



Numéro 12

Novembre 2017

Bee Api Association

www.apimc.free.fr

Actualités

Formation à l'apithérapie :

1° niveau: 10/11 février 2018

2° niveau: 02/03 juin 2018.

Avec Véronique Sezanov et Claudette Raynal.

Voir le programme détaillé sur

<http://www.ecoledepiante.smedicinales.com/formations>

Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales

13 rue Alsace Lorraine, Lyon 1°
tél 04 78 30 84 35

Coup de cœur

pour **Deva Premal**. Cette musicienne allemande est bien connue pour sa musique et chants inspirés essentiellement de l'Hindouisme. Les mantras issus du sanscrit constituent son principal répertoire. Retrouvez -la sur You Tube. Je vous recommande particulièrement *Aad Guray Nameh*. J'ai découvert aussi **Tina Turner** chantant avec des enfants, un mantra plein de vitalité, pour la paix: *Sarvesham Svastir Bhavatu*.



Le sujet du mois :

Les émotions et sentiments de l'automne

« Ah bon ?! » direz-vous, « il y a donc des émotions et sentiments spécifiques à l'automne ? ».

Cette saison est le temps de l'évaluation/bilan de l'année écoulée qui oriente vers le futur. C'est le temps des récoltes, du rangement, du tri pour y voir plus clair. A cette période, au jardin, les outils sont nettoyés, les tuyaux d'arrosage bien égouttés pour qu'ils ne gèlent pas, les feuilles mortes sont ramassées et les légumes d'hiver mis à l'abri. Sur le balcon, les plantes fragiles sont emmaillottées et les autres rentrées à l'intérieur.

C'est le moment idéal pour se détacher de l'inutile (souvent rattaché au passé !) et ne conserver que l'essentiel. La porte ouverte vers la clarté de notre lieu de vie, de notre esprit, de nos émotions et sentiments. Les nuits sont, à partir du 21 septembre, plus longues que les jours et invitent au retour sur soi dans un logis clos, protecteur. Le Yin croit alors que le Yang, « plein feu » de l'été, régresse chaque jour un peu plus et nous invite à plus de lenteur, de recueillement, de réflexion à propos de soi-même. Notre rythme biologique change, évolue avec le rythme saisonnier et, la plupart du temps, nous en faisons fi et regrettons l'été. Laissons-nous porter par le flux des énergies automnales, n'y résistons pas.

Vivre c'est s'adapter.

La mélancolie, la tristesse, le repli sur soi, l'inquiétude, le pessimisme, les états dépressifs – la fameuse dépression saisonnière, liée à la diminution de la lumière diurne – peuvent être le signe d'une difficulté, à épouser le temps qui passe, à lâcher prise, à embrasser la vie qui est mouvement et à ouvrir le passage vers une vie plus intérieure. Mais notre puissant instinct de conservation est à notre service, accordons-lui toute notre confiance. C'est lui aussi qui nous indique le chemin à suivre, suivons sa trace. La méditation, un peu chaque jour, nous conduira pas à pas vers la sagesse. Retirons-nous en nous-mêmes; ne dispersons pas inutilement notre énergie dans des discussions sans fin, des exercices physiques forcenés.

Je viens de vous raconter le message délivré par la médecine traditionnelle chinoise, au sujet des organes spécifiques de l'automne : **les poumons et le gros intestin**, auxquels sont reliés la peau et les muqueuses. Tous, s'ils sont en bon équilibre énergétique, nous aiderons à vivre un bel automne. Notre immunité sera bonne, notre défense contre les infections efficace, notre équilibre psycho-émotionnel plus facilement assuré. Nos poumons se sont déployés à notre naissance avec notre premier souffle, fidèlement ils nous accompagneront jusqu'à notre dernier souffle.

Comment renforcer cet équilibre avec les produits de la ruche ? Prendre tous les jours 15 à 20 gt de teinture de propolis déposées sur un peu de miel ou de pain le matin au petit déjeuner. Compléter par une cure de gelée royale fraîche française (1 à 2 spatules dose) en prise sublinguale, éventuellement mélangée à un peu de miel, laisser fondre dans la bouche.

Ainsi l'automne sera bien conduit et l'hiver préparé. Demander aussi à votre acupuncteur une séance d'harmonisation saisonnière, il tonifiera les poumons et la rate (« mère » des poumons dans la loi chinoise des 5 éléments).

L'automne fait écho à notre saison de vie, celle que l'on aborde vers 60 ans, et que l'on appelle souvent, l'automne de la vie. Ainsi, si vous avez moins de cet âge là, vous avez l'opportunité chaque année d'apprendre à bien vieillir !!! Et pour les plus âgé(e)s d'entre nous, c'est une période de mise au point, d'ajustement de la 3° étape de notre vie.

Sourions à la vie et à la merveilleuse alternance des saisons qu'elle nous offre. Bel automne à Toutes et Tous.