L’automne 秋

L’automne, saison de retour du Yang vers le Yin, saison des récoltes, des bilans…. Saison parfois source de tristesse, empreinte de la nostalgie de la chaleur et de la douceur estivales, et de l’appréhension de l’approche lente et inéluctable de l’hiver froid et gris.

Dans 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. Des correspondances sont ainsi établies sur différents plans de la vie humaine. Ainsi, l’automne représente :

- l’ouest, là où le soleil se couche, manifestant ainsi le retrait du yang,
- la couleur blanche, celle du deuil, le blanc étant la couleur des spectres et fantômes,
- sur le plan physiologique, c’est le Poumon qui en est l’emblème,
- et dans la qualité d’énergie l’automne, c’est le Métal,

Arrêtons-nous un instant sur cette modalité, sans doute la modalité la plus complexe à comprendre (les autres étant le Bois, le Feu, la Terre et l’Eau).
Le métal, comme un couteau, une épée, sert à couper, trancher, pour séparer, trier le bon grain de l’ivraie. Séparer sert aussi à faire des choix, à rétablir l’intégrité, la justice. Intégrité, justice, oui, mais avec discernement. L’automne vient après l’été et sa chaleur diffusante, son rayonnement et le Cœur, le Shen (l’esprit) rend le métal moins rigide.

Mais choisir, c'est-à-dire se séparer de ce qui n’est plus conforme, c’est aussi garder la bonne pépite !!, C’est se protéger contre de mauvaises graines pour qu’elles ne viennent corrompre les bonnes graines.

Dans le corps, l’organe associé au Métal, c’est le Poumon, qui gère la respiration, et donc l’échange d’air pur contre de l’air impur, mais qui est aussi le premier rempart contre ce que les Chinois nomment le Vent, et qui pour nous est un virus, une bactérie.

Le tissu associé au Poumon est la peau, qui marque ‘notre frontière’, notre limite par rapport au monde extérieur, et permet de distinguer ce qui est soi et ce qui est l’autre. En séparant, nous pouvons aussi nous réunir par le toucher.

Le Poumon gère la sécheresse, et toutes les variations climatiques vont l’affecter pour produire des toux, laryngites et autres ‘…ites’.

Le Poumon est couplé au Gros Intestin, viscère qui permet aussi de séparer le clair du trouble sur le plan alimentaire, et nous délester de ce que notre corps ne peut assimiler.

Sur le plan mental, le Poumon est notre intégrité : l'estime de soi, le sentiment de justice, ou plus souvent d'injustice. L'automne est une bonne opportunité pour examiner nos pensées sclérosantes, limitantes.

Sur le plan émotionnel, l'effet du jour qui raccourcit, de la lumière qui se fait plus dense, induit un mouvement de repli sur soi, qui peut être plus ou moins bien vécu. Dans ce moment de bilan, la tristesse peut nous étreindre. Nous ne voyons plus la lumière. Elle est à l'intérieur de nous. Retrouvons son chemin !

Pendant cette période, renforcer nos défenses immunitaires sera essentiel, pour anticiper l'arrivée du froid vif et piquant.

Quelques mouvements de qi gong :

Posture de départ : pieds écartés de la largeur des hanches, pieds ancrés dans le sol, sommet de la tête suspendu au ciel. Le corps est détendu, disponible. Observer son état émotionnel, ses pensées. Par une respiration naturelle, régulière, le corps se détend, de même que l'esprit.
Porter son attention sur le Poumon. Au besoin, il est possible, pour renforcer les sensations, de tapoter la zone sous les clavicules avec le poing fermé.

- Etirer une balle d'énergie au niveau des Poumons : les mains (bout des doigts vers le ciel), se portent à hauteur et largeur des épaules. Garder l'ancrage dans le bassin. A l'inspire, les mains s'écartent, à l'expire, elles reviennent au centre de la poitrine. Le mouvement est guidé par le rythme et l'amplitude respiratoire, sans à coup. Inspirer doucement par le nez, expirer par la bouche (comme en soufflant sur une bougie). L'image associée à ce mouvement est d'étirer une balle d'énergie entre ses mains, puis relier cette énergie extérieure à l'intérieur des Poumons, pour stimuler la fonction 'échange' du Poumon.

- Amener de l'énergie pure au Poumon : porter son attention au Poumon, avec la main droite, capter l'énergie blanche et pure du ciel et la ramener sur le poumon gauche (sous la clavicule), puis procéder de même avec la main gauche sur le poumon droit. Répéter plusieurs fois. Enfin, garder les mains en contact avec le poumon. A l'inspire appuyer sur la zone pour faire entrer l'énergie pure, et à l'expire, soulever légèrement les mains avec l'intention de faire sortir l'énergie impure.

A la fin, prendre note des sensations, des émotions, des pensées, sans chercher à les éloigner ou à les amplifier. Si une émotion de type 'tristesse' se fait jour, reconnaître sa présence. C'est dans cette acceptation bienveillante que l'émotion peut se transformer.
Dans l'ombre, il y a une lumière qui s'ignore.

Bonne pratique !!
A bientôt