

L'été



Mais si mais si, l'été arrive... Pour les Chinois il est déjà là !

L'été arrive en mai. C'est le temps où *la grenouille coasse,*
le ver de terre sort,
la citrouille pousse.

En Occident, nous célébrons l'été le 21 juin au moment du **solstice d'été**, à l'époque de l'année où le jour est le plus long. Quelques jours après, nous fêtons la **Saint Jean**, ancienne fête païenne, pendant laquelle de grands feux sont allumés la nuit. Tout le village se réunit pour chanter, danser et bénir les moissons.

En Orient, le solstice est le milieu de l'été. Cela signifie qu'à partir de ce moment, les jours raccourcissent lentement, **l'énergie Yang décroît**, et le Yin apparaît subtilement pour y révéler l'automne.

Ainsi que nous le rappelions dans la dernière lettre d'Agapé, selon la pensée chinoise, ce qui se passe à l'extérieur de l'être humain se manifeste aussi à l'intérieur, dans une relation macrocosme/microcosme. Entre les différents aspects de la vie se tisse un réseau de correspondances.

L'été est en relation avec :

- **le sud**, là où le soleil est à son apogée, manifestant ainsi la **plénitude du Yang**, En Orient, l'être humain se positionne face au Sud, et il est donc adossé au Nord. Il reçoit donc l'énergie du soleil sur la face antérieure du corps, sur la partie Yin.
- La qualité énergétique **Feu** qui évoque la chaleur, la lumière, le rayonnement.
- C'est aussi la couleur **rouge vif**, lumineux comme la crête du coq,
- Sur le plan physiologique, c'est le **Cœur** qui en est l'emblème et il abrite le **Shen**, l'esprit.



Deux ou trois choses à savoir sur le Cœur et le Shen :

Le Cœur est couplé énergétiquement à l'intestin grêle : tous les deux contribuent à **séparer le clair du trouble**. En haut du corps, le Cœur trie les émotions et les pensées et dans le bas du corps, l'intestin grêle trie les aliments : ceux qui sont adaptés au corps et ceux qu'il faut éliminer.

Le Cœur est à l'image de **l'empereur** : il réside dans une vaste demeure, comme la Cité Interdite et il faut l'approcher avec respect et être à son service. L'empereur est le représentant du Ciel sur terre.

Le Cœur abrite le Shen, que l'on traduit par l'esprit. C'est une force organisatrice, unificatrice et régulatrice de l'être humain.

Le Shen se manifeste dans la clarté du teint et du regard : « *les yeux sont les ambassadeurs du Cœur* » disent les Chinois. Dans le regard se lit notre **conscience**, celle que nous élaborons tout au cours de notre vie. La conscience est une énergie claire, vivifiante.

Le Cœur, tel le feu, rayonne, rend joyeux, nous invite au **rire**, au **chant** et à la **danse** qui détendent le Qi. Et quand le Qi est détendu, tout va...

La joie équilibre le corps. Mais tout excès est néfaste : la joie incontrôlable affecte la conscience, l'intégrité est atteinte, à l'image du supporter de foot (se déplaçant souvent en bande...), qui, parce que son équipe a gagné, va perdre tout sens commun et hurler, sauter partout, gesticuler, chanter fort, et oublier complètement ce qui l'entoure, jusqu'à commettre des actes que, dégrisé, il ne pourra expliquer.

A l'inverse un manque de joie va ternir notre conscience. Le quotidien est lourd, usant. Comment entretenir le feu, la joie, l'enthousiasme ? C'est un défi permanent qui nous est proposé là, pour nous extirper de la tristesse, de la dépression.

N'oublions pas que le Feu nourrit la Terre : ce que nous avons fait fleurir en été pourra nous nourrir en automne. Cultivons donc la joie, soyons bondissants !



Qi gong pour soutenir l'énergie du Cœur :

REPOUSSER LA MONTAGNE :

- Ouvrir vers la gauche de façon à placer les pieds parallèles largeur des épaules.
- En inspirant monter les bras à hauteur des épaules, en gardant les paumes vers la Terre. L'intention est au bout des doigts, avec l'idée d'amener de l'énergie pure dans la zone cardiaque
- Plier les coudes en ramenant les mains à hauteur des épaules : les paumes se placent à la verticale, vers l'avant. Attention à ne pas monter les épaules avec les coudes !
- En expirant, on s'assied en repoussant les mains paumes vers l'avant. En « *repoussant la montagne* » on prend appui sur tout le dos qui reste droit, et sur les jambes qui restent souples. L'intention est de chasser l'énergie impure du Cœur par les paumes des mains (Lao Gong).
- En inspirant, on remonte sur les jambes en ramenant les mains, paumes vers le sol puis vers l'avant, à hauteur des épaules.
- En expirant, on s'assied et on recommence à « repousser la montagne », etc.

Bonne pratique !