

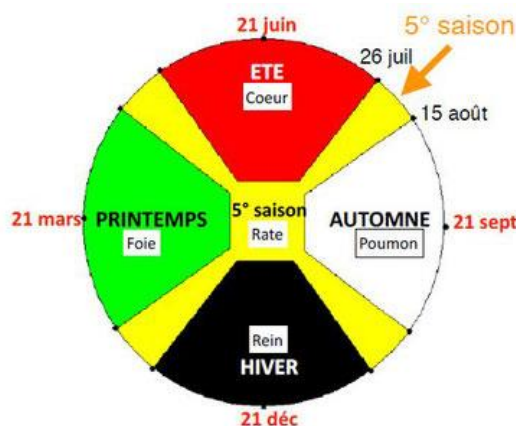
# Conseils pour bien vivre la cinquième saison



L'été, pour les chinois, se termine aux alentours du 26 juillet. Et l'automne chinois, lui, ne démarre que vers le 15 août avec déjà les premières feuilles qui jaunissent. Il y a donc une période de 18 jours que l'on appelle la « cinquième saison ». Cela n'a rien à voir avec l'été indien qui lui se situe plutôt début septembre. Toutefois en occident, on donne des fois ce nom pour parler de cette intersaison propre à la Médecine Chinoise.

Curieux ! Car habituellement pour nous, l'automne ne commence que le 22 septembre. Mais c'est vrai qu'à partir du solstice d'été le 21 juin, la luminosité décroît à nouveau. Le 21 juin, notre niveau d'énergie est à son point culminant. Telle une balle que l'on lance en l'air, elle se stabilise à son apogée (solstice) et amorce alors sa descente. Le rôle de cette cinquième saison est de garder, en quelque sorte, cet élan pour amorcer l'automne en douceur.

La cinquième saison chinoise dure 18 jours et elle se produit 4 fois dans l'année. Elle correspond donc aux intersaisons qui relient les 4 saisons que nous connaissons bien. Cette intersaison qui est symbolisée par la Terre fait le lien entre toutes les saisons. L'élément Terre se distingue des autres éléments parce qu'il est à leurs origines et qu'il est le centre d'où ils émanent. De ce fait, elle est la référence. Chaque élément est en relation constante avec la Terre, notre « mère nourricière ».



[www.pierremougel.com](http://www.pierremougel.com)

La cinquième saison représente un état de « ce qui n'est plus » mais qui « n'est pas encore ». On peut voir cette intersaison comme une période de transformation, de changement d'état avec une préparation à « ce qui vient ». Il s'agit donc de se synchroniser à « ce qui « vient » pour éviter un décalage avec l'apparition de troubles. Cette intersaison est donc le moment où la relation d'un individu avec la Terre prend une importance primordiale, puisque ces changements pourraient le précipiter dans le chaos et la confusion. La Terre est à l'échelle humaine au centre de notre Univers. En terme de santé, si nous n'avons pas de centre, nous n'avons rien à partir de quoi équilibrer et ordonner notre vie.

Être relié à la Terre, c'est être en équilibre et stable parmi les forces du monde, forces physiques, psychologiques et spirituelles. Que nous nous sentions intégralement reliés à la vie et à notre environnement est le fait de la Terre. Ce centre qui est en nous et à partir duquel nous agissons, cet ordre et cette harmonie qui émanent de nous lorsque nous sommes équilibrés, c'est la Terre en nous-même. Être bien avec soi-même, bien intégré, sans obsession, être à l'aise où que nous soyons, voilà ce qu'est la terre bien équilibrée en nous.

L'empereur de cette cinquième saison, c'est le couple Rate-Pancréas et Estomac, pilier de la digestion. Il est considéré comme le centre énergétique vers lequel nous revenons avant chaque

changement de saison. La MTC dit que si notre Rate est au centre alors tout tourne rond. Il faut donc avoir une « bonne Terre » pour rester bien centré et équilibré et éviter la déprime. En effet, la Rate et l'Estomac qui représentent l'élément Terre agissent en tant qu' « harmonisateurs ». Tous les tissus de notre corps sont reliés et maintenus par les « chairs », organes de l'élément Terre en MTC. De la même manière, c'est la Terre qui relie et harmonise les autres éléments de la Nature (Feu, Eau, Métal, Bois).

La Médecine Traditionnelle Chinoise parle de l'Estomac comme d'une casserole. La Rate, quant à elle, est le Feu sous la casserole (Feu digestif). En occident, on nous encourage à manger cru le plus possible en vantant alors le bienfait des vitamines qui sont conservées. Pour les chinois, ce n'est pas le cas ! Manger cru, froid ou pire glacé signifie que la Rate doit alors chauffer et cuire ces aliments pour qu'ils soient digestibles par notre organisme. Avec le temps, cela épuise notre Rate et entraîne alors des troubles digestifs voire même des intolérances alimentaires. Une Rate affaiblie produit alors des glaires (envoyées vers les poumons) qui ralentissent les liquides organiques et peuvent être à l'origine de bien des maux (lourdeurs des jambes, problèmes veineux, obésité, rhumatismes, kystes, cellulites...). Faites le point avec vous-même ! Comment vous sentez-vous après un repas de crudités ? Digérez-vous facilement ?

La difficulté à digérer les aliments froids et crus apparaît souvent avec les années. Cela est lié à un affaiblissement de la Rate et donc du Feu digestif en raison d'un excès de cru et de froid. D'autres aliments perturbent la Rate comme par exemple le sucre, le chocolat, le lait de vache et plus récemment le gluten sans doute. Si vraiment cela est difficile pour vous d'éviter le froid et le cru (ah une bonne assiette froide en été...), alors veillez à couper vos aliments finement pour qu'ils soient plus facilement digestibles (et cuits par votre Rate). Ou encore mieux, privilégiez une cuisson rapide au Wok. Par ailleurs, il va de soi que plus les aliments sont « frais », « naturels » et « fraîchement préparés », mieux ils équilibrent votre Rate.

La sensation de lourdeur après un repas est typiquement la conséquence d'une Rate perturbée. Et avec le temps, cela se manifeste également par un manque d'élan, de la fatigue chronique, de la déprime. A l'opposé, une Rate « légère » nous permet de nous sentir léger, en pleine forme, concentré et la tête claire.

Lorsque la Rate est perturbée, elle est alors la cause de troubles dont un en particulier qui est l'anxiété ! La saveur sucrée détend la Rate et soulage alors de l'anxiété. Cela explique donc la fringale de sucreries lorsqu'on se sent tendu, anxieux et stressé. Cela nous apaise mais provoque aussi d'autres conséquences comme la fatigue, le surpoids, une digestion ralentie... Le sucre, ou la saveur sucrée augmente notre Terre (énergie de l'élément Terre). Mais en MTC, il existe un « cycle d'inhibition » qui tente de garder notre système en équilibre. Pour faire face à cet afflux de Terre, notre corps fait appel alors à l'énergie Eau (car la Terre est absorbée par l'Eau). Cette eau est puisée dans notre réserve d'énergie qui provient de notre Rein. Nous avons alors un coup de pompe. En MTC, un seul conseil donc. Pour se sentir en pleine forme, il faut donc éviter les sucres rapides sous toutes ses formes !

L'émotion qui caractérise cette cinquième saison et l'élément Terre est ce que l'on résume par « les soucis ». Il s'agit donc d'une anxiété, d'un excès de réflexion (ruminant) et aussi de nostalgie. On peut aussi inclure "les doutes" avec les gens qui s'en font pour tout, qui s'inquiètent pour un rien et qui doutent en permanence ! Ce sont des émotions typiques liées au stress du changement, de la nouveauté et de l'inconnu à venir (la nouvelle saison). Lorsque ces émotions sont en excès, elles sont la manifestation d'une Terre en déséquilibre et d'un Estomac qui digère mal ce changement.

L'excès de soucis qui inclut aussi l'excès de pensées est très commun dans notre société occidentale. Les gens qui s'en font pour tout, ou alors qui s'inquiètent pour un rien, souffrent souvent d'une faiblesse de la Rate-Pancréas qui les prédispose à être soucieux. Inversement, avoir trop de soucis noue et bloque la circulation d'énergie dans cet Organe.



## Les conseils pour l'intersaison

Et comment donc avoir « une bonne » Terre ? Comment nourrir l'élément Terre en soi ?

-**Revenir à l'essentiel** ! Marchez pieds nus dehors dans votre jardin, jardinez et touchez la Terre à mains nues. Passez du temps dans la **Nature** ! Pourquoi ne pas se lancer dans la poterie ! Dans tous les cas, faites cela en suivant le rythme de la Nature qui elle ne se hâte jamais. Voilà le meilleur moyen de se recentrer et revenir à l'essentiel. Pour les chinois, **le centre est une direction** autant que peut l'être le Nord, le Sud, l'Est ou l'Ouest.

-N'hésitez pas à porter du **jaune** ou une couleur qui s'en approche. Le jaune est la couleur de l'élément Terre.

-Côté alimentation, choisissez des aliments frais et mangez de préférence chaud ! Evitez donc de manger des repas exclusivement crus. Le mouvement associé à la Terre est la position assise. Essayez de manger assis tranquillement en toute conscience et en prenant le temps. Quand on mange, on ne fait pas autre chose (dans la mesure du possible). Optez pour la régularité. Evitez de sauter un repas ou de manger sur le pouce car cela perturbe notre Rate. L'intersaison, c'est peut-être aussi le moment de manger moins et soulager notre couple Rate-Estomac dans ce moment délicat.

-C'est bien sûr le moment de consommer les **légumes jaunes** comme la carotte, les potirons, les panais, la pomme de terre...

-Au petit déjeuner, réduisez votre consommation de sucre. Bannissez les préparations aux céréales bien trop sucrées. Et pourquoi ne pas essayer de manger un peu plus de produits salés au petit déjeuner ?



Source Pixabay

-La saveur de cette cinquième saison est le **sucré**. Une préférence marquée ou une aversion profonde pour les sucreries offre une indication sur le déséquilibre de la Terre. Un appétit insatiable pour les friandises dénote un déséquilibre de la Terre. Il est intéressant de remarquer que les chinois parlent d'une « saveur » sucrée. Boire du light permet peut-être de limiter les calories consommées, mais pour notre corps, c'est toujours une saveur sucrée !

-**Mangez chaud** de préférence et si les crudités vous manquent cruellement, ajoutez-y des condiments tels que du gingembre, de l'ail, du basilic, de la ciboulette, de l'oignon ou des câpres qui aideront mieux votre Rate à assimiler ces aliments froids. Votre Estomac, quant à lui, appréciera un thé chaud lors des repas. En effet, l'eau froide nuit au « feu digestif » et ralentit notre digestion. Pourquoi ne pas essayer le thé « Pu Erh » qui fait partie de la pharmacopée chinoise et aide à la digestion. Son odeur et son goût rappelle la terre humide et l'écorce (et l'élément Terre).

-En médecine chinoise, la racine de Ginseng est tout à fait indiquée pour tonifier le Rate en particulier et calmer l'esprit. Les chinois utilisent également la peau de mandarine séchée, infusée, en décoction ou mise directement dans les plats.

-L'intersaison est associée à l'élément Terre. Il est sans doute judicieux de faire une cure d'argile verte (terre) ! Voir notre article sur les bienfaits de l'argile.

-Les émotions associées à la Terre et à la cinquième saison sont **l'inquiétude et l'anxiété** (les soucis). Les maux de la bouche et des lèvres ou le fait de se ronger les ongles ou la peau dénotent un déséquilibre de l'élément Terre. Pensez à faire des pauses relaxantes en prenant soin de respirer calmement (voir notre article « Libérer son diaphragme pour bien respirer»). Sinon, pratiquez simplement 6 respirations en inspirant 3 secondes, en bloquant l'air dans les poumons 3 secondes et en expirant lentement pendant 5-6 secondes. Avant de vous endormir, masser lentement votre ventre en faisant des cercles pendant 5 à 10 minutes. Cela dynamisera votre système digestif.

-Notre système digestif a pour rôle de digérer et d'assimiler ce qui provient de l'extérieur. C'est le cas des aliments et des liquides. Mais pour les chinois, c'est également le cas de l'air (respiration), des idées, des émotions, des sensations, des bruits, des images... qui tels des nuages, devraient juste passer. Nous occidentaux, avons souvent plus tendance à bloquer, à refouler, à ruminer en nous réfugiant dans notre tête. Cultivez la **légèreté et les émotions douces**, faites-vous plaisir, privilégiez la sympathie et l'empathie comme art de vivre.

-Le mouvement associé à l'intersaison est la position assise. Mais, une position assise en excès, comme c'est le cas de ceux qui travaillent assis devant un ordinateur toute la journée, affaiblit la Rate-Pancréas avec des conséquences sur la digestion et la vitalité.

-Dès que vous le pouvez, debout, assis, visualisez quelques minutes les **racines** qui sortent de vos pieds ou de votre coccyx et qui s'enfoncent très profondément jusqu'au centre de la Terre. Cet exercice renforce notre stabilité et notre enracinement à la Terre.

**Si nous ne prenons pas soin de nos racines et de notre Terre, nous ne donnerons pas de bons et beaux fruits !**

## La cinquième saison

**Organes** : Rate-Pancréas\*, Estomac\*

**Elément** : TERRE

**Sens** : le toucher

**Emotion** : les Soucis (anxiété)

**Saveur** : Doux, Sucré

**Couleur** : Jaune

**Mouvement** : le centre, se centrer, la position assise

**Climat** : l'humidité

\* Il s'agit d'une entité énergétique. Par exemple, l'Estomac "énergétique" comprend l'organe physique lui-même (l'estomac) mais aussi les fonctions physiques et énergétique liées. On l'écrit d'ailleurs avec un E majuscule.

Sources article, d'après :

[www.pierremougel.com](http://www.pierremougel.com)

[www.tendancesante.net](http://www.tendancesante.net)

[www.passeportsante.com](http://www.passeportsante.com)

[www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

[www.acupuncture-medicinechinoise.com](http://www.acupuncture-medicinechinoise.com)

et le livre " L'énergie vitale des 5 éléments", Daniel LAURENT-Morgan LAURENT