printemps viendra. Il vient toujours.

Pour l'instant, laissez-le arriver à son rythme — et au vôtre.

Avec douceur,
Gabriella

