

Presented by @laconnaissancedesoi

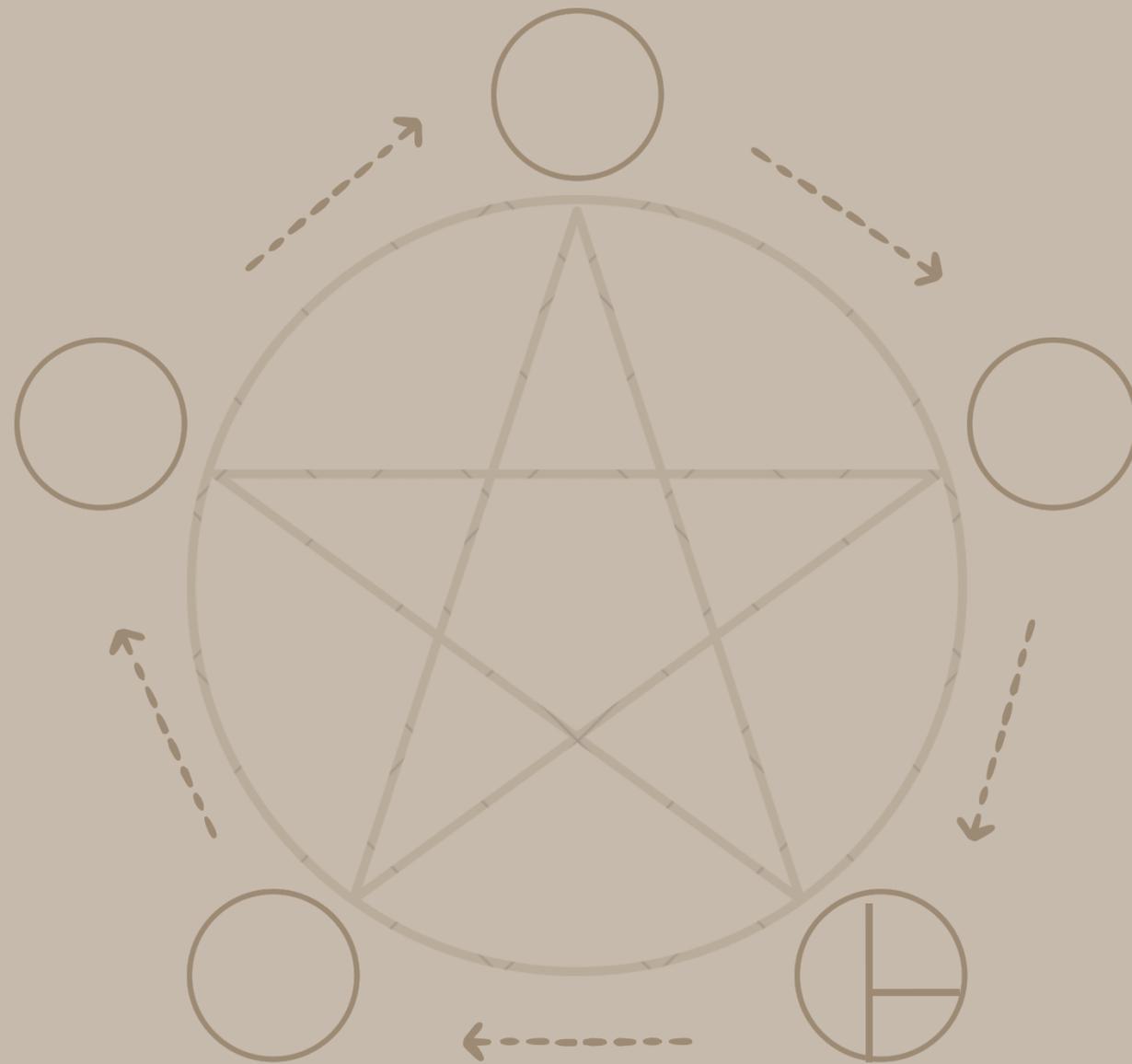
# L'ÉNERGIE

*-métal*  
de l'automne



# L'ÉNERGIE

*Métal*



**Saison** : Automne

**Temporalité** : Soirée

**Lois** : Forge et pureté

**Vertus** : Intégrité, cohérence, pureté, expertise

**Couleurs** : Gris/blanc

**Éléments** : Métal, montagnes

**Sens** : Odorat

**Anatomie** : Poumons, gros intestin

**Emotions** : Authenticité, intégrité

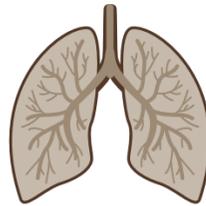
**Mental** : Concrétisation, efficacité

**Energie** : Intégration, cohérence, protection et la respiration

# L'énergie & les méridiens

Le principe du **Métal** gouverne tout ce qui touche à notre *rapport au monde extérieur*. Notre capacité à nous *protéger* face à lui, à gérer les agressions extérieures, tout en *respirant*. Il concerne la *capacité à trancher*, à choisir. C'est la décision prise avec la recherche de justesse et justice. Nous avons en effet besoin de ne plus fonctionner uniquement au niveau de la réflexion raisonnent (énergie Terre) qui sclérose lorsqu'elle est excessive.

Deux méridiens sont associés au principe du Métal : les **POUMONS** et le **GROS INTESTIN**.



Le POUMON permet d'absorber l'énergie qui provient de l'extérieur. Son rôle est de donner la force et la **capacité de résistance aux agressions** provenant du **monde extérieur**. Il gère l'équilibre entre le monde extérieur et intérieur. Il est en charge de sa **protection** (peau).

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond aux voies respiratoires, mais aussi à la peau, au nez.



Le méridien du GROS INTESTIN est complémentaire.

Il a pour fonction le transport et l'élimination des déchets. Il joue ce rôle pour les aliments, mais aussi pour tout ce qui touche à nos expériences psychologiques.



# PRATIQUE

## PHYSIQUE

S'installer assis, dans une posture dos bien droit afin de réaliser cet exercice.

- **Respiration** (yin) pour **densifier** ton énergie, *la faire descendre dans le concret.*

—  
Prendre une **inspiration courte (3 sec)**, *les bras ouverts qui montent vers le haut*

**Expirer longuement (8 sec)**, en faisant *descendre les bras vers le bas, tête baissée pour densifier l'énergie*



Répéter l'exercice pendant 5 minutes.

# PRATIQUE

## PHYSIQUE (SUITE)

S'installer assis, dans une posture dos bien droit afin de réaliser cet exercice.

**Respiration** (Yang) pour **se séparer** et créer la *qualité* et la *pureté* en toute chose.

–

Prendre une **inspiration courte (3 sec)** en ouvrant la poitrine.

**Expirer longuement (8 sec)**, en repoussant avec les mains devant soi.

Répéter l'exercice pendant 5 minutes.





# AUTRES PRATIQUES

*qui favorisent l'énergie METAL*

- L'**aromathérapie** (*utilisation de composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles*)
- *Les huiles d'eucalyptus, de pin et de menthe stimule le poumon*
- **Massages** en lien avec les *méridiens précédents cités*
- **Hydratation de la peau**
- **Acupuncture**
- **Breathwork – Techniques de respiration**

*Pratique de l'aromathérapie non recommandée auprès des enfants de moins de 7 ans, femmes enceintes, personnes épileptiques et présentant des troubles du coeur - Consultez un avis médical avant toute pratique de médecine holistique.*

# COHERENCE CARDIAQUE

*pour booster son système immunitaire*

1 S'installer assis, dans une posture dos bien droit afin de réaliser cet exercice. Fermer les yeux :

- **Inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes**  
*(depuis le ventre)*

2. **Inspirer 5 secondes, bloquer la respiration pendant 20 secondes, expirer 5 secondes**

L'air contenu dans les poumons, passe dans le sang, pour nourrir les cellules du corps et favoriser la santé.

Cet exercice induit un sentiment de sécurité, et cela **booste votre système immunitaire.**



*Suivre cet exercice de cohérence cardiaque guidé par Fabien Malgrand : <https://www.youtube.com/watch?v=CqgXr223phU>*



# LES ÉMOTIONS

La saison de l'automne est liée **au temps du bilan, des récoltes, des projets entrepris lors de la saison du printemps, et d'en tirer des enseignements** .

Quand cette énergie est déséquilibrée, on éprouve de la *tristesse*, un *sentiment d'échec*, de *jalousie* et il peut y avoir une tendance au *jugement excessif*.

Tout se condense dans la nature pour ramener **l'énergie vers l'intérieur**, qui était tourné vers l'extérieur en été. L'énergie Yin devient plus active ce qui explique parfois que le moral commence à baisser.

# LES EMOTIONS

*– les attitudes à adopter –*

## Yin

- Respecter l'espace vital des autres
- Faire preuve de fidélité, de justesse, et d'intégrité
- Savoir ressentir la satisfaction du travail accompli
- Prendre sa juste place, avec authenticité

## Yang

- Savoir passer les étapes contraignantes
- Faire respecter son espace vital et ses limites
- Savoir dire non et conclure les expériences passées
- Se remettre en question en cherchant à s'améliorer

# LA TRISTESSE *DANS LE CORPS*

L'émotion de la tristesse va avoir tendance à se loger au niveau du dos et de la poitrine. Avec le temps, elle s'observe souvent avec des épaules baissées vers l'avant.

## **Comment s'en libérer ?**

En mobilisant le buste et en effectuant des *respirations profondes*.





# L'ALIMENTATION

*qui favorisent l'énergie METAL*

Le **piquant** est la saveur de l'automne.

Vous pourrez donc privilégier une cuisine épicée durant la saison : **poivre, curcuma, gingembre, cardamome, cannelle**

Les légumes de saison, et racines à privilégier : **poireau, navet, radis noir, oignon, ail, céleri, carottes, betterave, patate douce**

Les fruits de saison à privilégier : **raisin, pomme, poire**  
et enfin les fruits secs de saison : **noix, amande, noisette**

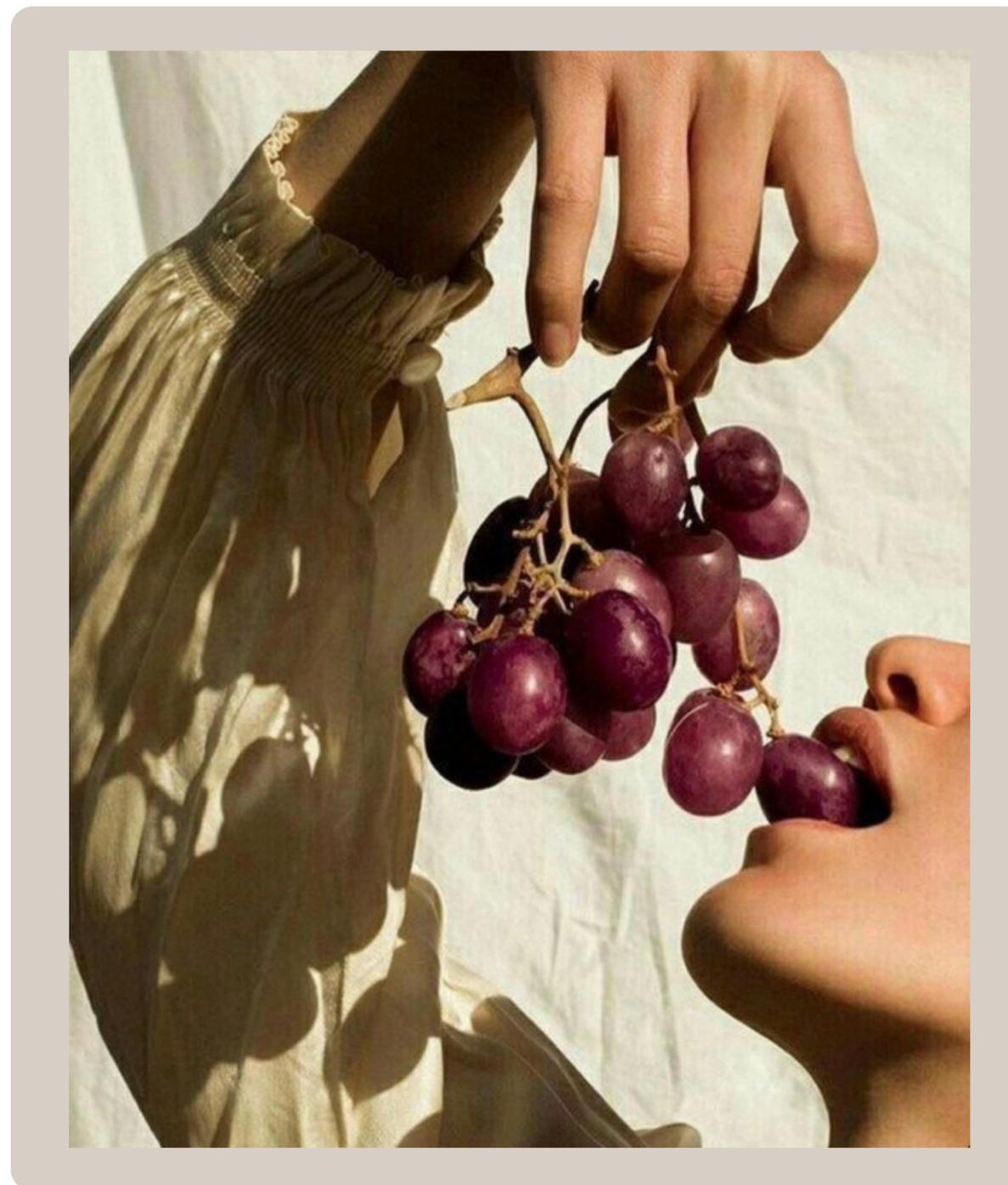
# ASTUCE

## *Cure de raisin*

Le raisin est plusieurs propriétés : il tonifie le sang et l'énergie, il humidifie et renforce le Poumon, calme la toux, nourrit le Yin du Foie et des reins, calme les douleurs rhumatismales, il apaise la soif et génère les liquides organiques. Egalement considéré comme un laxatif doux, il favorise l'évacuation des déchets (gros intestin) et nettoie les villosités intestinales.

Notre petite astuce de l'automne :

- **Faire une cure de 21 jours de raisin, à raison d'une petite grappe par jour, à consommer en dehors des repas.**



*La cure raisin sans surveillance médicale est destinée aux personnes en bonne santé physique.*

*Non recommandée aux personnes souffrant de diabète type 2, en raison du sucre naturellement contenu dans le fruit.*

*Si vous souffrez d'un problème de santé, demandez l'avis de votre médecin*



# LES PRATIQUES

## *MENTALES*

- **Faire le point** sur le chemin parcouru depuis le printemps et **récolter les enseignements**
- **Trancher/ Trier** dans le sens de la *recherche de qualité* pour votre vie
- 
- **Concrétiser** des projets en acceptant de *planifier* les phases désagréables

# LA MOISSON

Le but de cet exercice n'est pas de se blâmer, mais plutôt d'avoir un regard objectif, avec conscience.  
**Je tire des enseignements de mes actions et pensées dans le but d'en créer de nouveaux.**

Ce que je pensais, ce que j'ai fait durant la période du printemps :

—  
—  
—  
—  
—  
—  
—

Ce que je **récolte** aujourd'hui :  
*(le fruit de mes efforts)*

—  
—  
—  
—  
—  
—  
—

**“ Vous êtes aujourd'hui là où vos pensées d'hier vous ont menées et vous serez demain là où vous mèneront celles d'aujourd'hui. “**

James Allen

# MES CONSEILS

*pour vivre un bel automne*

# 100% *bien-être*

**Ralentir le rythme**, en se synchronisant avec celui de la nature, qui tend vers une énergie intériorisée.

Pratiquer des **exercices de respiration et de cohérence cardiaque** en lien avec la saisonnalité, ainsi que certaines huiles essentielles qui pourront stimuler vos poumons.

**Cuisiner** des fruits et légumes de saison, en privilégiant la saveur piquante et la cuisine épicée qui favoriseront les deux méridiens de l'énergie.

**Faire le point** sur vos projets, faire le tri et faire des choix avisés, dans le but de créer une vie fidèle à soi.

“Le meilleur soldat n’attaque pas.  
Le combattant de valeur l’emporte sans violence.  
Les plus grands conquérants gagent sans lutter.  
Les dirigeants les plus efficaces conduisent les hommes sans  
ordonner.  
C’est ce que l’on appelle la “non-agressivité intelligente.  
C’est ce que l’on appelle “la maîtrise des hommes.”

**Lao Tseu.**

PRESENTED BY AMÉLIE  
*LACONNAISSANCEDESOI*

**THANK  
YOU!**

