



DU 5 MAI

L'ATTITUDE
ESTIVALE

AU 6 AOÛT



« Sans chercher à atteindre à tout prix votre but, prenez soin de pouvoir être dans la pleine conscience du chemin emprunté pour vous en approcher. *Nei Jing Su Wen, chapitre II.* »

Bien vivre l'été:

Cette saison, comme toutes les autres, se partage en trois temps.

- **De début mai à mi-juin** : cette première période est symbolisée par l'image du « feu dans la maison », en référence au bouillonnement de l'énergie prête à exploser et à se manifester dans l'activité intense de la production.
Le dernier sursaut de l'hiver s'exprime au moment des saints de glace, du 11 au 13 mai. Le mental est au mieux de sa forme et le corps se prépare à fournir l'énergie nécessaire aux activités intenses que la nature lui offre. Traditionnellement, c'est une période importante pour tous ceux qui travaillent la terre. Les couleurs de la nature nous remplissent de beauté.
- **De mi-juin à mi-juillet** : c'est le temps de « l'aiguillon de l'abeille ». On n'imagine bien l'ardeur active de l'abeille qui butine et démarre son long et fastidieux travail. Pour nous, cela sent bon les vacances. Notre effervescence est orientée vers la préparation de notre été, le rythme scolaire nous aide à relâcher la pression, les enfants ressentent une certaine légèreté, mais aussi beaucoup d'excitation.
Juin est le mois des fêtes, des écoles, des activités et des vacances. C'est aussi le mois privilégié des premiers barbecues, des mariages et autres communions. Juillet amorce les grandes vacances hors de chez soi.
- **De mi-juillet à début août** : nous sommes encore dans l'effervescence de l'été, mais sa puissance diminue grandement. Elle laisse place à une chaleur plus douce et plus enveloppante, souvent chargée d'humidité. Pour la majorité des travailleurs dont l'activité ne dépend pas de la terre, c'est le plein boom des vacances.
C'est aussi une période particulière, qui termine chaque saison par 18 journées de recentrage. Nous digérons la saison qui se termine, avant d'entamer la saison suivante, en s'appuyant sur les acquis de l'été. L'entrée dans l'automne avec la rentrée et la reprise d'un rythme souvent pesant, à l'envers de l'énergie de la nature, est douce et agréable si nous avons su ne pas trop nous épuiser en été et recharger les batteries de la lumière du printemps et de l'été.



IL Y A DEUX FAÇONS D'ABORDER L'ÉTÉ :

- Profiter de l'énergie du moment : **cultiver la joie de vivre, sortir, inviter, se retrouver, positiver et découvrir le monde ;**
- Modérer les ardeurs lorsque le printemps a montré quelques signes de fatigue : **il faudra ménager son activité en attendant de recharger les batteries de soutien et d'endurance l'hiver prochain, prendre soin de son cœur, permettre au sang de circuler de manière fluide dans tout l'organisme et travailler son ancrage. Profiter de l'énergie de l'été pour engranger la lumière et la chaleur.**

L'alimentation en mai : Le marché de mai :

Légumes : salades, oignons blancs, petits pois, mousserons, pommes de terre nouvelles, artichauts, tomates.

Fruits : fraises, cerises, rhubarbe.

Poissons : tourteau, thon, sardine, saint-pierre.

Viandes : caneton, agneau et veau de lait, bœuf.

Fromage : camembert.

L'alimentation en juin : Le marché de juin :

Légumes : navets, courgettes, salades, herbes aromatiques, haricots verts, petits pois, fèves.

Fruits : cerises, fruits rouges (groseilles, fraises des bois, framboises), amandes fraîches, rhubarbe.

Poissons : crustacés, moules, thon, sardines.

Viandes : veau, mouton, volailles (pigeon, canard, poulet fermier), bœuf.

L'alimentation en juillet : Le marché de juillet :

Légumes : tomates, courgettes, aubergines, oignons, salades et fines herbes, cornichons, girolles.

Fruits : melon, abricots, fraises, amandes, pêches, nectarines, brugnons.

Poissons : sardines, anchois, crustacés (homard, crabe, crevettes), maquereau.

Viandes : mouton, porc.

**"La médecine chinoise,
Santé, forme et diététique",**

Dr Jean-Marc EYSSALET, Evelyne MALNIC

Editions Odile Jacob

"Une année de bien-être avec le do-in",

Rachel CAILLE-EUGENE,

Editions Hachette bien-être