L'Automne 金



Selon le calendrier chinois, nous sommes en Automne.

La sagesse orientale nous encourage à vivre en accord avec les variations saisonnières.

Dès la fin août un chagement s'amorce imperceptiblement. Nous entrons dans une phase moins expansive, moins lumineuse, plus tempérée. Tout naturellement, la vitalité qui caractérise l'été s'atténue. Nous ne sommes pas sujets à un affaiblissement mais nous nous adaptons à la saison et le ralentissement est en fait apaisement et reconnexion avec nous même.

Après l'été où nous avions un temps de sommeil court, avec la baisse de la luminosité et le racourcissement des jours, nous allons ressentir le besoin naturel de nous coucher plus tôt.

L'automne est aussi la saison de l'intériorisation et des bilans, sans pour cela nous enfermer seul chez nous. Au contraire c'est le moment de profiter des odeurs d'humus, de champignons et des couleurs chatoyantes des forêts qui vont pointer leur nez. En automne, le temps est encore à

l'activité, il va s'agir de cueillir, récolter, engranger.

L'Automne est
représentée par l'élément
Métal. C'est la saison où
l'énergie Yang est
finissante et l'énergie Yin
naissante



L'Automne est une saison Yin donc plus tempérée que le Yang de l'été.

Cette saison est particulièrement marquée par un climat sec, des jours qui raccourcissent et la clarté qui diminue.

L'influence du climat sec va conduire à la chute des feuilles ; de même, la peau aura tendance à s'assécher ainsi que la gorge et

la bouche avec tendance à la congestion nasale, le rhume, la toux sèche, divers problèmes pulmonaires dont l'asthme, la bronchite.

« Protégez particulièrement le haut du dos et la nuque, où se trouvent des points très sensibles à l'attaque du vent »

Avec la diminution de la clarté, on peut ressentir une forme de nostalgie, de mélancolie, de tristesse qui pourraient conduire à un stade plus avancé à la dépression.

A cette période de l'année, il est recommandé de soutenir son immunité par un repos suffisant, une bonne oxygénation qui activera le Wei Ki (énergie défensive) et une alimentation appropriée.

C'est aussi le moment de ranger, mettre de l'ordre, organiser son intérieur pour se préparer à passer l'hiver en toute quiétude et profiter d'une vie moins active pour se reposer, se ressourcer.

Dans la tradition chinoise, ce que nous avons semé en hiver, mis en mouvement au printemps arrive à maturité en été avant de rentrer dans la phase de repli de l'automne. On récolte alors les fruits arrivés à maturité et on engrange ces récoltes afin de passer sereinement et confortablement l'hiver.

A l'élément Métal correspond la saveur épicée, la couleur blanche, le climat sec, la tristesse, l'odorat, le nez et aussi la peau et les poils

Le Métal symbolise l'intériorisation, la justice, l'intégrité, la précision et le souci du détail.

.

Une personne dont la personnalité est de type Métal a un esprit rationnel, une intelligence logique et pratique, elle a besoin de comprendre le fondement des choses.

C'est une personne qui a le sens de l'intégrité, de la justice, qui prend position pour défendre des valeurs qui lui paraissent justes. Le revers est l'esprit tranchant qui oublie parfois les nuances.

C'est aussi une personne qui a besoin de stabilité et un penchant pour la routine. Le revers est le peu d'adaptabilité et de souplesse.

Ce sont des personnes qui expriment plutôt difficilement leurs émotions, relâcher un peu le contrôle sur soi et laisser aller les choses, leur permettrait un meilleur équilibre.



Les organes et méridiens correspondant à l'élément Métal, sont **Poumon** et **Gros intestin**.

<u>Le Poumon vu par la Médecine Traditionnelle</u> Chinoise

Le poumon en MTC gère la respiration, l'oxygénation de l'organisme et les échanges du Ki (l'énergie) entre le corps et son environnement.

Il gère les échanges entre l'intérieur et l'extérieur, fait circuler et distribue le Ki provenant de la nourriture et de l'air dans tout le corps.

Ainsi Une énergie « fermée, vide » du Poumon peut mener au repli sur soi, à la tristesse, l'isolement, la solitude et la dépression tandis qu'une énergie « forte » du Poumon, témoigne d'une ouverture vis-à-vis de l'entourage.

Par ailleurs, la Poumon active et entretient l'énergie défensive « Wei Ki » qui permettra la lutte contre les facteurs externes (vent, humidité, virus, microbes..), en synergie avec le système immunitaire.

Enfin, le Poumon joue un rôle important dans le métabolisme des liquides (transpiration, humidification de la peau)

« La peau et les poils sont en relation avec l'énergie du Poumon, ainsi que le sens du toucher. Comme le poumon, la peau entretient des échanges constants entre l'intérieur du corps et l'extérieur »



Gros Intestin vu par la MTC

Le gros intestin a pour fonction d'évacuer les résidus solides de la digestion après avoir terminé la réabsorption de l'eau et des éléments nutritifs issus de la digestion des aliments.

Selon la vision orientale qui fait le lien entre l'émotionnel et l'état physique, le Gros Intestin est en lien avec la capacité à lâcher prise, laissé aller.

« Le psychisme affecte l'organe ou le stimule mais la fonction faible ou saine de l'organe induit un état d'esprit particulier »

Ainsi, un état de contrôle interne durable, le fait de trop retenir ses émotions, peut conduire à ralentir le transit intestinal.

« Dans le cas de troubles intestinaux, nous retrouvons l'influence de la tristesse ou du chagrin, de l'attachement au passé. Ou, dans le cas précis de la constipation, la volonté de figer les choses de les retenir »

Les causes alimentaires, le manque de fibres, de boisson et d'activité sont également à prendre en compte pour la constipation bien sûr.

L'Automne est aussi une préparation à l'hiver et son repos bien mérité. Il faudra donc également nourrir le Rein organe de réserve de l'énergie vitale pour qu'il soit prêt pour l'hiver.



<u>Les signes de</u> <u>l'élément Métal :</u>

déséquilibre de

➤ Les troubles du système respiratoire (Sinusites, rhumes, problèmes de gorge, voix faible, vulnérabilité des bronches, essoufflement, asthme, manque d'amplitude de la cage thoracique) « La toux exprime aussi la faiblesse pulmonaire, c'est une manifestation audible du Ki à contre-courant »

- Les troubles intestinaux (constipation)
- Le manque de vigueur, la fatigue par mauvais apport en oxygène
- Le repli sur soi, l'isolement, le refoulement des émotions.
- ➤ Le manque de souplesse, d'ouverture, de spontanéité, la difficulté à accepter le changement qui nous parait menaçant, la volonté de tout contrôler, le manque de lâcher prise.

Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Métal :

Bouger, faire régulièrement de l'exercice pour favoriser le transit intestinal et la circulation du Ki dans l'organisme.

(pendant l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et il

remonte à l'expiration, ce mouvement stimule le péristaltisme intestinal)

Se balader en forêt pour activer la respiration, l'oxygénation et l'énergie défensive Wei Ki.



Respirer en conscience : Expirer, vider dans un premier temps de façon volontaire et laisser l'Inspir se faire naturellement sans effort, en accueillant.

Une pause naturelle prend place à la fin de l'Expir et l'Inspir afin de favoriser les échanges entre les poumons et le sang, respecter ce temps de pause.

Se reposer suffisamment

Pratiquer le massage abdominal. Effectuer des cercles autour du nombril qui correspond à la zone de l'intestin grêle et plus largement sur le trajet du colon dans le sens des aiguilles d'une montre qui est le sens du transit.

Lâcher prise, accepter de ne pas tout contrôler, s'abandonner à l'ordre naturel des choses sans rester accroché au passé.

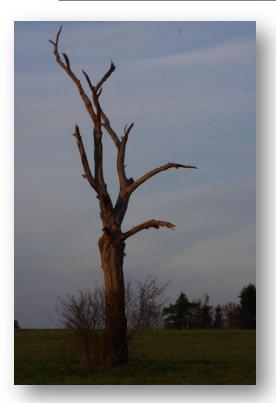
Favoriser les fibres <u>Les fibres alimentaires.pdf</u> dans l'alimentation, boire suffisamment, réduire les aliments dénaturés.

Dans certains cas, favoriser une alimentation de saveur piquante qui fait transpirer et stimule les défenses immunitaires.

(Quelques aliments de saveur piquante : millet, pêche, poireau, piment, gingembre, moutarde, navet, radis, radis noir, fenouil, avoine, ciboulette, coriandre, clou de girofle, poivre, basilic, ail, menthe)

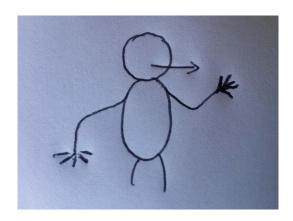
Etirer les Méridiens de saison, Poumon et Gros Intestin

- Etirement du méridien Poumon

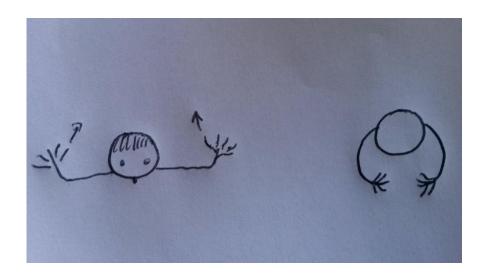


Tout d'abord placer une main entre les seins (cage thoracique) et une main sur le ventre sous le nombril (au niveau du Hara, centre énergétique). Respirer en faisant communiquer ces deux zones en visualisant la couleur blanche.

> 1 bras en arrière à hauteur de l'épaule, le regard suit la main ouverte, on tire sur le pouce. Tandis que l'autre main ouverte elle aussi prend appui et pousse vers le sol.



Ou bien les deux coudes pliés au niveau des épaules, sur l'inspire, les deux bras tirent en arrière à partir des pouces. Sur l'expire, les bras reviennent devant le buste à hauteur des épaules, mains à plat.

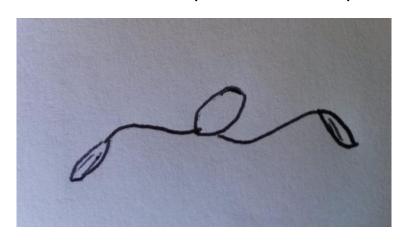


- Etirement du méridien Gros Intestin

Bec d'oiseau (les doigts restent allongés, on réunit les doigts par le contact de leur pulpe), bras demis fléchis, à hauteur des épaules

Les poignets légèrement cassés, tirent vers l'arrière, coudes épaules vers l'avant

La Tête s'incline à G puis à Dte en passant devant



Inspiré de Noémie Gélinas, Isabelle Laading, Nantes-Shiatsu et Yves Réquéna pour les exercices.