

L'ETE CHINOIS

et le « bon sens » du symbole du Yin et du Yang

Bonjour,

Comment allez-vous ?

Voici quelques rappels sur l'été chinois qui a débuté le 15 mai selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). C'est intéressant de prendre conscience que tout se passe dans le microcosme de notre organisme comme dans le macrocosme de l'univers.

Qu'est-ce que représente l'été pour les Chinois ?

C'est la saison où le Cœur énergétique (qui sous-tend le cœur physique) devient l'Empereur. Et, comme les saisons en Chine sont centrées sur les équinoxes et les solstices, à partir du 15 mai l'énergie du Cœur augmente progressivement pour atteindre son maximum au solstice. Puis cette énergie redescend doucement jusqu'à la fin de l'été chinois... vers le 26 juillet.

Nous ne sommes tout de même pas en automne fin juillet ?

Non, bien entendu ! Il y a d'abord cette fameuse cinquième saison spécifique à la tradition chinoise*. Ce n'est que le 15 août que l'Automne commence pour les chinois. Et nous sommes bien obligés de constater qu'à partir de cette date la lumière n'est plus vraiment la même, que les jours raccourcissent plus nettement et que les premières feuilles commencent à jaunir.

Et que pouvons-nous faire à cette saison pour aider notre Cœur énergétique ?

Le Cœur est relié pour les chinois à la couleur **rouge**, au **feu**, à la saveur **amère**, à la **joie de vivre**, à **l'amour** et à la **lumière** (En Chine, les robes des mariées sont de couleur rouge).

C'est le moment :

- de porter des vêtements ou accessoires de couleur rouge,
- de manger des fruits et légumes rouges de votre région et de la saison (comme par hasard si abondants à partir du 15 mai) : fraises, cerises (petits cœurs), framboises, groseilles, tomates, poivrons rouges, etc.
- de savoir apprécier la beauté des fleurs (roses, coquelicots, ...) pour en réjouir notre cœur.
- de boire un peu de bière (amère) ou des jus frais de pamplemousse,
- de consommer des aliments de la saison et de la région de préférence cuits et chauds selon la tradition chinoise.
- enfin, de nous activer de bon cœur et dans la joie, à la lumière et au grand air.

Souvenez-vous : *en hiver nous faisons le plein de sommeil et en été le plein de soleil.*

Et qu'en est-il du « bon sens » du symbole du Yin et du Yang ?

Nous connaissons tous ce fameux symbole sans forcément savoir à quoi il correspond. Le premier chapitre de mon livre à paraître (fin d'année) est consacrée aux définitions du Yin et du Yang. C'est l'occasion de rappeler le sens profond de cette observation de la vie typiquement chinoise.

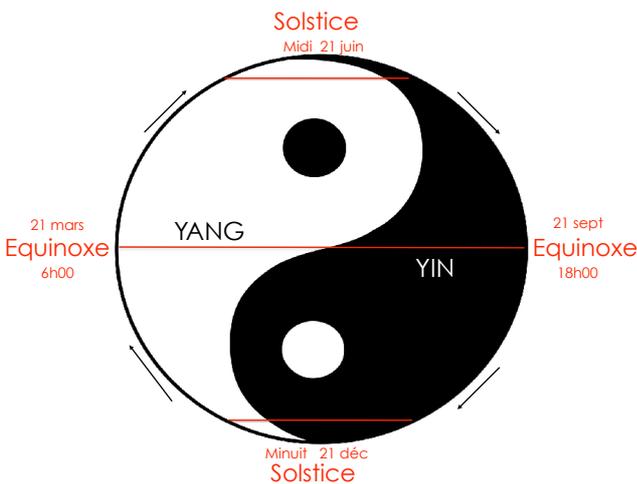
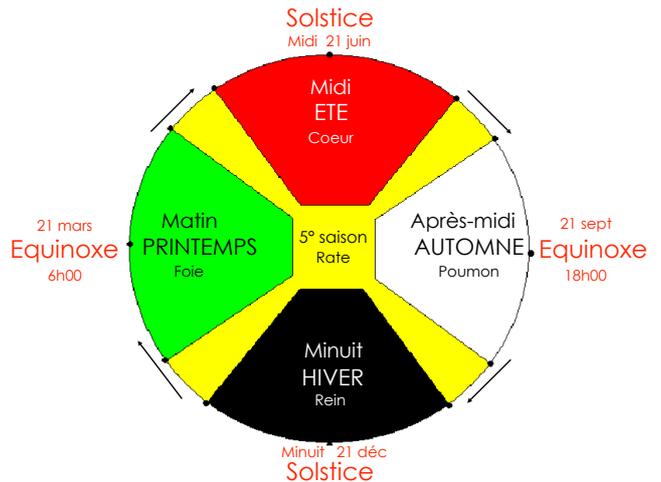


Pour cette newsletter, je vous propose seulement de répondre à la question suivante : *quel est le bon sens du symbole représenté ci-contre : 1, 2 ou 3 ?*

La bonne représentation est le symbole numéro 2, mais pourquoi ?

Vous trouvez à droite un schéma représentant sur un cercle l'année et la journée avec les saisons et les organes correspondants selon la MTC. Les saisons sont centrées sur les solstices et les équinoxes. Sur la figure ci-dessous, les mêmes saisons et périodes de la journée sont représentées sur le symbole du Yin et du Yang.

Rappelons que **le Yang** est en lien avec la lumière, le soleil ou le jour. Alors que **le Yin** est lié à l'obscurité, la lune ou la nuit. Or, si nous observons bien, en partant du bas sur le symbole ci-dessous et dans le sens horaire (de minuit ou du solstice d'hiver) nous constatons que le Yang (blanc) commence à croître progressivement pour atteindre son maximum à midi ou au solstice d'été. Puis, en poursuivant, le Yin (noir) augmente à son tour jusqu'à devenir prépondérant à minuit ou au solstice d'hiver.

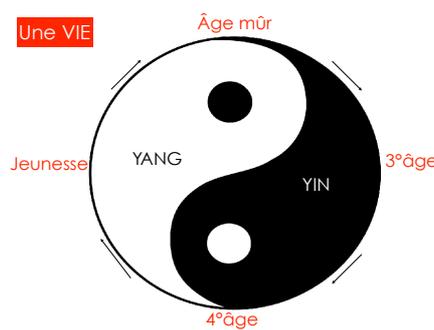
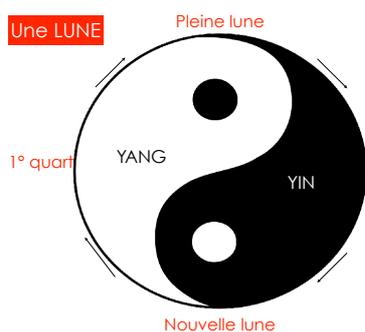


Avec les traits rouges horizontaux, si le Yin est « la nuit » et le Yang « le jour », nous constatons sur le symbole que les nuits sont les plus longues en hiver et les plus courtes en été. Alors qu'aux équinoxes, le jour et la nuit ont la même durée.

Enfin, sur les schémas du bas, nous retrouvons à gauche le cycle lunaire : lune montante (Yang) et lune descendante (Yin). Vous noterez que la pleine lune est très Yang. Ce qui explique les insomnies de certaines personnes souffrant généralement

d'un manque de Yin (d'Eau) et donc d'un excès relatif de Yang (de Feu). Car ce Feu de la pleine lune s'ajoute alors au Feu déjà en excès.

Enfin, en bas à droite, le symbole représente de manière universelle les cycles du vivant avec la jeunesse (le printemps), l'âge mûr (l'été), le 3^e âge (l'automne) puis le 4^e âge (l'hiver). En d'autres termes, *la manière dont les choses naissent, croissent, décroissent et meurent à travers le rythme incessant des mutations-transformations qui caractérisent l'univers manifesté - selon les observations ancestrales des Chinois. Que du « bon sens » !*



En conclusion

L'été est une très belle saison dont nous devons profiter pleinement pour nous reconnecter de bon cœur à la beauté et l'innocence de la nature.

Certes, beaucoup de choses ne sont pas en ordre sur cette Terre. Mais n'est-ce pas une erreur de faire une fixation sur ce qui ne va pas, autrement dit sur « l'ombre » ? « *Au lieu de nous plaindre que les roses aient des épines, réjouissons-nous qu'elles aient des fleurs* » disait Joseph Joubert.

Mieux ne vaut-il pas en effet nous concentrer sur ce qui va bien, ce qui est beau autour de nous, en nous et en l'autre ? Mieux ne vaut-il pas voir « la lumière » pour la faire grandir en nous et autour de nous afin que « l'ombre » s'efface d'elle-même ? Si nous ne le faisons pas, nous risquons d'être et de rester dans des pensées sombres, dans la colère et dans la peur qui conduisent inmanquablement un jour à la haine et finalement la violence. Car soyons conscients que nous haïssons ce dont nous avons peur. Or, il est si facile de détruire alors que construire demande tellement de persévérance, de temps, d'efforts et d'amour.

Lucidité ne rime pas forcément avec passivité, « bisounours » et fatalisme béat, mais au contraire avec *courage, hauteur, responsabilité et sagesse*. Sinon, le danger est grand que nous rations complètement « *le grand virage* » que l'Humanité est en train de vivre et que nous devons d'abord apprendre à négocier individuellement pour nous-mêmes... de l'intérieur.

Très bel été à vous ! Et profitez de vos vacances pour surtout bien vous reposer.

Chaleureusement.

Pierre Mougel

** Toutes les explications détaillées avec leurs justifications selon la MTC concernant « la cinquième saison » et « l'importance de manger chaud » sont à retrouver dans mon parcours de mini-vidéos. La totalité du parcours (40 semaines avec deux vidéos pour une durée de 5 à 8 min par semaine) reste encore pour quelques temps à 77€ (au lieu de 125€) et la première moitié à 42€ (au lieu de 65€). Un bon moyen d'apprendre à se sentir bien malgré le stress ambiant tout en découvrant en images les grands principes de la MTC. Rendez-vous sur <http://www.bienmtc.com/programme/>.*