

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU FIL DES SAISONS

LE QIGONG DE L'AUTOMNE

Dans cette série de 5 articles, je vais vous décrire comment préserver sa santé en toutes saisons (été, printemps, automne, hiver et les intersaisons). Vous y découvrirez les particularités de chaque saison en énergétique chinoise, les troubles et déséquilibres susceptibles d'apparaître en cohérence avec la saison et comment y remédier. Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est Directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Énergétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de l'école Huaxia et de l'association d'acupuncture de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine. Elève de maître Kenji Tokitsu, de docteur Toshiko Yayama et du docteur Chen Gesheng. Depuis l'antiquité chinoise (environ 2500 av.J.C.), afin de préserver la santé, la pratique corporelle (connue de nos jours sous le terme de QiGong) et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) faisaient partie d'un tout. Ainsi, je vous propose, dans ce dossier, de garder ce principe. Les éléments de MTC qui me semblent indispensables pour une pratique efficace du QiGong que je propose, vous seront apportés. Bien sûr, l'objectif de cet écrit concerne l'Automne énergétique mais il apportera aussi, tout ce qui peut favoriser

La particularité des saisons en énergétique chinoise : un peu d'histoire

Le 22 janvier de cette année 2023, année du Lapin d'Eau, nous sommes rentrés dans le Printemps énergétique, c'est aussi la nouvelle année. Ainsi, l'Automne énergétique a commencé, le 22 juillet. Une particularité du calendrier traditionnel chinois, les saisons se calculent selon un calendrier « lunisolaire », les dates de changement de saison varient chaque année. Selon ce calendrier, la nouvelle année ne débute pas au 1 janvier mais à la 2ème lunaison après le solstice d'hiver, cette année 2023, le 22 janvier. Bien évidemment, aujourd'hui, même en Chine, la référence est le calendrier Grégorien imposé par Grégoire XIII en 1582 dans les états pontificaux et adopté aussitôt par l'Italie, l'Espagne, le Portugal et la Pologne. En France, Henri III l'adopta deux mois plus tard. En Chine, le calendrier gré-

République de Chine est né. Toutefois à cette époque dans cet immense pays, les coutumes populaires sont encore tenaces, surtout dans le nord de la Chine toujours sous l'occupation des seigneurs de la guerre. Ainsi, ce n'est que 17 ans plus tard, en 1929, que le calendrier grégorien fut appliqué à tout le pays. En 1949 la République de Chine laissera sa place à la République Populaire de Chine.

Saisons et énergétique chinoise

Selon l'approche de l'énergétique chinoise, chaque saison est associée à deux organes couplés, Yin et Yang, ceux de l'Automne sont les organes : Poumon et Gros Intestin. Il est important de prendre soin, du Poumon, dans ses fonctions énergétiques, pendant mais aussi, avant de rentrer dans l'Automne énergétique. Si vous êtes déjà pratiquant de QiGong, vous en connaissez sûrement la raison. Si vous débutez, vous



L'Automne énergétique a commencé le 22 juillet.

noise chaque saison est associée à différentes caractéristiques, en voici certaines qui correspondent à l'Automne.

Liquide : les larmes
Ouverture : le nez
L'élément : le Métal

blir une l
Pourquoi
nelle Chi
de nos jo
en termes
Je pense
entendre,
férence
d'une c
étaient p
villageoi
ladés. Ce
que pour
mille imp
hauts ran
même. Pe
prestigien
capitator
failli à so
forcement
vention et
Les emper
vie étern
pour miss
trouver un
ner l'imme
nous le sav
empereurs
cédés. Tou
ce context
tion d'une
d'une effi
« Attendre d'être n
est comme ce fou
soif pour creuser un