

## Mars — Un moment pour regarder autrement

Par Gabriella Chi  
[Gabiellachi.com](http://Gabiellachi.com)

### Mars — Un moment pour regarder autrement

Au début du printemps, quelque chose change souvent avant même que la saison soit pleinement installée.

La lumière devient un peu plus présente. Les journées s'allongent. Et parfois, presque sans que l'on s'en rende compte, **notre** regard sur certaines choses commence aussi à évoluer.

En médecine traditionnelle chinoise, le printemps est associé à l'énergie du Foie, liée au mouvement, à la direction... et aux yeux.

Les yeux sont souvent décrits comme les « fenêtres » du Foie. Ils ne représentent pas seulement la vision physique, mais aussi la manière dont nous voyons notre vie.

En Qigong, nous utilisons souvent des mouvements doux et des pauses pour les yeux afin d'aider cette énergie à circuler plus librement.

#### Voir autrement

Ces dernières semaines, je me suis surprise à remarquer que mes yeux se fatiguent plus facilement.

Bien sûr, il y a des raisons très simples à cela: lire davantage, regarder un écran, ou simplement le rythme de la journée.

Mais une autre question m'est venue à l'esprit.

Et si cette fatigue avait aussi quelque chose à voir avec la façon dont je me regarde moi-même?

Est-ce que je me vois avec jugement...  
ou avec compassion?

Avec le temps, j'ai réalisé que la façon dont nous nous regardons influence profondément la manière dont nous avançons dans la vie.

Lorsque le regard est dur, tout semble demander plus d'effort.

Lorsque le regard s'adoucit, quelque chose s'ouvre à l'intérieur.

Parfois, la transformation dans une vie ne vient pas de ce que nous faisons...  
mais de la façon dont nous apprenons à regarder.

## Quand certaines choses commencent à se transformer

Il arrive dans la vie que certaines habitudes deviennent soudain plus visibles.

Pendant longtemps, j'ai eu tendance à expliquer mes choix.  
Comme si chaque décision avait besoin d'être accompagnée d'une justification pour être bien comprise.

Mais récemment, je remarque un changement subtil.

Moins d'envie d'expliquer.  
Et davantage de paix à laisser les autres interpréter mes actions comme ils le souhaitent.

Ce n'est pas un geste de retrait.

C'est simplement une autre façon de se tenir dans sa propre vie.

Et même si ce n'est pas toujours confortable, cela apporte aussi une forme de détente intérieure.

Comme si quelque chose cessait de se contracter.

## Notre regard sur le monde

Le printemps est aussi une période où nous prenons parfois conscience des changements autour de nous.

Le monde évolue, parfois rapidement.  
Et chacun perçoit ces transformations à sa manière.

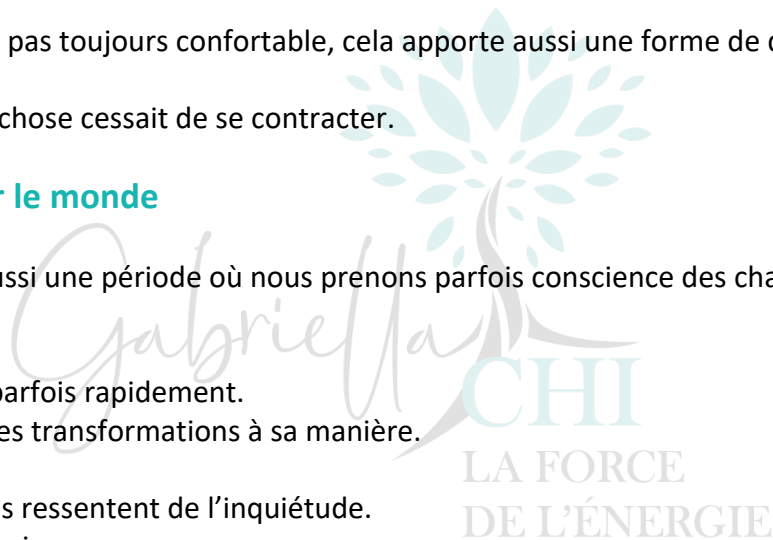
Certaines personnes ressentent de l'inquiétude.  
D'autres de la confusion.

D'autres encore ressentent simplement le besoin de se recentrer sur ce qui compte vraiment.

Peut-être que cette période nous invite surtout à observer notre regard sur les choses.

Pas nécessairement pour trouver toutes les réponses.

Mais pour remarquer ce qui change — en nous comme autour de nous.



## Une petite pause pour les yeux

Puisque les yeux sont si liés à l'énergie du printemps, il peut être bénéfique de leur offrir de petits moments de repos.

Prenez un instant pour vous asseoir confortablement.

Fermez doucement les yeux.

Frottez les mains l'une contre l'autre pour créer un peu de chaleur, puis déposez les paumes sur les yeux fermés, sans pression.

Respirez tranquillement pendant quelques instants.

Puis ouvrez les yeux et laissez votre regard se poser au loin.

Ce simple geste aide souvent à relâcher les tensions autour des yeux — et parfois aussi à apaiser l'esprit.

## Une question pour accompagner ce printemps

Le printemps n'exige pas nécessairement de grands changements.

Il invite simplement à regarder les choses avec un peu plus de clarté.

Peut-être pourriez-vous vous poser cette question:

Comment est-ce que je me regarde aujourd'hui?

Avec exigence?

Ou avec un peu plus de compréhension?

Parfois, la transformation commence simplement là.

Dans la façon dont nous choisissons de voir.

## Conclusion

En ce mois de mars, je vous souhaite de cultiver ce regard bienveillant envers vous-même. Que l'énergie du renouveau accompagne vos pas et vos regards. Que chaque moment de pause soit une occasion de relâcher les tensions et de laisser la clarté s'installer naturellement, un souffle à la fois... un regard à la fois. Puisseons-nous laisser nos yeux se reposer pour mieux voir avec le cœur. Je vous souhaite un passage vers le printemps empreint de douceur et de présence.

Avec douceur,

Gabriella 

