

Synthèse des correspondances pour l'INTERSAISON	Élément : TERRE	<p>Avec l'équinoxe (23 septembre) l'AUTOMNE est entré dans sa phase hivernale. Il s'achèvera par les 18 jours de l'intersaison, du 21 octobre au 7 novembre. L'HIVER commencera ainsi le 8 novembre et s'achèvera lui-même par l'intersaison préparant le printemps.</p> <p>La climatologie hivernale (5^e <i>yun qi</i>) annonce alternativement (de l'équinoxe au 22 novembre) la sécheresse saisonnière du Métal et trop d'humidité pénétrant le corps avec l'appui du vent et de la pluie (ciel très nuageux) ainsi qu'avec de l'air froid. L'élément Terre (Rate-Estomac) étant donc en insuffisance, il importe d'en prendre doublement soin pendant la présente intersaison. « La saveur douce (sucre subtil) nourrit la Rate et la Rate nourrit la chair consistante » (Su Wen chap.67), mais particulièrement cette année, évitez les sucreries. Une goutte de miel sur la langue vers 11h suffit. Manger / buvez chaud. Pour changer vos habitudes, dressez donc la table avec un objet jaune (nappe, serviette, fleurs...) pour favoriser la digestion. Chantez, appréciez les senteurs délicates, essayez-vous à la poésie. Comme d'usage, faites une pause avec les produit laitiers et la viande et développer la saveur fade (p.ex. 'bouillie insipide' le soir) pour reposer votre système digestif, alléger lourdeurs du corps, lassitude, soucis. Pour restreindre ces 'poids', développer la saveur acide, permettez vous la colère, bougez plus pour stimuler et faire circuler l'énergie, p.ex. pratiquez les exercices de Qi Gong favorisant Rt/E, mais aussi les Reins puisque l'Hiver commence bientôt.</p>
	Organe : Rate/Pancréas « Ministre de l'Intérieur »	
	Entraille : Estomac	
	Heures des Marées énergétiques : 7-9h Estomac 9-11h Rate-Pancréas	
	Organe de sens (ouverture naturelle) : Bouche (charnue)	
	Tissu : Chair des muscles	
	Manifestation : Lèvres	
	Sécrétion : Salive (bave)	
	Emotion : Réflexion excessive, ruminant	
	Résultat : Sollicitude - Douceur - Modération - Bonhomie	
	Main martiale : Paume (charnue)	
	Tactique martiale : Bloquer	
	Pulsion négative : Inquiétude - Anxiété Apitoiement - Idée fixe	
	Energie vocale : Chant	
	Son de saison : HOU (ROU)	Lao Zi (<i>Dao De Jing</i> , chap.XII) :
	Pulsion positive : Compassion Confiance Réflexion Stabilité	Les 5 couleurs aveuglent la vue de l'homme Les 5 sons assourdissent l'ouïe de l'homme Les 5 saveurs gâtent le goût de l'homme Courses et chasses égarent le cœur de l'homme La recherche des trésors le pousse à commettre le mal.
	Vertu : Honnêteté	C'est pourquoi : le sage s'occupe du ventre (c'est-à-dire de lui-même - de son centre) et non de l'œil (le désir).
	Arme : Bâton	C'est pourquoi : il rejette ceci et choisit cela.
	Climat : Humidité	Intersaison ?
	Couleur : Jaune - Ocre	L'intersaison est la période propice, au recentrage, à la régulation, à l'harmonisation. Revenir à soi, c'est revenir à son ventre, centre du corps. C'est un moment idéal pour ralentir et observer ce qui nous nourrit véritablement (ou pas et comment), ce que nous « digérons » (ou pas et comment, au sens propre et au sens figuré).
	Teint : Charnu / Bajoues	La Chine, littéralement « pays du centre » (<i>zhong guo</i>), est une civilisation paysanne qui s'ancre originellement dans la terre ocre jaune de l'ethnie Han. Humectée , « charnue », la terre est fertile. Trop humide (pluie, brouillard) les récoltes pourrissent, la terre est lourde . Trop sèche, rien ne pousse. C'est alors la disette ou la famine. Inquiétude et ruminant se développent. La vie tient à un fil. Respecter la terre, c'est l'observer pleinement avec empathie , l'esprit tranquille, relâché, et réfléchir en confiance à ce qui est utile à son épanouissement. En équilibre, la Terre-mère nourrit et assure la survie de tous les êtres (les '10.000 êtres' comme disent les Chinois).
	COURSE DU SOLEIL	
	Mois : fin de la saison	Je vous invite à aller voir les suggestions de recettes sur le site www.qigong79-germtc.com et les informations diététiques sur différents légumes (onglet Alicaments).
	Pt cardinal : Centre	
	Course du jour : Après-midi	
	Evolution : Transformation	
	Esprit : YI (intellect - pensée)	
	Saveur : Fade (Doux / Sucré à Insipide)	
	Odeur : Parfumé	
Animal Totem : Ours		
Viande : Bœuf		
Céréales : Maïs		
Pouls : Relâché		
Doigt : Pouce (charnu)		
Note : Kong (fa en Occident)		
Troncs célestes : wù & jǐ		
Planète : Saturne		
Nombre du carré magique : 5 (au centre, comme Rte-Esto)		