

ÉLÉMENT MÉTAL

Automne

Poumon et Gros Intestin Couleur : Blanc

Son : SSS

La tradition chinoise nous dit qu'à l'automne le ciel et la terre amorcent leur **séparation**. L'automne manifeste le **déclin du Yang** et la **naissance du Yin**. Un certain vague à l'âme poétique, des pensées nostalgiques et une douce tristesse nous touchent et teintent nos journées automnales. En même temps, le Poumon suscite une humeur joyeuse, mais pas n'importe quelle joie, celle que procure la satisfaction du devoir accompli.

Les fruits et les feuilles, en tombant à l'automne, suivent sans état d'âme un processus naturel, passant par l'âge mûr puis la **mort**. Nous pouvons nous laisser inspirer par ce processus de **transformation, en laissant aller l'ancien et en accueillant le nouveau**.

Si l'énergie des poumons est équilibrée, nous allons pouvoir accepter les changements en demeurant dans un état d'**ouverture** et de **réceptivité**. Désirer arrêter le temps, vouloir **figer les choses** est contraire au principe même de la vie qui est à l'image du **va et vient du souffle**.

Le Poumon est considéré comme le **maître des souffles**, maître de la circulation de l'énergie dans tout le corps. C'est lui qui décide de la mesure de l'énergie et de son débit dans les méridiens. La respiration ample et naturelle est indispensable au maintien de l'harmonie interne. Elle encourage la fluidité des échanges intracellulaires autant que de ceux avec l'extérieur.

Si on veut accueillir le souffle au mieux, il faut lui offrir de l'espace. Les poumons, localisés dans la cage thoracique, peuvent assurer

efficacement leur fonction d'absorption et de diffusion seulement si les parois de leur nid demeurent souples et mobiles. La cage thoracique a tendance à se rigidifier lorsque notre attention est entièrement absorbée par le processus mental et que nous n'avons plus conscience des mouvements de la respiration. Elle peut aussi se figer lorsque nous exerçons un contrôle avec nos muscles respiratoires pour refouler ou supprimer nos émotions.

Le Poumon, en tant que fonction énergétique, nous montre le **sens de la mesure**. Il induit le sens des réalités, la capacité d'être **raisonnable**, de délaisser l'anarchie et le désordre, de se donner **des règles et une méthode logique** qui nous permettra d'agir pour aller loin et longtemps. Notre élément Métal aime **la précision, la discipline, la rigueur et l'éthique**.

Les rituels sont bons pour l'énergie du Poumon car ils créent une forme d'**ordre**, de **régularité** qui rassure. En même temps, il est bon, de temps à autre, de changer nos rituels, car la capacité de **laisser aller ce qui est familier** et de **s'ouvrir à l'inconnu** renforce le chi des Poumons.

Le mouvement énergétique des Poumons **rassemble, condense et fait descendre l'énergie**. Il nous permet de nous **intérioriser, d'accueillir le Chi** au fond de nous-même, c'est un **mouvement paisible qui clarifie et purifie**.

Le **lac** représente une bonne image de l'équilibre de **l'élément Métal**. Lorsque l'énergie des poumons est équilibrée, **la respiration est ample**, son rythme est régulier, on a une sensation d'espace à l'intérieur et **l'esprit demeure aussi paisible que la surface d'un lac**.

Le pouvoir réfléchissant du lac devient notre nature. L'eau paisible du lac reflète le monde intérieur et extérieur. Dans ce reflet, aucune

distorsion de la réalité, l'image est conforme à son modèle. Les événements ne sont pas déformés par nos projections mentales et nos jugements de valeur. Le lac réfléchit les nuages qui passent dans le ciel sans se les approprier et sans les déformer. L'eau du lac n'est en rien affectée par ces images.

Il ne s'agit pas d'être passif ou stoïque mais d'appréhender les situations telles qu'elles arrivent avec **sérénité**. Il s'agit de créer un **espace intérieur** dans lequel plus rien ne prend les qualités de bon ou de mauvais, mais où règne simplement **la satisfaction de discerner avec clarté Ce qui Est**.

Le vouloir-vivre des poumons nous permet de voir et d'accepter les choses telles qu'elles sont sans que cet **apaisement intérieur** soit inhibiteur de l'action et de l'expression. Une personne déterminée par l'élément Métal n'est pas très émotive par nature, elle a du **sang-froid**, elle est mesurée dans ses actes et ses paroles, elle maîtrise ses impulsions.

L'automne est un temps idéal pour nous accorder le droit de changer nos vieilles **croyances** inadaptées et pour prêter une attention particulière à nos attitudes mentales. Freinons intentionnellement une certaine **tendance à l'autocritique**. Dégageons-nous du jugement de soi et d'autrui. Évitions de transformer toute situation de la vie en problème et prenons une chose à la fois, de façon méthodique, pour éviter de tomber dans le découragement et y rester. Osons prendre la liberté de **nous renouveler à chaque respiration**.

L'automne est un temps idéal pour **faire nos deuils**, pour **laisser mourir** une vieille identité, pour se débarrasser de vieux habits, pour laisser mourir de vieux attachements à des choses, des lieux, des idées, des ressentiments. **Créons de l'espace**, dans tous les sens du terme, afin que se libèrent les énergies, qu'elles circulent, se purifient et se renouvellent.

Nous pouvons aussi développer notre force Métal en devenant plus sensible aux parfums, en apprenant à différencier chaque arôme. Nous pouvons apprendre à placer notre voix pour mieux la projeter, pour nous exprimer, pour chanter. Les mathématiques, les exercices de logique et les comptes fortifient le Métal en nous. Enfin, chaque fois que nous prenons de grandes et petites décisions, que nous nous organisons de façon méthodique pour restructurer notre vie, chaque fois que nous mettons de l'ordre dans nos placards ou nos papiers, nous répondons favorablement au mouvement d'énergie Métal.

La diététique du Poumon et du Gros Intestin

La saveur indiquée pour soutenir l'énergie Métal est la saveur piquante. Elle humidifie les Poumons trop secs et stimule la fonction de diffusion. La saveur piquante est recommandée notamment en cas de bronchite, que celle-ci soit due à un excès d'humidité ou à un excès de chaleur.

Les aliments piquants sont :

L'orge, l'avoine, le millet, la viande de cheval, les poireaux, le céleri, les navets, les radis, le radis noir, le chou-rave, le piment, la ciboulette, la coriandre, le thym, le poivre, le piment de Cayenne, la cannelle, la menthe, l'oignon, l'ail, la moutarde, le gingembre et la pêche.

À éviter :

Les laitages en excès apportent une énergie trop froide et trop humide, nuisible pour les intestins (colite), les sinus et les poumons (cathare, sinusite), les os (rhumatismes).

La cigarette.

Manifestation d'un trop plein de l'énergie du Poumon

- Toux sèche et irritative, toux associée à des sécrétions collantes
- Sinusite frontale, ethmoïdale ou maxillaire
- Otite

- Gingivites purulentes, caries dentaires
- Périarthrite de l'épaule, épicondylite, rhumatisme du poignet
- Bronchite aiguë ou chronique, avec fièvre et vive soif
- Acné, couperose, abcès cutané, furoncle, dermatoses aggravées par les excès alimentaires (graisses, sucre, alcool, aliments chauds et piquants)
- Hypertension artérielle, angine de poitrine, accident cardiaque
- Colites sèches et irritatives, constipation
- Gastrite, ulcère, douleur d'estomac
- Cystites à colibacilles aiguës avec fièvre
- Diabète
- Sensation d'oppression, sentiment d'enfermement ou d'isolation, sensation d'être incompris ou de ne pas avoir de place.

Manifestation d'un vide d'énergie du Poumon

- Toux, voix faible, saignement du nez
- Fatigabilité, essoufflement
- Transpiration spontanée, angine
- Rhinopharyngite, rhume, grippe, laryngite, trachéite, sinusite par le froid
- Rhinite chronique, bronchite, bronchite chronique, asthme chronique aggravé en automne et en hiver, pneumonie, tuberculose
- Acné, eczéma, psoriasis
- Colite aiguë ou chronique, constipation chronique, recto colite hémorragique
- Pertes blanches, trouble des règles, absence de règle, hypothyroïdie
- Rhumatisme déformant, polyarthrite rhumatoïde, périarthrite de l'épaule
- Rhumatismes graves et chroniques empirant l'automne et l'hiver
- Névrites
- Inflammation des ganglions
- Grosse rate, baisse des globules blancs, fragilité immunitaire

- Insomnie, pessimisme, dépression avec tristesse, découragement, apitoiement, nostalgie, mélancolie.
- Obsessions, peur ou envie de nuire, peur ou envie de souffrir
- Égocentrisme, égoïsme, envie.
- Dissociation de la personnalité, états schizoïdes

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres, 2018

Références :

« Les cinq saisons de l'énergie », Isabelle Laading, Édition DésIris

« Le guide du Bien-Être selon la Médecine Chinoise », Yves Requena, Éd. Guy Trédaniel

« Qi Gong, Les secrets de l'énergie vitale qui guérit », Martine Migaud