

Conseils pour bien vivre l'automne



En médecine traditionnelle chinoise (MTC), on considère que l'automne commence déjà aux alentours du 15 août pour se terminer vers le 22 octobre. La saison de l'automne est effectivement centrée sur l'équinoxe d'automne (21 sept.), moment particulier où la durée du jour égale celle de la nuit.

Il est loin le solstice d'été (21 juin) avec son temps de luminosité maximum. Depuis, la lumière change et on perd chaque jour quelques minutes de soleil. On finira d'ailleurs par se lever avant lui le matin. On ne peut éprouver qu'un peu de tristesse et de chagrin face à ce constat. Les beaux et longs jours sont maintenant derrière nous. En MTC, le Cœur est l'organe de l'été. On peut donc dire qu'en automne, le cœur n'y est plus. L'émotion qui nous affecte à l'automne est **la tristesse**. En effet, comment ne pas être nostalgique ? Pour certains, l'automne est difficile voire même déprimant. L'hiver, qui correspond à la **vieillesse** dans le cycle de la vie, approche.



Common Wikimedia

En médecine traditionnelle chinoise, c'est la **Poumon** qui est l'empereur de l'automne et le **Métal** est l'élément associé. La tristesse est une émotion « métal » qui perturbe le Poumon. Cette saison est traditionnellement celle de la récolte des fruits, des céréales, du foin et des vendanges. L'écureuil constitue son stock de nourriture en prévision de l'hiver. Il en va de même pour nous en quelque sorte. Nous récoltons les fruits de nos actions et il est venu le temps de **faire un point** sur nos expériences. C'est peut-être aussi le moment des regrets avec le constat de ce que l'on a fait ou pas fait. L'automne est la saison à laquelle il faut penser à rentrer à nouveau chez soi pour se préparer à la rigueur de l'hiver.



Source : Thomas Tagesson, Common

Wikimedia

L'été est une saison Yang de forte excitation avec une forte activité alors que l'hiver est Yin et tourné vers le repos et l'immobilité. L'automne est donc une saison intermédiaire avec un Yang finissant et un Yin naissant ce qui peut se manifester par des déséquilibres de notre organisme avec certains désagréments. L'élément Métal suggère un **retour à l'intériorisation**, un repli sur soi, une remise en ordre, une adaptation ou une restructuration à opérer pour **revenir à l'essentiel**. L'automne réveille aussi en nous notre instinct de conservation et il nous incite à **ralentir**, nous économiser. Il est fini le temps de l'extériorisation de l'énergie. Le Métal nous incite donc à nous organiser pour préparer l'hiver et nous permettre de nous reposer, de nous ressourcer, de profiter d'une vie moins active. Et cela en toute quiétude et en toute sérénité.

L'automne avec son fort « côté » Métal nous insuffle une volonté d'organisation, de mise en ordre, de contrôle. Mais attention, ce sens de l'organisation ne doit pas devenir une volonté de vouloir tout contrôler, autant sa vie que son environnement. Cela empêcherait au final toute adaptation. Il faut donc cultiver le **lâcher-prise**, la **sérénité** et éviter de voir le changement propre à l'automne comme une menace et un risque de déstabilisation permanent. En effet, cela risquerait de créer un déséquilibre énergétique du Poumon et du Gros Intestin (Métal) qui pourrait être à l'origine de désagréments au niveau respiratoire ou du transit intestinal. Ces deux organes sont en lien avec le monde extérieur et leurs déséquilibres se manifestent souvent par un repli sur soi-même, une fuite du monde et des autres.

En MTC, l'automne est la saison où il faut penser à se débarrasser du superflu pour ne garder que l'essentiel. C'est la période idéale pour **réaliser une cure** qui aide à épurer et drainer les impuretés du corps vers l'extérieur.

Pour terminer, précisons encore qu'en hiver, le Rein refait le plein en énergie vitale (stockée au niveau des reins). Il est notre batterie ! Cette Energie sera utilisée tout au long de la nouvelle année à venir et elle conditionnera notre forme future jusqu'à l'hiver suivant. Cette batterie commence d'ailleurs à se recharger dès l'automne. Sachant que le Métal (Poumon et Gros Intestin) nourrit l'Eau (**Rein** et Vessie), il est donc important de prendre soin de soi dès l'automne et de prévenir toutes faiblesses qui pourraient atteindre nos Poumons et notre Gros Intestin. Le Poumon (et le Gros Intestin) est très sollicité en automne et il est également plus vulnérable et susceptible

de créer un blocage en cas de déséquilibre. Malgré le changement de saison, il faut donc veiller à ce que l'énergie continue de circuler sans encombre et qu'elle recharge bien l'organisme.



Les conseils pour l'Automne

-Commencez à **ralentir** votre rythme, à lever le pied, car le temps du repos approche. Il est fini le temps de l'énergie à profusion et il faut penser à **s'économiser**.

-N'hésitez pas à augmenter progressivement votre temps de sommeil. En Chine, on considère qu'en automne, il faut se **coucher plus tôt** pour éviter le froid et le vent et se lever plus tôt pour respirer l'air frais et sain du matin (Poumon).

-L'automne est la saison idéale pour se remettre aux **exercices respiratoires** qui stimulent et fortifient les Poumons ou pour faire des ballades au contact des arbres (poumons de la planète). Attention toutefois aux premiers froids et au vent asséchant car la **sphère ORL** est particulièrement sensible à cette saison. Privilégiez également les huiles essentielles comme l'eucalyptus, le pin, la menthe qui stimulent (nourrissent) le Poumon.

- C'est le moment de s'habiller en **blanc** et de porter du **métal** qui sont propres à l'automne.

-Cuisinez des **légumes blancs** (chou-fleur, chou blanc, céleri, navet, ail, oignon, poireau...) et notamment des **légumes racines** qui stimulent le Poumon. Mangez des **fruits de saison** (raisin blanc, pomme, poire...) ainsi que des fruits secs, véritable condensé d'énergie et blanc par la même occasion (noix, amande, noisette...).

-Laissez-vous aller à une cuisine plus **épicée** (piment, poivre, curcuma, coriandre, gingembre, cardamome, cannelle...). Le **piquant** est la saveur de l'automne. Augmentez légèrement le sel de vos plats (sauf contre-indication) en prévision de la prochaine saison à venir, le salé étant la saveur de l'hiver. Les épices stimulent le Poumon et le Gros Intestin et font également transpirer et respirer votre peau en quelque sorte.

-L'automne est la saison des **cures dépuratives** (jus de bouleau, tisanes, raisin, radis noir...) qui soulageront nos reins et notre système immunitaire avant que le froid n'arrive.

-Prenez soin de votre Gros Intestin avec une cure de probiotiques, de charbon actif ou de chlorophylle par exemple.

-En automne, nous sommes particulièrement vulnérables au sentiment de **tristesse** qui épuise l'énergie du Poumon. Il faut donc redoubler d'effort durant cette période pour **cultiver la joie**, la spontanéité, la légèreté et l'optimisme. Surtout ceux qui ont déjà des difficultés à **lâcher-prise** et **accepter l'imprévu**.

-Un déséquilibre du Poumon ou du Gros Intestin (Métal) peut se manifester sur votre peau ou vos cheveux. Prenez soin de votre peau et hydratez là particulièrement durant cette période (huile végétale). La **sécheresse** est caractéristique de l'automne.

-Prenez le temps de penser à vous, de lâcher-prise, de **faire le point** sur vous et votre situation. Chassez le superflu et le superficiel. L'automne est associé à l'élément Métal et à l'honnêteté. Honnêteté avec soi-même et les autres. Comme la valeur que l'on peut accorder à un métal, l'énergie Métal nous aide à reconnaître notre propre valeur. Des fois, nous nous dévalorisons et des fois nous nous surévaluons.

-Rappelez-vous que l'énergie Métal équilibrée apporte optimisme, spontanéité, légèreté et confiance en soi. Un vide de l'énergie est marquée par un manque de volonté, de l'indécision, de l'angoisse voire de la peur viscérale qui empêchent toute réalisation de soi ou concrétisation de ses projets. Un excès, au contraire, incite à faire preuve d'autoritarisme, d'imprudence, d'aveuglement et à vouloir imposer ses idées.

L'automne

Organes : Poumon*, Gros intestin* et la peau

Élément : Métal

Sens : l'odorat

Emotion : la tristesse

Saveur : Piquant ou âcre

Couleur : Blanc

Mouvement : se coucher

Climat : la sécheresse

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

Sources article, d'après :

www.pierremougel.com

www.energie-santé.net

www.nantes-shiatsu.fr

www.holisticattitude.com

www.terreetciel.org