

## L'Automne,

Je vous invite à la rencontre de l'énergie de l'automne, qui cette année, nous a apporté tant de belles récoltes, en effet, fruits, légumes, fleurs ,..... en abondance.

Les fondements de la médecine chinoise, et du Shiatsu (méthode de soin énergétique par pressions avec les doigts, ou la paume de la main sur des points spécifiques.) nous disent qu'à l'automne le Ciel et la Terre annoncent leur séparation.. Les forces du Ciel se retirent doucement, la lumière teinte les paysages d'un éclat particulier. L'homme fait le bilan de sa récolte.

A cette saison s'associent

- un élément** : le Métal,
- des organes** : le poumon (la respiration) et le gros intestin,
- une couleur** : le blanc,
- un organe des sens** : le nez
- une attitude** : être couché
- la peau et le toucher** : la qualité de la peau dépend de l'énergie des poumons et de la qualité du sang
- un climat** : la sécheresse
- une saveur** : le piquant (poireau, navet, radis, ail, oignon....)
- une émotion** : la tristesse, la nostalgie et son antidote la joie, la contemplation.
- Une image** : le lac

### **Les plantes de l'automne : (Extrait de l'Atelier Plantes réalisé avec Patricia Combet)**

C'est une bonne période pour reminéraliser en prévision des douleurs articulaires liées au froid et à l'humidité, préparer le sang à être plus dense par apport de multiminéraux + vitamine « transporteur » : zinc et fer avec Vit B6, Mg avec Vit C.

- Plantes favorables** : ortie, prêle, cresson, algue, aneth, bardane, aloes, coriandre, spiruline, Reine des prés : analgésique
- Queue de cerise et prêle(silice) : diurétique
- Aubier de tilleul, chiendent, cassis, genièvre : draineur
- Thym, romarin : décontractant
- Harpagophytum : anti-inflammatoire
- Gemmothérapie** ( utilisation des bourgeons) : vigne, bouleau, aulne, cassis ;
- Aromathérapie** (huiles essentielles): bouleau, gaulthérie, eucalyptus citriodora
- Contre vent et froidure : bêta-carotène, oméga 3 (sardine,thon), oméga 6 (bourrache), oméga 9 (huile d'olive) .

**Pour bien vivre l'automne : bien respirer, apprécier les odeurs de la forêt, des fruits mûrs, avoir des pensées positives, accepter les transformations et les changements avec joie, équilibrer sa vie émotionnelle et son alimentation.**

**Bon Automne à tous, Angélique**

**P.S** : prochains ateliers :

**les plantes de l'hiver : le 4 décembre 2009-**

**lettrines et feuilles dorées(calligraphie) le 5 décembre,**

pour s'inscrire : 04 79 65 20 72 ou 06 08 49 82 14, abrossette @angelos.fr