

L'automne



Dans la tradition chinoise des cinq éléments du Tao, entre chacune des saisons (Métal, Eau, Bois et Feu) s'insère la saison Terre. Elle se caractérise par une transition où l'énergie revient au centre, à la terre nourricière pour se régénérer. Il s'agit d'un moment de maturation pour mieux continuer sur l'énergie suivante.

Dans le corps ces énergies circulent via les « méridiens » qui associés à chaque organe correspondant vont permettre de rééquilibrer l'être :
physiologique - psychique - émotionnel - spirituel.

L'automne est la saison « intermédiaire » où l'on quitte l'effervescence de l'été (Yang) et toute la vitalité qui s'y rapporte en allant vers une énergie (Yin) de l'hiver. L'automne invite notre corps à nous adapter à un nouveau climat, un nouveau rythme « retour au calme », avant d'accéder à l'hiver saison du repos et de l'intériorisation.

La nature se dépouille de ses ornements, la sève retourne dans le tronc (mouvement yin), le retour vers le bas naturel ; baisse de la température, la profondeur du corps peut-être encore chaud mais la superficie peut-être malmenée par le froid et le manque de lumière.

Représentés par l'élément METAL en médecine traditionnelle chinoise, les **POUMONS** et le **GROS INTESTIN** seront les organes les plus sollicités durant cette saison.

Il convient aussi de renforcer le système immunitaire, et d'aider à recharger le rein dont la fonction est d'être la réserve d'énergie vitale. Grâce aux poumons, la respiration capte le Qi* (prononcé chi) qui le met en réserve dans les reins jusqu'en hiver.

**Pour se rapprocher du sens oriental, il faut se tourner vers la racine grecque energeia (force en action) qui inclut la vitalité, la force physique ou morale, ainsi que la vigueur ou la puissance d'un organisme. On peut également penser au pneuma des philosophes grecs : le souffle de vie.*

« Les neuf dixièmes de notre Bonheur repose sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir ». Arthur Schopenhauer





Eléments : **MÉTAL**

Organe : **Poumons (organe Yin) - Gros intestin (organe Yang)**

Tissus : **Peau-Poils-Cheveux**

Emotion : **Tristesse - Chagrin – Regret - Mélancolie**

Climat : **La sécheresse**

Saveur : **Epice saveur piquante*** (gingembre...)

*Toutefois, la saveur piquante est contre-indiquée en cas de transpiration profuse, si vous êtes fatigué, énervé ou insomniaque, car son excès nuit au foie.

Couleur : **Le Blanc**

Energie : **« Père céleste »**

Chiffre : **9**

Action et bienfaits de la réflexologie :

Fortifier les poumons – Préparer l'hiver – Diminuer les infections ORL

Augmenter les défenses immunitaires



LE POUMON

Fonction physique : le poumon gouverne l'énergie et la respiration, l'échange d'oxygène (inspiration) et de gaz carbonique (expiration) autrement dit l'échange du pur et impur QI. Il nourrit et humidifie le nez et la peau. Il commande l'ouverture et la fermeture des pores. Il diffuse et fait descendre l'énergie. Le Qi du POUMON aide le Cœur à contrôler la CIRCULATION DU SANG dans les VAISSEAUX SANGUINS.

LE GROS INTESTIN

Fonction physique : transporte et évacue les déchets. Il réabsorbe l'eau résiduelle.

D'un point de vue psychologique Le GROS INTESTIN réagit sur le MENTAL et L'ESPRIT qui nous permet de RELÂCHER ou de RETENIR nos déchets psychiques accumulés dans une vie.

Les **déséquilibres** se retrouvent tant au niveau respiratoire qu'au niveau du transit intestinal : rhumes à répétition, pâleur, problèmes de peau (eczéma, allergie, psoriasis, sécheresse), constipation, colites, ballonnements, respiration courte, bronchite, essoufflements, sinusites, nez bouché. Sentiment de tristesse, mélancolie, nostalgie, comme un « vague à l'âme ». Vous pouvez vous sentir vulnérable, isolé... Avoir des difficultés à accepter les imprévus, à rester serein, prendre du recul, à dire « non ». L'impression d'intrusion sur votre territoire...

Equilibrés, ils induisent une action prompte-claire-rigoureuse, la capacité à trancher- ramener à l'essentiel, une tranquillité sereine vous habite. Lié à l'élément métal qui tranche et qui coupe, c'est un temps pour ranger, mettre en ordre, trier, organiser les choses et son chez soi intérieur pour se préparer à passer l'hiver en toute quiétude et se ressourcer pleinement. L'automne est la saison des bilans.

Quelques conseils :

**RESPIREZ
MARCHEZ
RESSOURCEZ-VOUS**

Humidifiez votre corps en mangeant des produits riches en eau (poires, oranges, noix de coco raisins, champignons...) pour éviter les toux sèches et autre constipation, pour compenser la sécheresse. Consommer davantage de raifort, radis, chou rave, chou fleur, riz.

Limitez les aliments qui génèrent de l'humidité (aliments et les boissons froides ou glacées, les crudités, les farines cuites, les fritures et les graisses, les laitages et les fromages.

Privilégiez les céréales (orge, épeautre, millet, quinoa, riz complet...), les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles ...)

Privilégiez une alimentation riche en vitamines et minéraux composée en grande partie de fruits et légumes.

Mangez plus d'aliments chauds et digestifs.

Evitez le fruit cru après le repas cela permet d'éviter les ballonnements.

Prenez une tasse de thé ou de tisane à la fin des repas, ou pendant, si vous avez vraiment soif.

Pour stimuler le Poumon: poireau, navet, ail, oignon, chou-rave, céleri, millet, cannelle, gingembre ...

Pour stimuler le Rein : crevettes, poireau, châtaignes, noix

Un adage chinois rapporte que le navet d'octobre équivaut à un petit ginseng.



« La véritable sagesse consiste à ne pas s'écarter de la nature, mais à mouler notre conduite sur ces lois et son modèle » Sénèque

Il s'agit de prendre en considération l'interaction du cycle des saisons sur notre ETRE et de quelle manière nous pouvons interagir avec elle harmonieusement.

Je vous souhaite un bel AUTOMNE !



Nadine Piot - Réflexologue - Centre Médical Guynemer 2 av, Jean Jaurès 13700
Marignane 06.10.05.34.30