

L'automne

L'automne est le moment où la nature entame son déclin. Après l'apogée du Yang, de la chaleur, de la maturation végétale, vient le reflux de la sève. Le Yin commence à croître.

La nature entre en période de dessiccation c'est pourquoi l'énergie climatique est la sécheresse : les fruits murs tombent et pourrissent au sol, les feuilles flétrissent, sèchent et tombent, le temps rafraîchit. Le climat de l'automne est la fraîcheur vive. Son élaboration est de durcir en rétractant. Sous l'effet du rafraîchissement extérieur, nous assistons à une rétraction : les végétaux perdent leur eau, les substances organiques disparaissent des feuilles et des fruits. C'est la période où la sève entame un mouvement descendant. La nature se met en position de protection pour affronter les rigueurs de l'hiver qui s'annonce.



Cruel dilemme pour l'être humain car, soumis aux mêmes influences, l'automne devrait sonner la fin de la phase de mouvement des six mois précédents. Il conviendrait donc en premier lieu de ralentir ou, plus précisément d'accepter de ralentir. Et cela n'est pas aisé car la rentrée de septembre nous pousse au contraire à la mise en mouvement de nouveaux projets. Nous devons nous adapter à de nouvelles situations professionnelles ou autres.

Il est difficile d'outrepasser les logiques sociales et de ralentir nos activités au moment où tout le monde « rentre ». Nous pouvons cependant trouver des temps où, consciemment, nous cherchons à ralentir, à prendre notre temps et à renouer avec le rythme naturel.

Les caractéristiques de l'automne selon la médecine chinoise

L'automne est la saison de l'élément Métal.

Saison	Direction	Mouvement	Organe	Entraille
Automne	Ouest	Intériorisation	Poumon	Gros Intestin
Energie climatique	Caractéristiques physiologiques	Manifestation	Traits psychiques et sentiments	Perception
Sécheresse	Nez / peau / poils	Morve / pleurs	Tristesse / chagrin	odorat
Couleur	Odeur	Saveur	Animal	Planète
blanc	âcre	piquant	cheval	Vénus