

# L'AUTOMNE

## Energétique de l'automne:

*Yin/Yang* : phase d'augmentation du Yin et de diminution du Yang

*Cinq Eléments* : le mouvement énergétique de l'automne correspond à une dynamique de **descente, d'intériorisation et de condensation**, un mouvement de retrait – il est symbolisé dans la vision énergétique Chinoise par le Métal, qui est dense et lourd.

- l'élément Métal devient donc dominant, avec une énergie Yin naissante, la 1<sup>ère</sup> partie du cycle Yin des saisons

<b>Bois</b>	expansion	printemps	naissance
<b>Feu</b>	ascension	été	croissance
<b>Terre</b>	stabilité	été indien	pivot
<b>Métal</b>	compression	automne	récolte
<b>Eau</b>	descente	hiver	conservation

- c'est une énergie d'**introspection**, de réflexion sur soi

- l'élément Métal correspond au **Poumon et au Côlon**, nous sommes donc plus susceptibles à des déséquilibres reliés au Poumon durant cette saison, ainsi qu'aux émotions reliées au lâcher-prise (capacité à passer à une autre phase de la vie), tels la **tristesse et le sentiment de deuil**

- nous avons tout intérêt à suivre le mouvement énergétique de la saison, car y résister nous fait perdre une énergie précieuse, comme si nous nagions à contre-courant

- notre énergie a commencé à circuler plus près de notre centre (elle va vers le Yin du corps) c'est-à-dire que les structures plus profondes, que sont nos organes vitaux, sont plus nourries (pdt l'été, ce sont les structures de surface qui sont plus nourries, tels les tendons et les muscles, l'activité physique est prédominante)

- cette saison est donc une invitation à accepter d'aller vers notre intérieur, et d'évoluer davantage sur ce plan (émotionnel, spirituel) - ceux qui aiment

particulièrement l'été et son aspect social et tourné vers l'extérieur, ou ceux qui ont une tristesse persistante ou tendent à la déprime ont souvent du mal avec cette saison, par contre les personnes plus introverties ou celles qui sont plus familières avec leur intériorité s'y sentent bien

*- le Poumon, à l'expire, comprime la respiration, conduisant au rejet du gaz carbonique, à la rétention de l'oxygène et à sa diffusion dans l'organisme ; le Métal représente cette énergie de condensation, et de raffinement qu'on extrait de la terre, et de la roche*

### **Le Poumon, selon la théorie des Cinq Eléments :**

- fait partie de l'élément Métal, associé au Côlon
- gouverne le Qi et la respiration
- s'ouvre au nez et contrôle la peau
- diffuse le Qi et les fluides organiques vers le bas (Reins) et vers la peau
- produit et entretient l'énergie protectrice (Wei Qi)
- est la 1<sup>ère</sup> barrière contre les agressions extérieures (vent, froid, microbes...)
- est facilement agressé par le vent-froid, et par la sécheresse
- est associé au côlon
- est associé à la tristesse, à la couleur blanche, au goût épicé
- nous donne le sens de l'organisation, la capacité de trancher et de poser des limites

### **Symptômes généraux de déséquilibres du Poumon :**

- problèmes respiratoires : asthme, toux, apnée du sommeil, allergies à des substances en suspension dans l'air
- fatigue, manque d'énergie, essoufflement
- nez bouché ou qui coule ou sec, sinusites, diminution de l'odorat
- problèmes de peau et des muqueuses, de transpiration
- problèmes de circulations des fluides (rétention urinaire, œdème facial)
- vulnérabilité aux rhumes, gripes, angines, maux de gorge, bronchites
- selles irrégulières, sécheresse (peau, nez, gorge, bouche, intestin), déminéralisation (l'intestin réabsorbe eau et minéraux),
- immunité compromise
- tristesse chronique, dépression (ex chez les séniors)

## Que faire pour harmoniser le Poumon en cette saison ?

- pour tonifier le Poumon, prendre de l'*astragale* (par ex en cure au début ou en cours d'automne)
- consommer des *épices et aromatiques* : *thym*, romarin, cumin, *gingembre*, cardamome, moutarde, lavande, *cannelle*, fenouil, poivre, coriandre, ... pas d'excès, garder les épices fortes pour éliminer les rhumes.
- *huiles essentielles* d'*eucalyptus* et de *menthe* pour dégager les sinus, mais aussi *cannelle*, *ravintsara*, romarin, clou de girofle en prévention ou en soin (sur un coton, sur la peau, diffuseur)
- *respirations, inhalations* contre la sécheresse des muqueuses et pour débloquer le nez bouché
- pratiquer le *son du Poumon* (des 6 sons qui guérissent)
- *presser/masser P1*, le premier point du méridien Poumon, et le point *E 36*
- *lâcher prise*, accepter de sentir la tristesse et le deuil, qui accompagnent les étapes de la vie – « la tristesse dissipe le Qi »
- établir ou renforcer le *lien* avec nos proches, *communiquer*, échanger, et ne pas rester dans le déni de nos ressentis
- porter son attention sur la *récolte fructueuse*, développer la gratitude
- *chanter*, s'exprimer pour débloquer la gorge
- oser définir ses *limites* et respecter celles des autres
- prendre des *respirations profondes* tous les jours
- bouger dehors *tôt le matin* (jusqu'à transpirer légèrement, pas d'exercice trop intense) pour tonifier le Poumon, et *se coucher tôt* (pour engranger le Yin)
- garder en *conscience* cette descente paisible de l'énergie Yin vers notre intérieur

## La diététique de l'Automne :

- manger plus de *repas cuits* pour s'accommoder aux températures plus fraîches, que les salades et crudités ne soient plus qu'une partie du repas
- consommer des *légumes-racine, carottes, navets, patates douces, betteraves, radis...*
- consommer des *soupes, thés, jus, fruits frais et légumes*
- favoriser les cuissons vapeur, à l'étouffée, en papillote
- pour nourrir le Poumon et le protéger de la sécheresse et du vent, consommer des aliments qui génèrent des fluides et qui humidifient le Poumon : *poires, pommes, figues, kakis, tofu, lait de soja, citrouilles, noix, graines, algues, champignon noir, œufs, huitres, moules.*
- préserver les fluides et le Yin avec le goût acide : *pamplemousse, citron, cornichons et autres pickles, choucroute, olives, prunes umeboshi, yaourts, pommes*
- défendre le Qi protecteur du Poumon avec le *goût épicé* : les épices citées plus haut ; en cas de début de rhume, on utilisera davantage l'ail, l'oignon, le poireau, le gingembre, le piment, la cannelle, le chili
- *le chou-fleur, le champignon noir* Mu Er, excellent pour la muqueuse du Poumon et de l'intestin
- inclure des *bouillons d'os*, riche en collagène, calcium, magnésium et phosphore pour la densité des os, ainsi qu'en gélatine pour la bonne santé de l'intestin

TRES BELLE SAISON D'AUTOMNE A VOUS !