

Vivre au diapason des saisons

Autor(en): **Gianadda, Jef**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 26

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831951>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

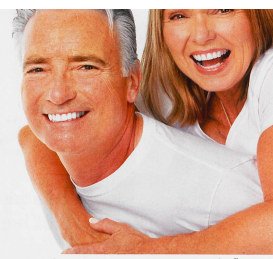
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vivre au diapason des saisons

Indolence des vacances en été, agitation de la rentrée en automne... Et nous étions dans le faux? En effet, à bien observer la nature et à suivre ses rythmes, c'est tout le contraire que nous devrions faire.



Luca Flor

Respecter les saisons. Si l'on en parle toujours plus en termes d'alimentation et de cuisine, la prise de conscience ne semble pas encore être au menu des autres domaines de notre vie. Et pourtant! Le médecin lausannois Pierre-Olivier Tauxe assure: «Il y a des moments pour faire les choses. Or, on fait tout et n'importe quoi n'importe quand. Les gens ne font rien en été, alors que c'est la saison du travail; et en automne, c'est la panique générale qui finit péniblement le 31 décembre dans une fièvre acheteuse alors qu'en automne, il faudrait... ralentir».

«Regardez le vigneron, ajoute le praticien. Il met les vendanges à l'intérieur, à l'abri, dans des caves, et surveille la fermentation. Les rentrées en automne – scolaires notamment – c'est faux. Énergétiquement, c'est une catastrophe. On démarre quelque chose alors que tout dans la nature s'intériorise. C'est contre nature, car la tendance naturelle, en automne, c'est d'aller vers l'intérieur. On devrait "commencer" en janvier. En ce sens, le début de l'année selon notre calendrier est plus logique. Ce n'est pas pour rien que la fête des Rois est le 6 janvier, qui symbolise, entre autres, l'arrivée de la lumière.»

Des vacances plutôt laborieuses

Pour mémoire, souvenons-nous que l'origine des vacances estivales est à mettre en relation avec les activités rurales, comme le développe en détail le professeur et chercheur universitaire français Daniel Moatti, dans sa très documentée *Petite histoire des*

grandes vacances: «Dès 1231, le pape Grégoire II accordait des vacances pour les travaux agricoles. Ces vacances, qui ne devaient pas excéder un mois, portaient le nom bien significatif de vendanges. Ces vacances correspondaient à l'aide que les enfants devaient apporter lors des vendanges et de la moisson (...). En 1950, 49% de la population française exerçait encore une profession rurale. La moisson et les vendanges s'étalaient d'août à la fin septembre et exigeaient la présence de nombreux bras, dont ceux des adolescents scolarisés (...). En conclusion, les grandes vacances liées aux activités agricoles de la France du XIX^e siècle et de la première partie du XX^e siècle sont devenues les vacances d'été liées aux congés payés et aux activités touristiques depuis la seconde moitié du XX^e siècle et en ce début du XXI^e siècle.»

Sagesse... naturelle

Mais pourquoi suivre les saisons? A en croire le *Huangdi Nei Jing* (ou *Classique interne de l'empereur Jaune*), le plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle (environ 200 ans avant J.-C.), «être conforme au principe yin/yang ndlr: (féminin/masculin), c'est maintenir la vie. S'y opposer, c'est la mort.»

Se référant à la médecine chinoise, le Dr Tauxe précise que chaque saison renvoie à des organes spécifiques: «Le printemps, c'est le foie et la vésicule biliaire; l'été, correspond au cœur et à l'intestin grêle; l'automne régit les poumons et le gros intestin; alors que l'hiver est en lien avec les reins et la vessie. Ces



organes sont plus sensibles ces saisons-là. Une faiblesse de ces organes se manifesterait plutôt à ces périodes.» D'où l'importance de se conformer aux variations saisonnières, dans son mode de vie, par une alimentation... de saison notamment.

Comment y parvenir? «En prenant conscience de ces cycles, en observant la nature», répond le médecin lausannois. Un bon sens naturel que l'on retrouve dans le vieux texte chinois: «L'essentiel pour suivre le cycle des saisons est de s'en imprégner mentalement, comme ça, sans se poser trop de questions. Il s'agit simplement de vivre au naturel.» Difficile? Médecin et acupuncteur français, le Dr Patrice Elie explique: «Les difficultés viennent en fait de la vie en société, à une époque qui ne connaît les saisons que pour parler des sports d'hiver, des vacances d'été, des horaires de travail, des trois-huit...»

Apprendre à s'économiser

Quant à l'auteur Arouna Lipschitz, elle souligne: «Cela prend deux ou trois ans pour que ce rythme conscient "tombe" dans les cellules, pour l'intégrer au plus profond de soi. Ensuite, cela demande moins d'effort, car vivre avec le rythme des saisons, c'est apprendre à économiser ses forces, parce que c'est surtout anticiper, s'y préparer, puis accompagner – en esprit et en vérité.»

Jef Gianadda

Retrouver Daniel Moatti: <http://communication.moatti.pagesperso-orange.fr>

Retrouver l'harmonie avec Arouna Lipschitz



Docteur ès lettres et ancienne professeure de yoga, l'auteur et formatrice française **Arouna Lipschitz** propose un cours intitulé *L'esprit des saisons* à l'en-

seigne de *La voie de l'amoureux*. Elle relève: «C'est notre *best-of*, comme quoi cela résonne sur un inconscient collectif.» Et précise: «Vivre en harmonie avec les saisons favorise une croissance de son arbre personnel et permet

de faire de superbes récoltes.» Ses conseils.

EN AUTOMNE surveiller la fuite en avant. Ne pas confondre la gestion de l'année avec planter des intentions. Ne pas se laisser emporter par le matérialisme, la gestion de la «rentrée».

EN HIVER porter le nouvel être qui va naître quand la lumière

va revenir. Capacité de rester dans le noir, sans peur; ne pas vouloir tout voir, tout savoir. Et ne pas confondre l'intériorité avec les pulsions mortifères.

AU PRINTEMPS (à mi-chemin des saisons, le cycle initiatique des saisons commençant à l'automne, quand on «plante» son année, qu'on déclare ses intentions de changement),

temps de la (re)naissance, quand tout bourgeoine, on accompagne mieux le renouveau. Laisser tomber les vieilles identités. La symbolique du «nettoyage de printemps» vient de la réalité de la saison. Surveiller les autobotages.

L'ÉTÉ temps des récoltes, qui permet aussi d'emmagasiner le maximum de ferveur, de feu

sacré et de soleil, est aussi celui de l'éros, du corps, de l'appropriation du plaisir. Se mettre en vacance, la vraie «vacance» étant l'art de faire le vide, de se séparer des vieilles habitudes, de résister à la tentation de s'y accrocher.

J. G.

Retrouver Arouna Lipschitz: www.voiedelamour.com