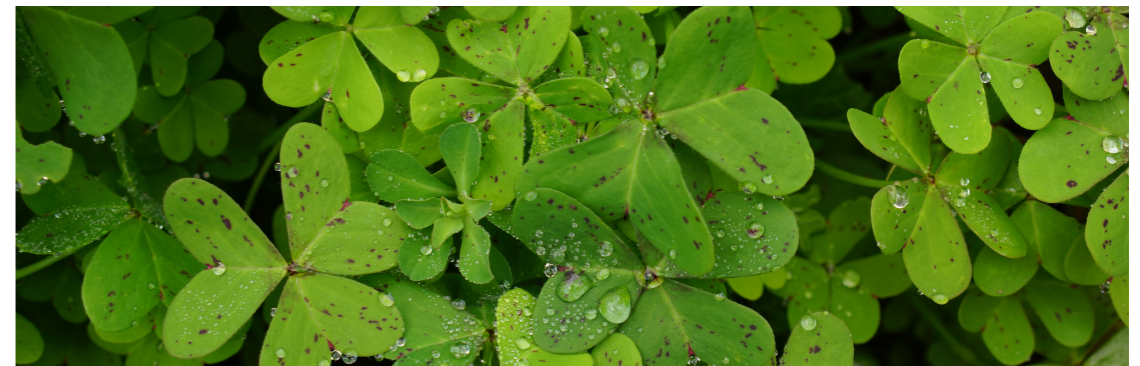


# Les saisons



# SOMMAIRE

---

> Synchroniser nos vies avec le cycle des saisons

La grande roue des saisons

La roue celtique des saisons

La roue des saisons dans La voie des plantes

Ouroboros

Les saisons des âges de la vie

> Les saisons végétales

> Les approches énergétiques s'inscrivent dans l'observation des saisons

Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise

Les saisons en Ayurvéda

Les saisons dans la théorie des humeurs

> Les calendriers nous parlent de la relation des êtres humains aux saisons

Les 72 micro-saisons du calendrier japonais

Les jours fleurs des saisons du calendrier républicain



« Les saisons sont les ponts qui nous lient aux autres êtres vivants.  
Nous vivons la même saison avec les oiseaux, les animaux, les poissons,  
les végétaux. Les saisons font se rencontrer ceux qui sont vivants. »

Nagori  
Ryōko Sekiguchi

« Les saisons sont la plus belle chose qui existe dans ce monde »

Nagori  
Ryōko Sekiguchi

# Synchroniser nos vies avec le cycle des saisons (1/2)



Représentation d'Hildegarde de Bingen,  
botaniste et guérisseuse mystique du XIII<sup>e</sup> siècle  
avec les différentes activités agricoles de la roue de l'année

> Les anciens synchronisaient leurs vies sur le cycle de la Nature : ils **co-ordonnaient leurs activités avec les saisons** et beaucoup de rites qui régissaient leurs existences étaient liés aux rythmes naturels.

Les humains modernes sont surtout synchronisés sur un monde purement humain, sans autres lignes d'horizons que leur humanité.

> **Enrichir nos vies de la connection avec ces cycles naturels est une façon de s'enraciner dans une histoire plus large que notre seule humanité.** Se rappeler que nous sommes partie d'un grand tout, que tout est lié, que l'équilibre de notre santé psychique et corporelle est indissociable du monde qui l'entoure : des éléments et de la grande roue des saisons.

> Ainsi, loin d'une conception linéaire du temps, cette approche nous rappelle que tout est mouvement. Tout est en métamorphose permanente. Chaque moment de l'année a sa propre énergie et sa propre médecine. Tout se transforme et nous aussi : chaque saison nous révèle d'une façon différente. La vie est mouvement, cycle de création et dissolution, comme le jour succède toujours à la nuit, le commencement et la fin se succèdent sans cesse.

> En se mettant à l'écoute humble des fluctuations de la roue des saisons, nous pouvons recevoir de précieux enseignements et être gardiennes de l'équilibre de notre santé physique et psychique.

> **En prêtant attention à la façon dont chaque saison se meut en nous, autour de nous, dans le règne végétal, animal et minéral, nous pouvons renouer avec l'essence de la vie et faire alliance avec le vivant.**

« Dans l'expérience de notre humanité nous oublions parfois que nous sommes les microcosmes à l'image du macrocosme qu'est la Nature. Faire l'expérience de sa propre humanité c'est exister en relation avec le reste de la Nature. »

Tea

Christina-Jade Brunel

## Synchroniser nos vies avec le cycle des saisons (2/2)



Représentation d'Hildegarde de Bingen,  
botaniste et guérisseuse mystique du XIIIe siècle

- > Comme des paysages dans lesquels s'opèrent des transformations perpétuelles, nous sommes des identités mouvantes inscrites dans la réalité dynamique du monde.
- > Être de saison, c'est être dans l'instant présent de son existence, devenir perméable et sensible au mouvement de la vie autour de nous, s'autoriser à ressentir ce qui nous traverse, se réapproprier la sagesse de son corps et des rythmes naturels de la Terre.
- > Nous changeons avec les saisons. Notre corps d'hiver n'est pas notre corps d'été. Nos émotions estivales ne sont pas les mêmes que celles ressenties à l'automne. Nous n'avons pas non plus les mêmes envies de manger.
- > Nous entretenons avec chaque saison une relation intime et personnelle. « La saison c'est un sentiment, une émotion. » comme l'écrit Ryōko Sekiguchi. Je vous conseille, pendant la formation La voie des plantes, de prêter attention à votre relation singulière avec chaque saison.
- > Nous pouvons apprendre à vivre en harmonie avec le cycle des saisons. Se mettre au diapason de la saison, de son humeur et de son goût et accorder nos actions, nos intentions, nos rythmes et la nourriture que nous ingérons avec elles.
- > La grande roue des saisons, nous enseigne à cultiver ce mouvement dans nos vies, à entretenir nos capacités de nous transformer et de nous réinventer afin d'opérer nos mues nécessaires. Elle nous enseigne à honorer tous les cycles qui tissent notre vie : se souvenir, dans les périodes d'ombres, dans les moments de détresse, des cycles qui tissent nos existences et savourer les périodes de lumière.

« Embrasser chacune des saisons nous permet d'explorer toutes nos couleurs, et de s'harmoniser avec les rythmes de la Terre. C'est s'autoriser à exploser toutes nos réalités, ne pas résister aux émotions offertes par la nature, aller à leur rencontre pour se mettre en lien avec notre réalité profonde, c'est ressentir la Vie qui nous traverse. Suivre les envies de chacune des saisons c'est s'aligner c'est rentrer dans le mouvement de notre intuition naturelle la grande médecine de notre Vie »

Le goût silencieux  
Valérie Duvauchelle

# La roue des saisons

---



*Calendrier maya*

> La vision cyclique de la roue des saisons est omniprésente dans de nombreuses traditions partout dans le monde. On retrouve cette vision circulaire du temps dans le calendrier maya, la roue celtique des saisons, la roue des 5 mouvements de la Médecine Traditionnelle Chinoise...

> Dans différents endroits du monde, la roue des saisons est souvent liée aux 4 grands événements astronomiques majeurs qui rythment l'année sur Terre : les solstices et les équinoxes.

Elle est aussi souvent divisée en deux grandes phases : la phase la plus lumineuse de l'année (qui correspond à un mouvement de montée d'énergie et d'expansion) et la phase la plus sombre (qui correspond à un mouvement de descente d'énergie et de contraction).

Continuellement, la Terre renaît pour regorger de vie puis elle retourne au sommeil. A l'image de l'inspire et de l'expire, l'enchaînement des mouvements de contraction et expansion est infini.

> Cette vision cyclique du temps s'oppose à la vision linéaire du temps.

> La roue des saisons rythmait la vie des êtres humains comme elle continue à rythmer la vie végétale et celle de tant d'animaux sauvages qui habitent la Terre.



# La roue des saisons : les solstices et les équinoxes

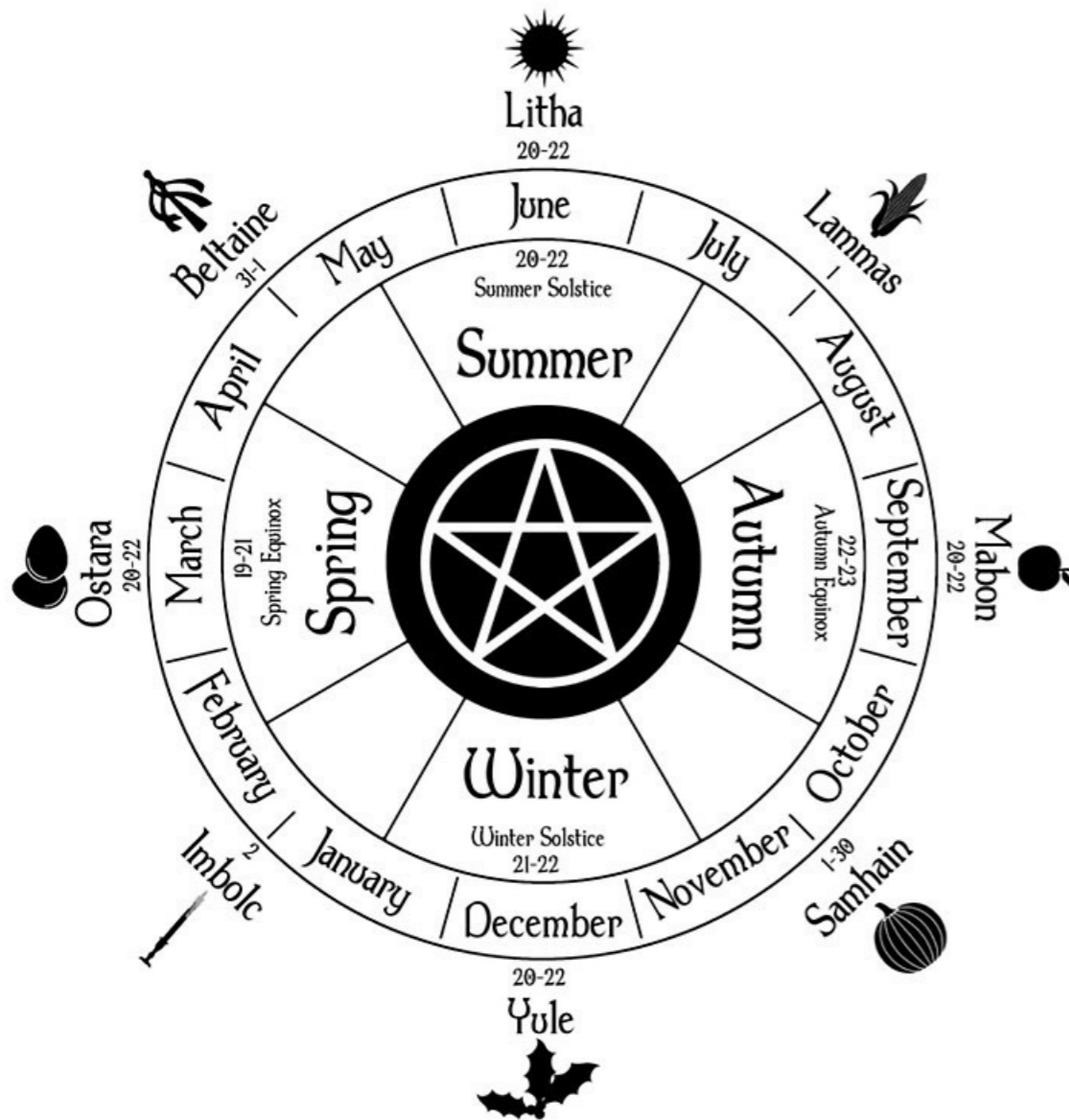


Les équinoxes et les solstices sont des événements astronomiques qui rythment l'année sur Terre.

- > **Pendant les équinoxes le jour et la nuit se côtoient d'égal à égal.**
- > **L'équinoxe de Printemps** (entre le 20 et le 22 mars) marque l'entrée dans la phase la plus lumineuse de l'année.
- > **L'équinoxe d'Automne** (entre le 20 et le 22 septembre) marque l'entrée dans la phase la plus sombre de l'année.
  
- > **Le Solstice d'été** (entre le 20 et le 22 juin) marque le point culminant du soleil. Il est considéré comme un moment pendant lequel les vertus de nombreuses plantes médicinales sont à leur apogée. Ce jour-là, on célèbre la lumière et son rayonnement apportant puissance, joie et forces vives au monde. La Nature est à l'apogée de sa force. Le soleil est le plus au Nord et on vit alors le jour le plus long de l'année dans l'hémisphère nord.
- > **Le Solstice d'hiver** (entre le 20 et le 22 décembre) marque la nuit la plus longue de l'année. A ce moment, le Solstice est à son extrême méridional (point le plus au Sud par rapport à l'horizon), l'ensoleillement est le plus court possible dans l'hémisphère nord. On fête le retour de la lumière qui recommencera à augmenter.
- > **Le grand cycle de la roue des saisons est aussi animé par d'autres cycles :**
  - \* Le cycle de la Lune : la lune se métamorphose chaque nuit. Son cycle dure 28 jours.
  - \* Les saisons des âges de la vie
  - \* Les saisons intérieures
  - \* Le cycle de l'inspire et l'expire...

Représentation d'Hildegarde de Bingen,  
botaniste et guérisseuse mystique du xiii<sup>e</sup> siècle

# La roue celtiques des saisons



> Toutes les fêtes celtiques majeures sont en lien avec la nature et les éléments naturels.

> Les celtes divisaient la roue de l'année en 2 : la saison sombre et la saison lumineuse et ponctuait l'année de quatre grandes fêtes celtiques : Samhain-Samonios (1er-2 novembre), Imbolc-Brigantia (1er-2 février), Beltaine-Beltan (1er-2 mai), Lughnasad-Lammas (1er-2 août).

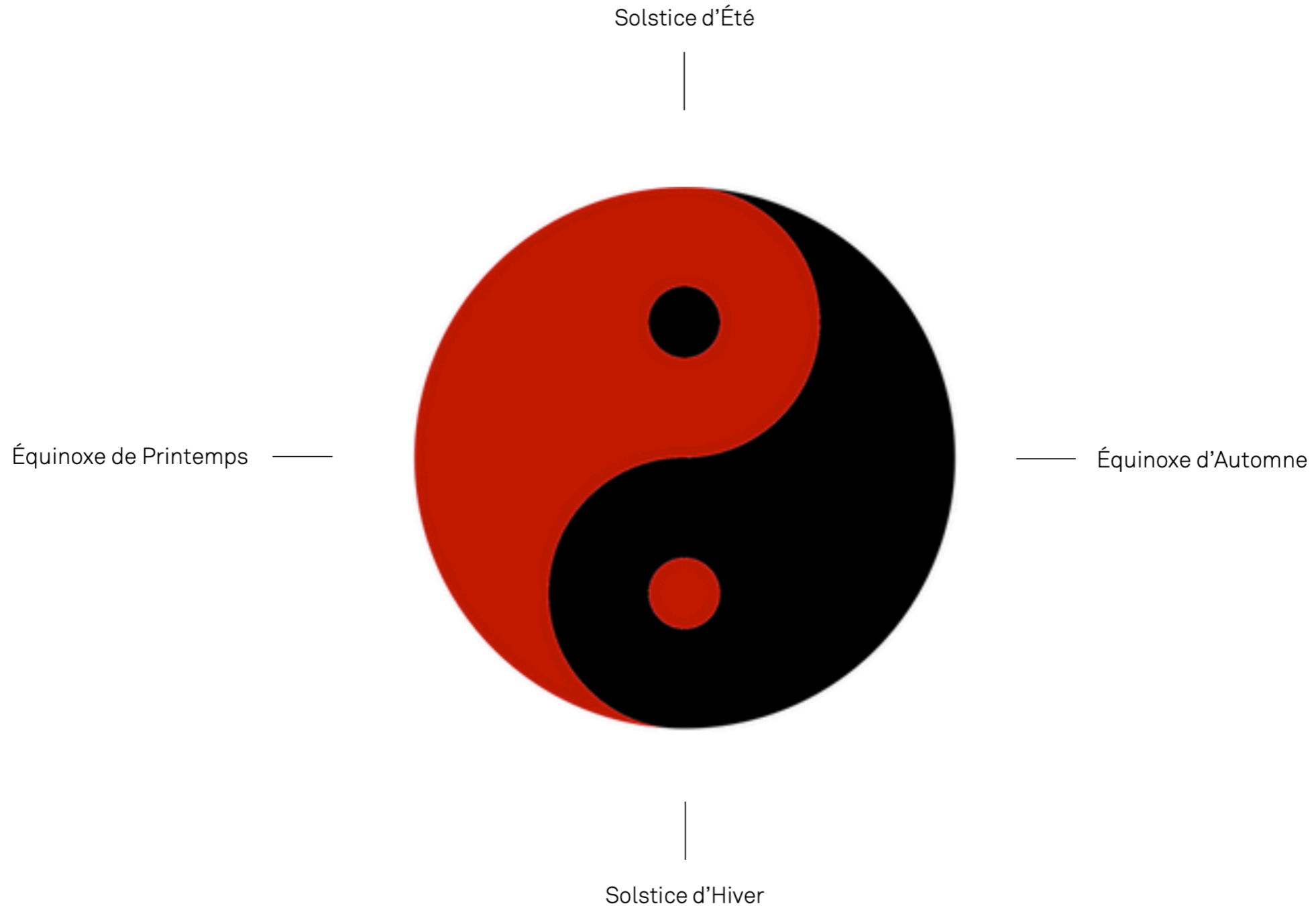
> La roue de l'année est aussi marquée par les grands passages des solstices : solstice d'été - Litha (20-21 juin), solstice d'hiver - Yule (20-21 décembre) et équinoxes : Ostara (20-21 mars), Mabon (20-21 septembre).

> Ces fêtes duraient deux jours comme la plupart des fêtes traditionnelles anciennes (les journées commençaient au crépuscule de la veille : ainsi la fête de Samhain commençait au crépuscule du 31 octobre, devenu la fête d'Halloween et le 2 novembre est devenu la fête des morts). Ces fêtes revenaient régulièrement tous les 3 mois. Elles ponctuaient les changements des activités agricoles.

> Note : les dates données ci-dessus se réfèrent à un calendrier solaire moderne. Anciennement, ces fêtes n'étaient pas fixes, mais tombaient à la pleine lune la plus proche.

# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise

---



> A partir du Solstice d'hiver, le mouvement **Yang** (en rouge) recommence à augmenter : le mouvement Yang correspond à un mouvement ascensionnel, d'extériorisation, un mouvement centrifuge de manifestation. Il atteint son maximum au Solstice d'été.

> A partir du Solstice d'été, le mouvement **Yin** (en noir), recommence à augmenter : le mouvement Yin correspond à un mouvement centripète d'intériorisation, de descente dans les profondeurs. Il atteint son maximum au Solstice d'hiver.

# La roue végétale des saisons dans la formation La voie des plantes (1/2)

> La roue végétale de la formation La voie des plantes est largement inspirée de cette **vision cyclique du temps** qu'on retrouve dans différentes civilisations, de la roue celtique des saisons et, surtout, du temps végétal.

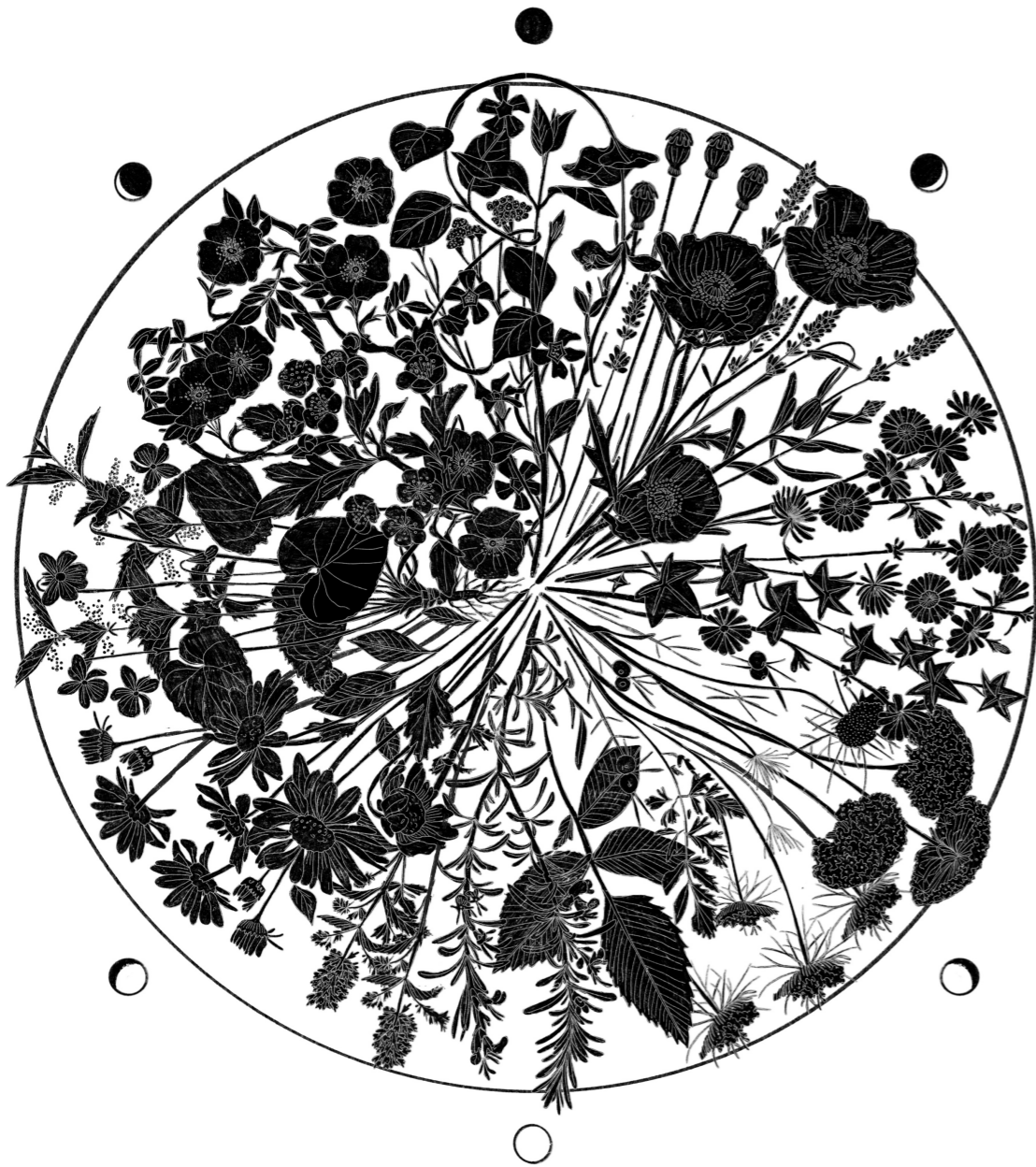
> Chaque plante rencontrée pendant la formation se fera à la saison où elle se trouve dans la nature dans l'état dans lequel je vous les présenterai et à la saison optimale de récolte.

Bien sûr, selon l'endroit où vous habitez, ces saisons végétales peuvent varier et je vous invite à **faire attention à la roue des saisons que vous habitez**.

> Il y a 8 saisons dans la roue végétale des saisons : elle est rythmée par les 4 grands passages de l'année que sont les **équinoxes** et les **solstices d'été** et 4 autres saisons entre les équinoxes et les solstices.

> J'aime découper l'année en **plus de saisons que les 4 saisons arbitraires classiques**. Ce découpage est limité par rapport aux **transformations permanentes qu'il y a dans la nature** (c'est pourquoi j'aime autant les 72 micro-saisons japonaises).

> Dans le dessin de la roue végétale, Estelle Brabant a dessiné certaines des plantes que j'aborderai pour chacune des 8 saisons de la formation. Vous pouvez d'ailleurs zoomer sur la roue végétale des saisons pour découvrir quelques-unes des plantes sauvages médicinales que vous rencontrerez pendant l'année de formation. Par exemple, pour le repos estival, vous découvrirez l'apaisante Lavande entremêlée aux fleurs sédatives du Coquelicot.



# La roue végétale des saisons dans la formation La voie des plantes (2/2)

Solstice d'Été

IRRADIER DE LUMIÈRE

SE REPOSER AU COEUR DE L'ÉTÉ

FLEURIR AU MONDE

RÉCOLTER L'ABONDANCE

Équinoxe de Printemps

Équinoxe d'Automne

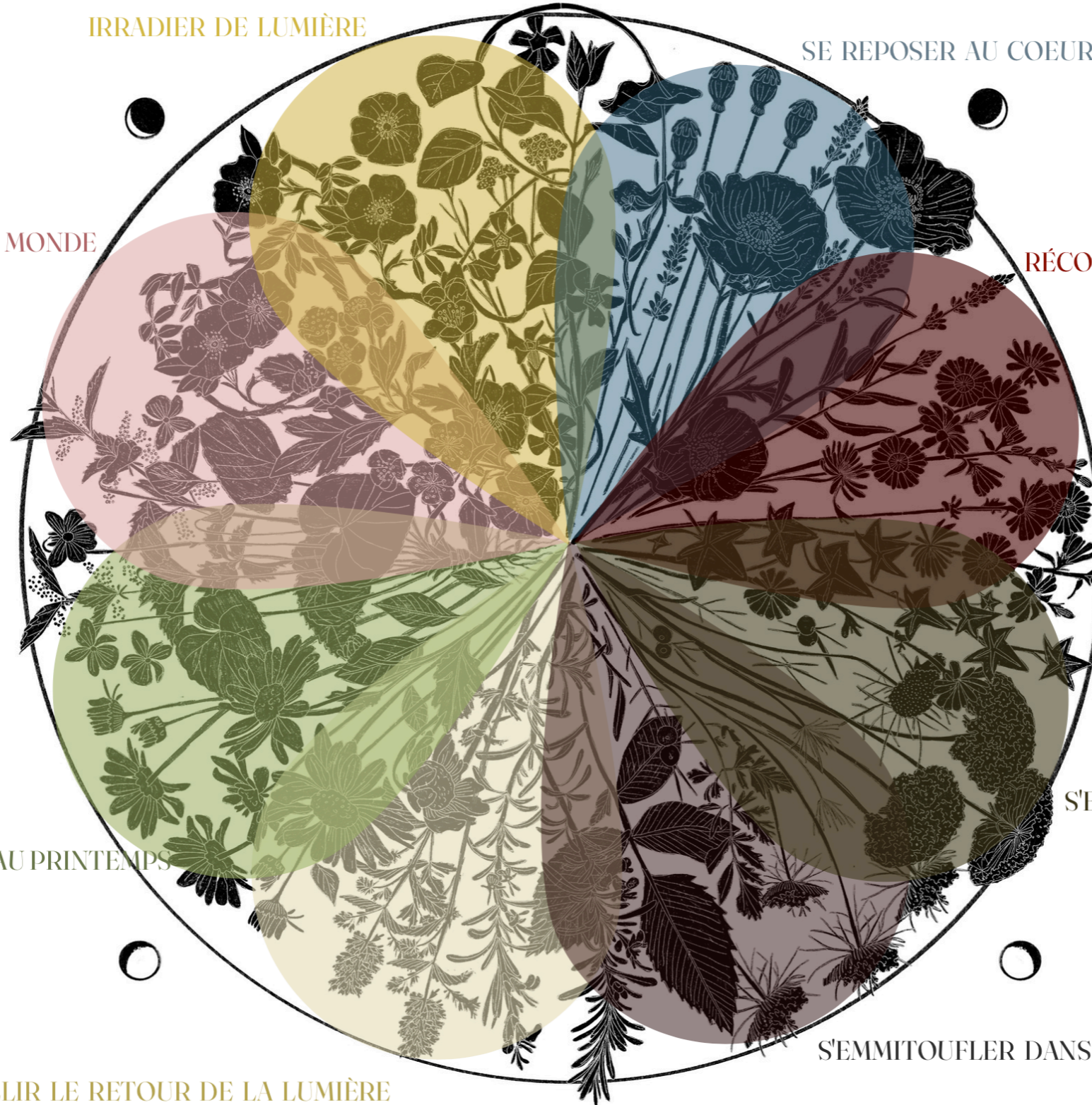
OUVRIR SON CŒUR AU PRINTEMPS

S'ENRACINER DANS L'AUTOMNE

ACCUEILLIR LE RETOUR DE LA LUMIÈRE

S'EMMITOUFLER DANS L'HIVER

Solstice d'Hiver

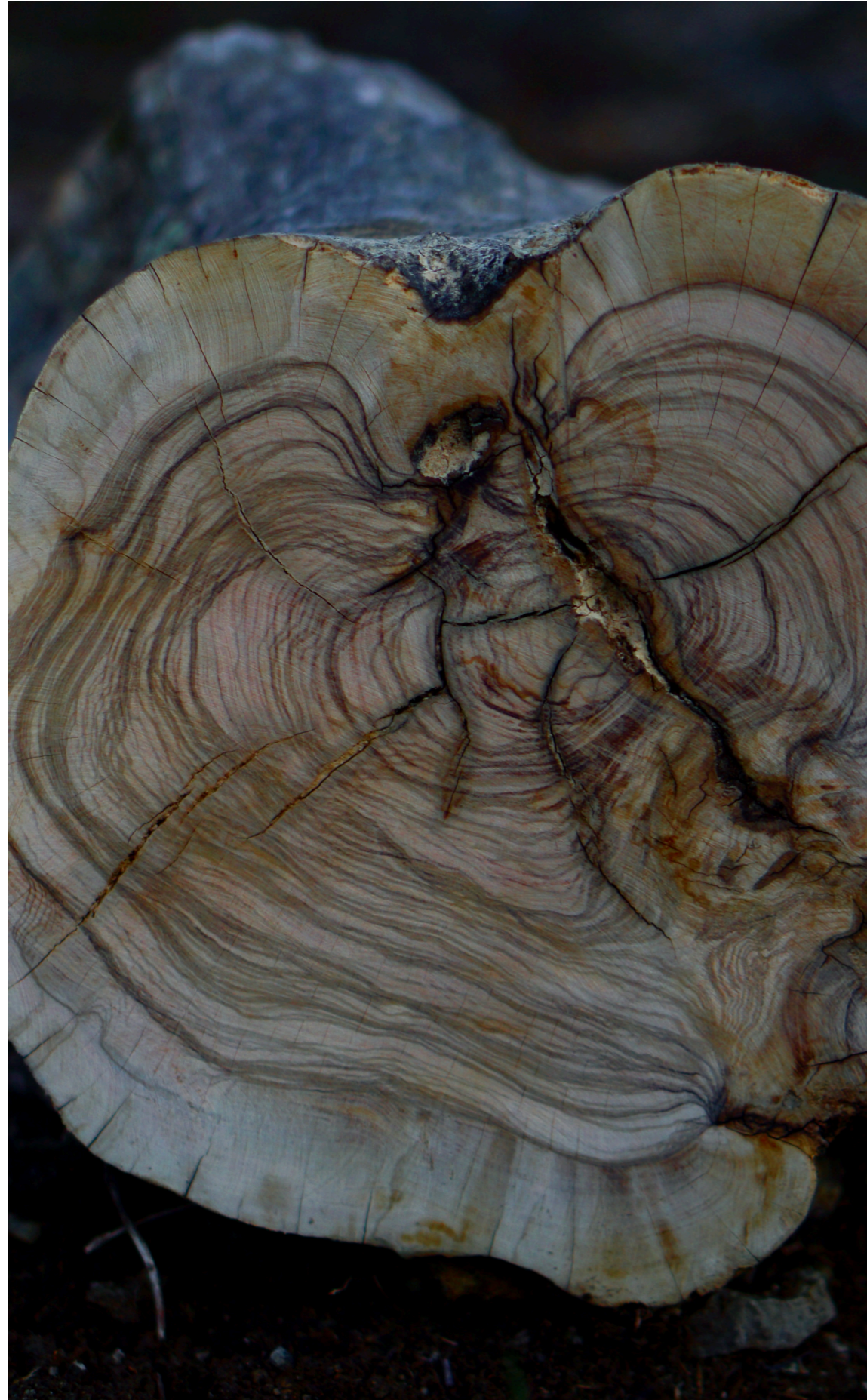


# Le serpent Ouroboros

- > Le mot « Ouroboros » est un mot du Grec ancien, qui signifie littéralement : « qui se mord la queue » (oura signifie "queue" et bora qui se traduit par « manger »).
- > L'Ouroboros symbolise **le cycle de la vie, de la mort et de la renaissance, omniprésent dans toute la création**. C'est un symbole que l'on retrouve **partout dans le monde**, dans la majorité des civilisations anciennes. Les premières traces de ce serpent qui se mord la queue sont en Égypte, notamment dans la tombe de Toutânkhamon mais on le retrouve aussi en Inde, au Japon, chez les Grecs qui lui ont donné ce nom, chez les Aztèques, les Amérindiens, le peuple Tibétain et aussi dans la tradition alchimique en Europe.
- > L'Ouroboros dévore sa propre queue et s'il fait ça c'est pour préserver sa vie, dans un cycle infini de régénérescence. Ainsi, il incarne la nature cyclique de l'univers : la création à partir du chaos, la vie à partir de la mort. Il nous enseigne à quel point les périodes sombres de l'existence peuvent porter en germe une vie nouvelle.
- > En mangeant sa propre queue, le serpent se blesse et peut même se tuer, mais c'est aussi une manière pour lui de survivre : **son pouvoir se consume et se renouvelle de manière circulaire. Chaque fin est un nouveau début.**
- > Le serpent incarne l'idée même de régénérescence, puisqu'il renaît fréquemment, en perdant et regagnant sa peau par sa mue. Il nous enseigne que **la vie est faite d'éternelles mort et renaissance.**



# Les saisons des âges de la Vie



> Dans son précieux livre Femmes qui courent avec les loups, Clarissa Pinkola Estès décrit les différents âges de la vie, comme des saisons.

0-7 ans : âge du corps et du rêve, de la socialisation tout en conservant l'imagination

7-14 ans : âge de la séparation tout en tissant ensemble la raison et l'imaginaire

14-21 ans : âge du nouveau corps/déploiement de la sensualité

21-28 ans : âge du nouveau monde/nouvelle vie/explorer les mondes

28-35 ans : âge de la mère/apprendre à mater les autres et soi-même

35-42 ans : âge de la chercheuse/apprendre à se mater soi-même/chercher son essence profonde

42-49 ans : âge de la sagesse/trouver les campements lointains/donner du courage aux autres

49-56 ans : âge des mondes souterrains/apprendre les mots et les rites

56-63 ans : âge des choix/choisir son monde et le travail qu'il reste à accomplir

63-70 ans : âge de la veillesse/refondre tout ce qu'on a appris

70-77 ans : âge de la réjuvenation

77-84 ans : âge des êtres de brume/trouver plus de grand dans le petit

84-91 ans : âge du tissage/comprendre le tissage de la Vie

91-98 ans : âge de l'éthéré/moins à dire, plus à être

98-105 ans : âge du pneuma, du souffle

105+ âge de l'intemporalité

# Les saisons végétales



> **Les plantes aussi sont animées d'un mouvement permanent.** Elles germent, croissent, fleurissent, fanent, font leurs graines et retournent à la Terre pour croître à nouveau.

Je trouve qu'en vivant très proche des plantes, en les observant quotidiennement, on peut sentir fort cette cyclicité, ce mouvement infini, cette impermanence permanente qui régit la vie.

> On a souvent la perception que le végétal est figé, que le végétal végète, seulement parce que les plantes n'ont pas la même temporalité que la nôtre. Pourtant, **les plantes sont animées d'un mouvement continu.** A chaque seconde elles font monter et descendre leur sève, certaines s'ouvrent au petit matin et se referment la nuit, elles adoptent toutes des mouvements singuliers selon la chaleur qu'il fait, selon leurs interactions, selon la saison. Elles opèrent en permanence des transformations infimes qui modifient continuellement leurs formes et leurs façon de s'incarner.

> Selon les années aussi, les plantes se révéleront de façons différentes. Par exemple, l'année 2023 était, chez moi, l'année des Roses sauvages ou l'année 2019 était l'année des Millepertuis. Je vous conseille d'être attentive à la façon dont chaque année révèle différemment le végétal autour de vous.

> **Comprendre une plante c'est aussi la relier à l'énergie de la saison qu'elle habite.** J'associe l'apparition des Primevères aux premiers chants des coucous et aux premières lueurs printanières dans le froid encore là. Le Millepertuis c'est le soleil radieux du Solstice, les journées à rallonge, les premières vraies sensations d'été.



« La nature fait les choses sans se presser, et pourtant tout est accompli. »

Lao-Tseu

# Les saisons végétales - les cycles d'expansion et de contraction (approche goethéenne)

> Dans son travail majeur sur la Métamorphose des plantes, Goethe a proposé une image dynamique des plantes, en analysant finement la croissance végétale.

> Il décrit le fait que toute plante se développe sous l'effet de deux forces vitales : l'expansion et la contraction (comme l'inspire - expire), résultant d'un principe centrifuge ou centripète. À chaque stade de son développement, la plante passe alternativement d'une phase de contraction à une phase d'expansion.

\* Le mouvement de contraction est marqué par une force centripète avec une dynamique de condensation, de resserrement, de solidification, de fixation des forces et de minéralisation.

\* Le mouvement d'expansion est marqué par une force centrifuge avec une dynamique de dilatation, d'absorption et d'échanges avec le milieu.

> Stades de développement des plantes avec la dynamique associée :

Contraction : Graines

Expansion : Racines et tiges

Contraction : Bourgeons

Expansion : Feuilles

Contraction : Boutons floraux

Expansion : Fleurs

Contraction : Fécondation des pistils

Expansion : Fruits

Contraction : Graines



# Les saisons végétales - les récoltes suivent aussi la roue des saisons

---



« Les pollinisateurs font, littéralement, ce que nous appelons, candides, le “printemps”, comme si c’était un cadeau de l’univers, ou du soleil : non, c’est leur action bourdonnante, invisible et planétaire, qui appelle chaque année au monde, à la sortie de l’hiver, les fleurs, les fruits, les dons de la terre, et leur retour immémorial. Les pollinisateurs, abeilles, bourdons, oiseaux, ne sont pas posés comme des meubles sur le décor naturel et immuable des saisons : ils fabriquent cette saison dans ce qu’elle a de vivant. Sans eux, vous auriez peut-être des fontes de neige lorsque l’ensoleillement augmente vers le mois de mars, mais elles auraient lieu dans un désert : vous n’auriez pas les fleurs des cerisiers, ni aucune autre, ni aucun effet de la fécondation croisée qui fonde le cycle de vie des angiospermes (toutes les plantes à fleurs de la planète, qui forment plus des neuf dixièmes de la bio-diversité végétale terrestre). Vous n’auriez qu’un hiver interminable. Un type d’être qui fait “de ses mains”, si l’on peut dire, le printemps n’a pas sa place comme élément du décor, comme ressource. Il constitue un habitant, qui fait son entrée dans le champ politique des puissances avec lesquelles il va falloir négocier les formes de notre vie commune. »

Manières d’être vivants

Baptiste Morizot

# Les approches énergétiques s'inscrivent dans l'observation des saisons

> De nombreuses médecines traditionnelles ont établi des modèles de compréhension des plantes, des constitutions des êtres humains et des pathologies basées sur leurs **observations sensorielles et le monde autour : les saisons, les éléments** (l'Eau, l'Air, la Terre, le Feu, le Vent), les astres...

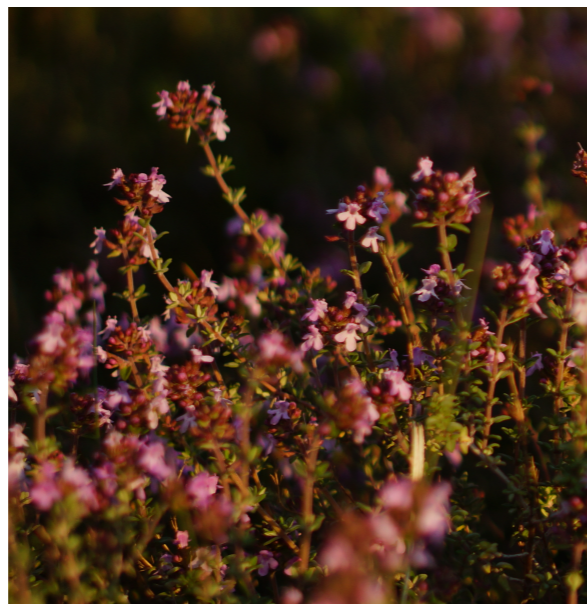
> De fait, dans ces approches les saisons sont souvent associées aux éléments.

> Dans cette façon de comprendre le monde, **le microcosme du corps d'un être humain ou d'une plante reflète le macrocosme du monde à l'extérieur constitué des éléments et de la grande ronde des saisons. Tout est lié.**

> Les anciens remarquaient qu'une pathologie avait tendance à rendre le corps chaud comme le feu ou froid comme la glace, sec comme une terre desséchée en été ou humide comme les terres ayant reçu les pluies d'hiver.

> Dans toutes les traditions du monde, on a vu apparaître les notions de chaud/froid/sec/humide pour expliquer les pathologies humaines. On les appelle approches énergétiques. On les retrouve en Médecine Traditionnelle Chinoise, en médecine Ayurvédique, dans la médecine Tibétaine, la médecine Yunâni (Moyen-Orient) mais aussi en Europe avec la théorie des humeurs.

> **Les changements de saisons affectent les équilibres du corps car chaque saison est associée à des éléments particuliers** (par exemple, l'hiver l'élément Eau domine avec les pluies hivernales, l'été, l'élément Feu domine avec les chaleurs estivales). La domination de certains éléments spécifiques à chaque saison remet en cause les équilibres.



*Pour explorer ce sujet, référez-vous au document-racine Energétique des plantes et des constitution individuelles*

# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - la théorie des 5 éléments, le Wu Xing

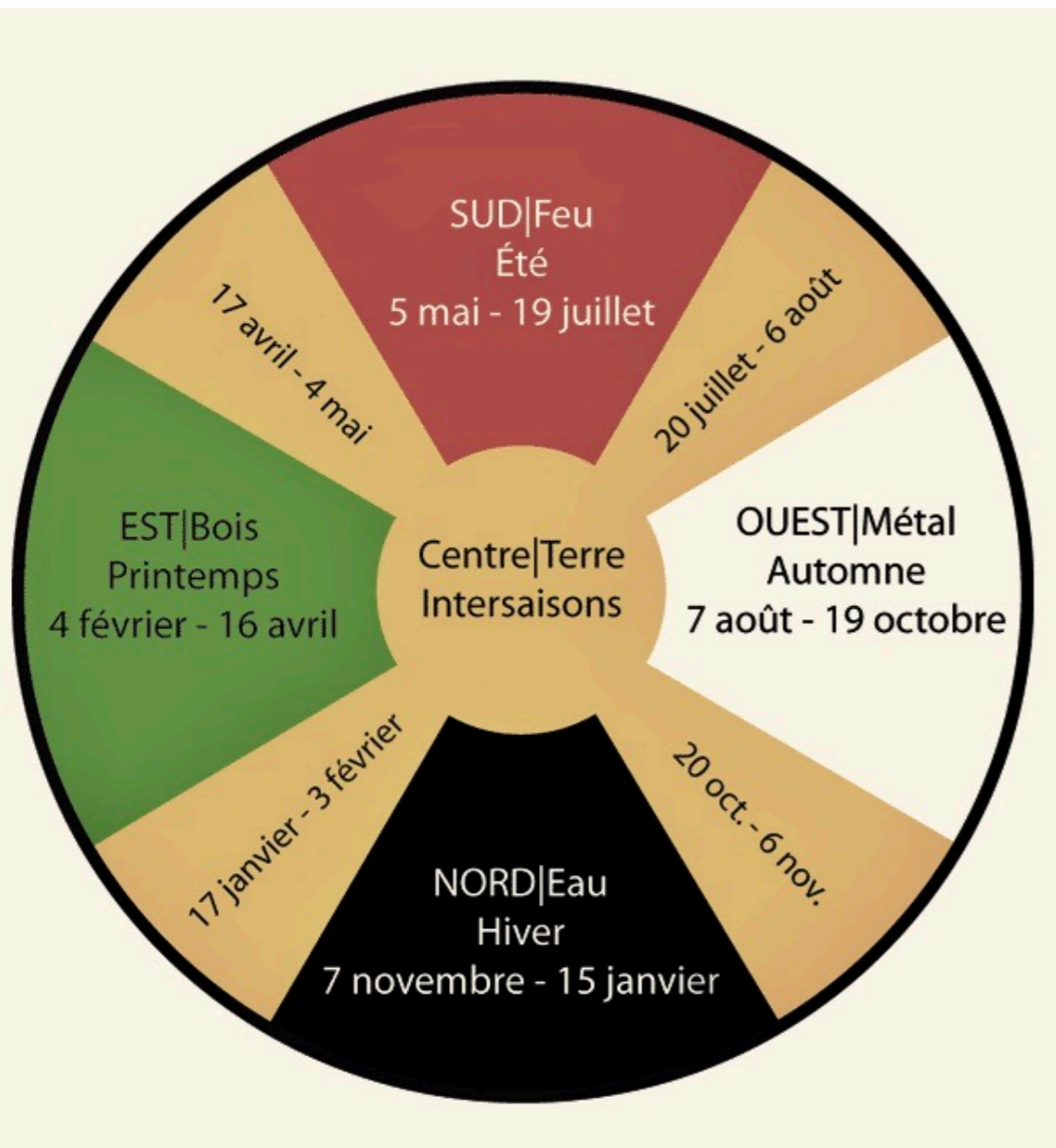
Selon la philosophie chinoise taoïste, la Nature s'exprime à travers 5 formes de mouvements, 5 phases (ou saisons), 5 éléments (mais aussi 5 organes, 5 directions, 5 énergies climatiques...) comme vous pouvez le voir ici :

## LE TABLEAU DES CORRESPONDANCES

les 5 mouvements  
(Médecine Traditionnelle Chinoise)

SAISONS	PRINTEMPS	ÉTÉ	INTERSAISON	AUTOMNE	HIVER
MOUVEMENTS	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
PROCESSUS	Naissance	Croissance	Maturité	Vieillesse	Mort
MOMENTS DE LA JOURNÉE	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
MUTATIONS	Engendrer	Croître	Transformer	Collecter	Conserver
DYNAMIQUES	Mise en mouvement	Expansion	Transformation	Incarnation	Introspection
DIRECTIONS	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
ENERGIES CLIMATIQUES	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
ORGANES YIN	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Rein
ENTRAILLES YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
STRUCTURES	Tendons	Vaisseaux	Chair – Muscle	Peau et poils	Os, cheveux
ORGANES DES SENS	Yeux	Langue	Bouche	Nez et peau	Oreilles
FONCTIONS	Vue	Parole	Goût	Odorat et toucher	Ouïe
SAVEURS	Acide / Aigre	Amer	Doux – sucré	Piquant	Salé
COULEURS	Bleu/vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
CUISSON	Vapeur	Grillé	Bouilli	Sauté	Frit
EMOTIONS	Colère	Joie	Nostalgie	Tristesse	Peur
	Volonté, Curiosité Enthousiasme	Haine / Violence	Stabilité	Droiture	Fidélité
SONS	Cri	Rire	Chant	Sanglot	Soupir, plainte

# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - le calendrier de MTC



> En Médecine Traditionnelle Chinoise, les saisons commencent et finissent à des moments différents de ceux de notre calendrier grégorien. Alors que dans notre calendrier, les solstices et les équinoxes marquent le début des saisons (par exemple l'Équinoxe de Printemps marque le début du Printemps et le Solstice d'hiver marque le début de l'hiver).

> Vous remarquerez, qu'entre chaque saison, il y a toujours l'**intersaison Terre** : un moment où faire particulièrement attention au mouvement de transformation du changement de saison.

> Ce calendrier bouge très légèrement d'une année à l'autre.

> **Hiver - Eau - Rein - l'introspection** : 8 novembre au 17 janvier

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 18 janvier au 4 février

> **Printemps - Bois - Foie - mise en mouvement** : 4 février au 16 avril

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 17 avril au 4 mai

> **Été - Feu - Cœur - expansion** : 5 mai au 18 juillet

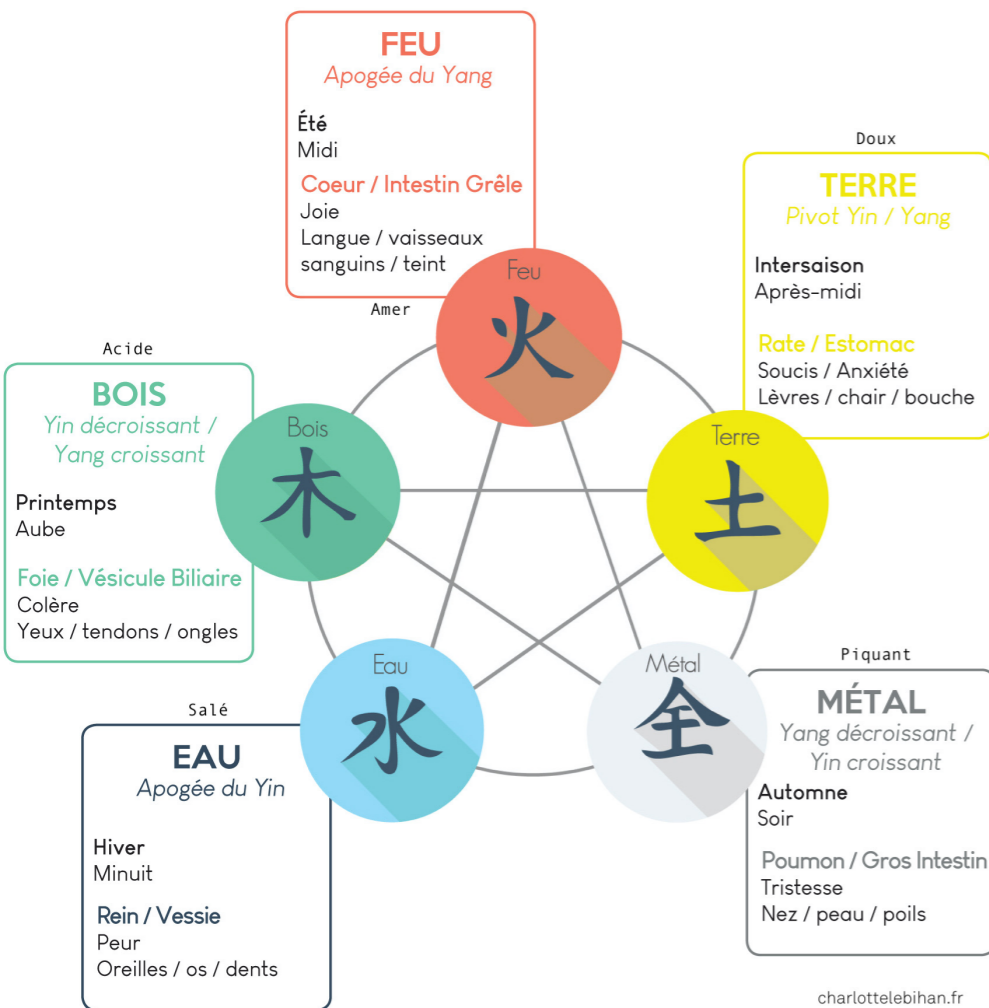
> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 19 juillet au 7 août

> **Automne - Métal - Poumon - la transition** : 8 août au 20 octobre

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 21 octobre au 7 novembre

# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - la théorie des 5 éléments, le Wu Xing

L'observation de l'étoile qui relie les 5 éléments (cf dessin ci-contre) permet de comprendre les deux cycles qui régissent la grande roue des saisons :



*Les 5 mouvements en Médecine Traditionnelle Chinoise*

> **Le cycle Sheng est le cycle nourricier qui permet la croissance, à l'image d'une mère nourricière.**

L'Eau nourrit le Bois, les arbres et les plantes, pour que leur vie se développe et que le Bois puisse servir de combustible pour attiser le Feu, le Feu transforme en cendres ce qui ne sert plus pour nourrir le sol, la Terre, réceptacle sacré du Métal, le minéral Métal nourrit la Terre à travers l'Eau, des minéraux filtrent les cours d'eau voyageant sur terre pour nourrir la vie.

> **Le cycle Ke est le cycle de contrôle qui permet de limiter chacune des forces pour qu'elle ne prenne pas toute la place, à l'image d'un père autoritaire.**

L'eau calme l'ardeur du Feu empêchant sa force de prendre le dessus.

Le feu transforme le Métal en lui permettant de fondre utilisant son énergie pour créer des objets et des outils nécessaires à la Vie.

Le métal peut couper le bois transformant l'énergie du Bois pour confectionner les objets ou des outils essentiels à la Vie.

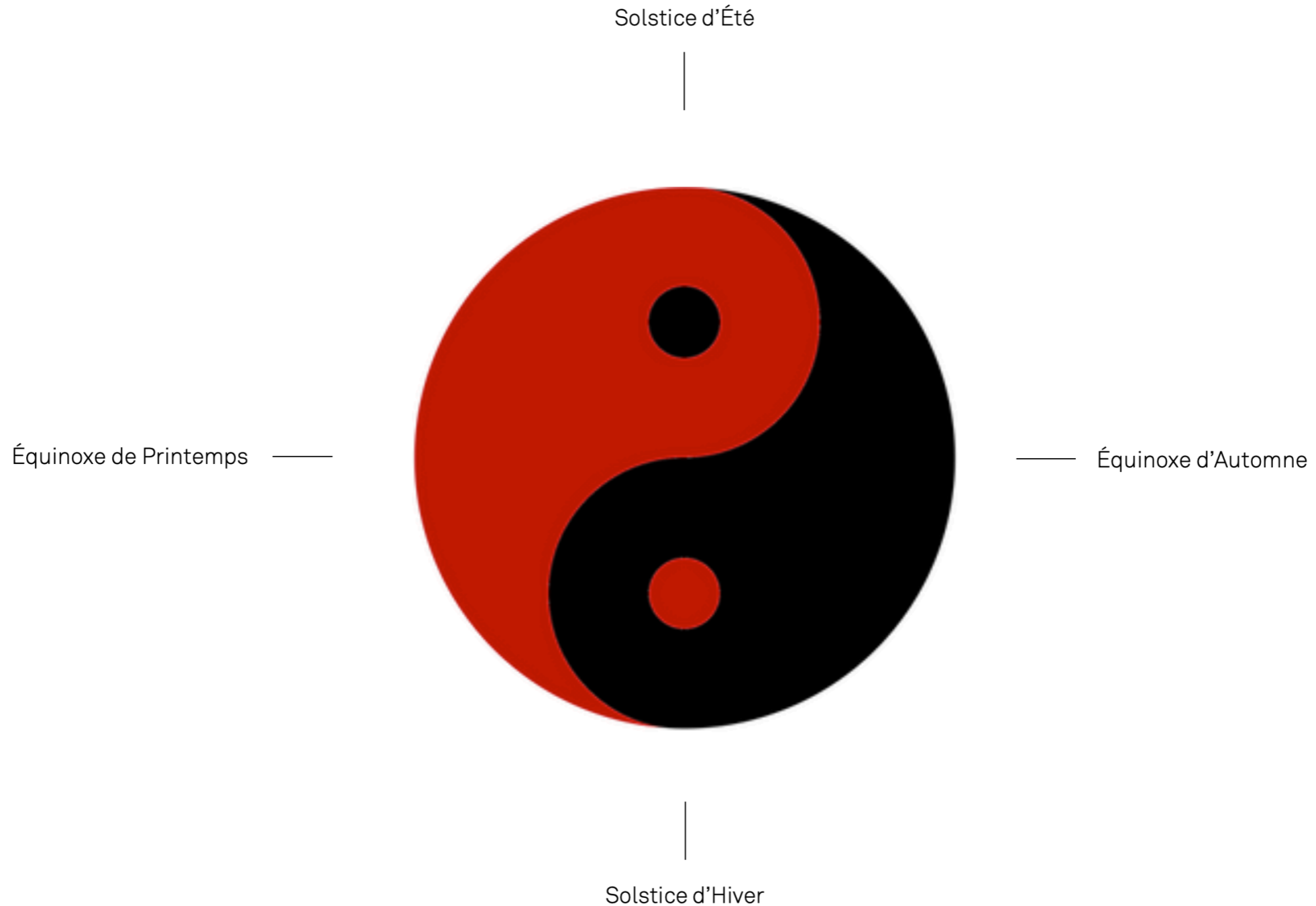
Le Bois occupe de l'espace dans la Terre pour y faire pousser des racines pour y faire naître la Vie.

La Terre contient l'Eau à l'image d'un vase pour préserver la vie.



# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise

---

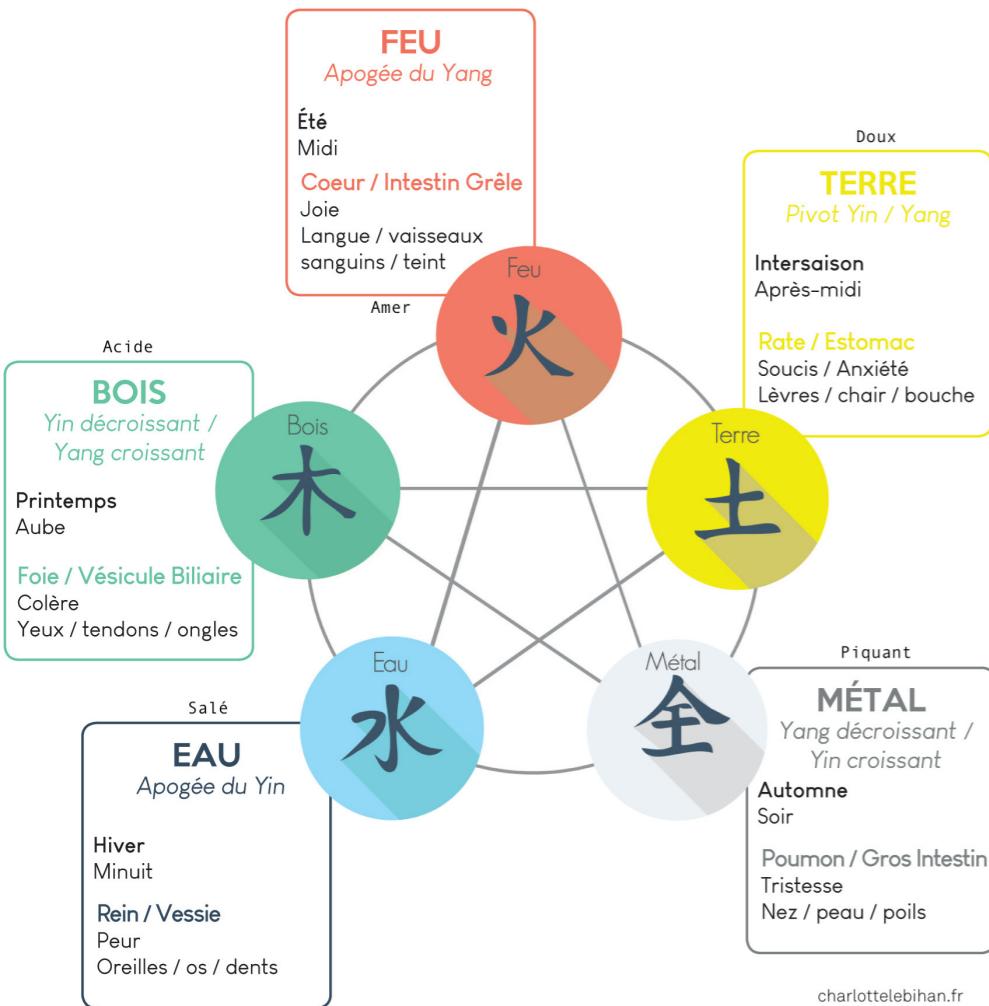


> A partir du Solstice d'hiver, le mouvement **Yang** (en rouge) recommence à augmenter : le mouvement Yang correspond à un mouvement ascensionnel, d'extériorisation, un mouvement centrifuge de manifestation. Il atteint son maximum au Solstice d'été.

> A partir du Solstice d'été, le mouvement **Yin** (en noir), recommence à augmenter : le mouvement Yin correspond à un mouvement centripète d'intériorisation, de descente dans les profondeurs. Il atteint son maximum au Solstice d'hiver.

# Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - le cycle de la journée

En MTC, les cinq éléments s'expriment non seulement tout au long de l'année dans les saisons mais aussi au quotidien, au cours des journées et des nuits.



\* **Le matin est comme le printemps, relié à l'élément Bois.** Le corps est à jeun, le foie et la vésicule biliaire sont allégés. L'esprit et le corps sont prêts à la créativité.

\* **A Midi, c'est l'été, le soleil est au zénith. L'élément Feu est activé.** C'est le temps du cœur, de l'action, de la relation aux autres, du partage du repas.

\* **L'après-midi, l'énergie retourne au centre et se pose.** C'est l'intersaison reliée à l'élément Terre et le temps de la rate.

\* **La soirée est le temps du Métal et des poumons.** L'énergie redescend, se concentre sur l'essentiel. Il est l'heure de prendre soin de son corps : massages, respiration, balades... et de se préparer à une bonne nuit réparatrice.

*Les 5 mouvements en Médecine Traditionnelle Chinoise*

\* **La nuit, nous retournons vers l'élément Eau et dans le creux de nos reins.** C'est le temps de l'hibernation. Le temps de la descente dans l'inconscient pour régénérer nos réserves.

# Les saisons en Ayurveda - les trois doshas



> L'Ayurveda divise l'année en 2 périodes :

- \* **Adana** ( qui signifie "saisir") correspond à la moitié solaire qui s'étend de mi-janvier à mi-juin.
- \* **Visarga** ("le son qui s'éteint") correspond à la moitié lunaire qui s'étend de mi-juin à mi-janvier.

> **Cinq grands éléments** constituent tout corps physique, que l'on nomme aussi le corps grossier, par opposition au corps subtil ou énergétique.

Selon l'Ayurveda, tout organisme vivant contient les cinq grands éléments : l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre et chaque saison porte une énergie différente reliée chacune à une énergie particulière appelée dosha.



> Les saisons sont chacune reliées à des doshas (**Vata, Kapha, Pitta**) qui combinent chacun 2 éléments. Les doshas sont trois énergies vitales ou « humeurs » responsables de l'énergie des saisons et, également, processus physiologiques et psychologiques chez les êtres humains. Leur déséquilibre est considéré comme la cause des maladies. Les doshas sont une combinaison de plusieurs des « cinq éléments » (eau, air, feu, terre, éther) :

- \* **Vata** : l'énergie cinétique, est composée par les éléments air + éther (akasha)
- \* **Pitta** : l'énergie de transformation, est composée par les éléments feu + eau
- \* **Kapha** : l'énergie de cohésion, est composé par les éléments terre + eau

> Les mêmes éléments sont présents dans la Nature (l'humain est un microcosme du cosmos) et régissent les saisons.

- \* **Saison Vata** - automne/début d'hiver
- \* **Saison Kapha** - fin d'hiver/printemps
- \* **Saison Pitta**- fin de printemps/été



# Les saisons en Ayurveda - les trois doshas



> Automne/début d'hiver (15 novembre - 15 mars)

\* Aggravation du dosha Vata (air & éther)

\* Kapha (terre & eau) commence à s'accumuler (début des pluies)

\* Pitta (feu & eau) est allégé (le soleil chauffe moins fort)

Caractéristiques : froid, sec

Le corps a besoin d'alimentation nourrissante et chauffante (potée de légumes aux céréales, soupe de légumineuses...)

> Fin d'hiver/printemps (15 mars - 15 mai)

\* Aggravation du dosha Kapha (terre & eau) qui s'est accumulé pendant l'hiver et ressort au printemps (l'humidité accumulée dans la terre des pluies hivernales)

\* Pitta (feu & eau) commence à s'accumuler (le soleil chauffe de plus en plus)

\* Vata (air & éther) diminue (le froid et la sécheresse se dissipent)

Caractéristiques : humide, lourd

Le corps a besoin de se purifier et nécessite des aliments plus légers et asséchants



> Fin de printemps-début d'été (15 mai - 15 juillet)

Aggravation du dosha Pitta (feu & eau)

Caractéristiques : chaud, sec

Le corps nécessite des aliments refroidissants, sucrés au goût, liquides et légers pour le système digestif (fruits, feuilles, légumes verts...)

> Été (15 juillet - 15 septembre)

Le dosha Pitta est au plus haut

Caractéristiques : chaud, humide

Le corps a besoin des goûts astringent, amer et sucré qui diminuent le dosha Pitta



> Fin d'été, début d'automne (15 septembre - 15 novembre)

Aggravation du dosha Vāta (air & éther)

Caractéristiques : froid et sec

Le corps nécessite des aliments fibreux (légumes, fruits) pour évacuer les toxines et la chaleur accumulées dans le colon. On cuit les aliments et intègre des épices pour soutenir le feu digestif.

*La période du 22 novembre au 9 décembre (appelée Yama Damstra) est une période de transition durant laquelle les énergies sont très puissantes. Il est donc important d'être plus vigilante durant ces quelques semaines au niveau des choix du mode de vie. Cette période de vulnérabilité permet une importante transformation (particulièrement psychologique) si nos intentions sont pures.*

*Chaque intersaison est une zone de vulnérabilité pour le corps pendant laquelle il est préconisé de faire plus attention.*

# Les saisons en Ayurveda - les trois doshas

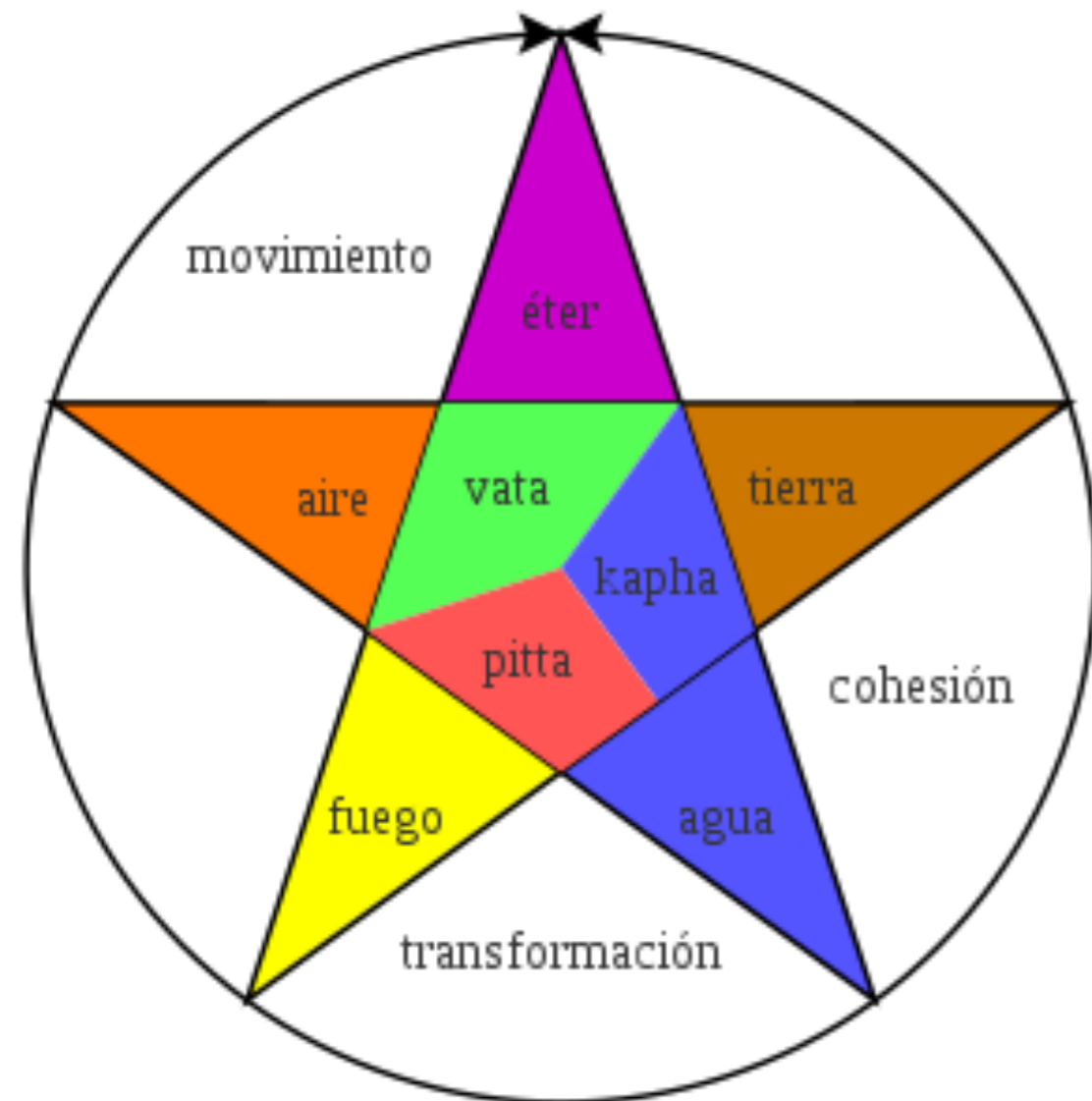
> Pour l'Ayurveda, l'être humain forme un microcosme comparable au macrocosme de l'univers car il est constitué des mêmes cinq « éléments » : la Terre, l'Eau, le Feu, le Vent (air) et l'Ether.

> Ces cinq éléments se manifestent en chacun de nous par l'interaction constante entre trois énergies appelées « Doshas ».

1. Vata (éter et air) gouverne tous les cycles et les mouvements dans notre corps
2. Pitta (feu et eau) régit toutes nos fonctions métaboliques de transformation
3. Kapha (terre et eau) constitue la structure physique de notre enveloppe

> Selon l'Ayurveda, chaque individu est doté d'une « nature » (nommé « Prakriti » en sanscrit) c'est-à-dire d'une constitution qui lui est propre et qui va orienter ses tendances, ses préférences, ses potentiels, au niveau physique comme au niveau psychologique, émotionnel et spirituel. Sa constitution est une combinaison singulière des trois Doshas. Chaque personne a un ou deux doshas qui dominant. Il peut donc exister 7 combinaisons : Monodoshique : Vata, Pitta, Kapha ou Duodoshique : Vata/Pitta, Pitta/Kapha, Kapha/Vata ou Tridoshique : Vata/Pitta/Kapha

> Cette dominante des doshas s'appelle « prakriti » : c'est la nature ou la constitution naturelle. Le ou les doshas dominants chez l'individu détermineraient ses forces et ses faiblesses. Ici surgit le principe fondamental de l'Ayurveda : il ne peut pas exister de médicament qui marche pour tout le monde, mais on amène un équilibre en fonction de chaque cas individuel. L'objectif de l'Ayurveda est de **soutenir l'écosystème de notre corps en équilibrant ces trois forces interreliées, tant sur le plan physique que psychique et en les harmonisant avec les saisons.**



*Movimiento : mouvement / Lumière / Cohesión : cohésion / Transformación : transformation / Froid*

*Aire : air, Eter : Ether, Tierra : Terre, Agua : Eau, Fuego : Feu*

Pour en savoir plus sur les doshas et essayer de définir votre constitution ayurvédique, vous pouvez consulter [cette page d'Ayurveda](#)

# Les saisons en Ayurvédā - les trois doshas

	VATA	PITTA	KAPHA
Éléments	Air + éther	Feu + eau	Eau + terre
Chakras	Anahata (4 <sup>ème</sup> ) Vishudha (5 <sup>ème</sup> )	Manipura (3 <sup>ème</sup> )	Muladhara (1 <sup>er</sup> ) Svadhithana (2 <sup>nd</sup> )
Caractère et qualité	Vent, mouvement	Bile, transformation	Mucus, reliage
Caractéristiques physiques	Grande ou petite taille, corps fin, asymétrique, anguleux, long cou, articulations craquantes	Taille moyenne, corps musclé	Taille petite, tendance à l'excès de poids, visage rond
Peau	Sèche, ridée, fendillée, veines apparentes	Haut en couleur, bronzé, visage aux taches de rousseur	Blanche, pulpeuse
Cheveux	Fins, frisés, ondulés, secs, blonds, châains, gris	Noir, bruns, roux, brillants, chauve	Épais, toutes les couleurs, tendance gras
Fonctions	Pensée, parole, système nerveux, fonction excrétrice, péristaltisme	Vue, digestion, réchauffement, sécrétion des hormones, assimilation intellectuelle	Nutrition, humidification, refroidissement, renforcement, réparation
Lieu d'accumulation de dosha dans le corps humain	Intestins, colon (souvent aggravé chez les personnes âgées)	Estomac (souvent aggravé pour les personnes qui travaillent beaucoup)	Poumons, gorge (souvent aggravé chez les enfants)
Maladies	Système digestif et nerveux, tension basse, maux de tête, articulations, constipation, gaz, insomnie, anxiété, exténuation	Peau, acné, eczéma, foie, toxines et infections du sang, acidité, ulcère de l'estomac, tension élevée	Gorge, toux, asthme, bronchite, diabète, tous types de blocage, parasites, pertes blanches
Nourriture qui aggrave	Biscuits secs, chips, pop-corn, fruits secs, musli secs, tomate, aubergine, poivron, salade sans huile, chou paumé, champignons, jeûne	Grillé, piquant, chili, citron, ananas et tous les fruits acides, yaourt, eau gazeuse, moutarde, cacahuètes, café, jeûne	Avocat, banane, dattes, melon, pastèque, pomme de terre, tapioca, soja, crème fraîche, lait, fromage, riz, blé
Activités qui aggravent	Multi tâches, voyager longtemps, parler au téléphone, absence d'emploi du temps et d'une routine installée, travail sur un bateau, dans un train, au bord d'un avion, excès d'information	Travailler tout seul (besoin de gens pour diriger), suivre une seule règle (risque de devenir dogmatique), absence de travail ou d'activité physique	Sommeil excessif, sommeil après les repas, absence de travail ou d'activité physique, collectionner des choses, tâches répétitives

## Les saisons en Ayurveda - Saison Vata - automne/début d'hiver

---



*Note : plus les personnes sont de constitutions Vata, plus elles pourront être déséquilibrées par l'automne.*

En automne : le Dosha Vata (air & éther) règne.

> Pour comprendre la dominance du Dosha Vata, il suffit d'observer la nature : les feuilles s'assèchent, le vent souffle fort et le soleil brille moins. Ces vents automnaux créent sur le corps humain : de la sécheresse, plus d'agitation et de nervosité, du froid, une plus grande sensibilité et sentiment d'instabilité.

> Le besoin de se réchauffer, de manger des repas plus énergétiques, de se retirer dans son cocon sont autant de réactions pour compenser les manifestations des qualités du dosha Vata qui sont : la rugosité, la sécheresse, le froid, le mouvement, l'irrégularité. La subtilité de Vata est telle que la personne de cette constitution est vite déséquilibrée quand les conditions extérieures mais également internes tendent à le « bousculer ».

> Les effets du dosha Vata peuvent aussi être compensés par l'alimentation : tisanes réchauffantes, réduction de la consommation de produits froids comme les salades ou les crudités trop rafraichissantes au profit d'une alimentation nutritive, onctueuse et réchauffante comme les potées de légumes aux céréales ou les oléagineux. Il faut donc privilégier de réchauffer le métabolisme pour maintenir le feu digestif (nommé Agni) en bon état de fonctionnement.

> L'automne nous invite donc à revenir sur soi dans la prise en charge de nos besoins premiers pour favoriser un état d'harmonie, réduire l'agitation, évacuer les tensions. Il faudra retrouver des routines qui ancrent, ralentir le mouvement, inviter la douceur dans nos vies et se préparer à hiberner.

## Les saisons en Ayurveda - Saison Kapha - fin d'hiver/printemps



> A la fin de l'hiver/début du Printemps : le **Dosha Kapha** (eau & terre) règne.

> **Pour comprendre la dominance du Dosha Kapha, il suffit d'observer la nature** : il reste encore beaucoup d'humidité accumulée en hiver dans l'air, les jeunes pousses tendres et juteuses s'en nourrissent.

> En hiver, avec le froid, on a tendance à manger plus et, donc, au sortir de l'hiver, en saison Kapha, l'engourdissement est à la fois **physique et mental**. Il peut aller jusqu'à la **fatigue printanière** et à l'**affaiblissement de l'immunité**. En période Kapha, l'élément **eau augmente**, et avec lui les excès de mucus : l'encombrement peut se manifester au niveau des sinus et des bronches et entraîner des refroidissements. La digestion se fait plus lente.

> La chaleur qui augmente et l'humidité qui règne peuvent aggraver Kapha et Pitta. C'est le début des fièvres de printemps, des rhumes, et même des gripes.

> **Les effets du dosha Kapha peuvent aussi être compensés par un nettoyage de printemps** : nettoyage de l'alimentation où sont à éviter le sucre, la nourriture lourde et grasse, les alcools et autres stimulants. On peut aussi privilégier des aliments légers et asséchants.

> Le Printemps nous invite à **compenser l'effet du dosha Kapha qui nous alourdit** en sortant faire des grandes marches à l'extérieur pour contempler la nature qui s'éveille et en remettant son corps en mouvement.

*Note : plus les personnes sont de constitutions Kapha, plus elles pourront être déséquilibrées par la fin d'hiver.*



## Les saisons en Ayurveda - Saison Pitta - fin de printemps/été

---



> A la fin du Printemps et en été : le **Dosha Pitta** (feu & eau) règne.

> **Pour comprendre la dominance du Dosha Pitta, il suffit d'observer la nature** : le Soleil brille à son plus haut potentiel et, à la fin de l'été les plantes paraissent brûlées.

> Pitta est **chaud, léger et mobile**.

> **Les fortes chaleurs de l'été peuvent aggraver Pitta**. La chaleur peut occasionner des **tensions émotionnelles, de la colère, de l'irritabilité**, et, au niveau physique, des inflammations ou des fièvres avec des températures élevées.

> **L'été nous invite à compenser l'effet du dosha Pitta** qui nous réchauffe et parfois nous échauffe et nous brûle en consommant une nourriture rafraichissante et humidifiante et en veillant à bien s'hydrater. Les plantes astringentes, amères ou riches en mucilages sont indiquées à l'inverse des aliments épicés et trop salés qui échauffe Pitta.

On pourra aussi veiller à s'offrir des moments de détente et pratiquer des exercices de respiration calmes.

*Note : plus les personnes sont de constitutions Pitta, plus elles pourront être déséquilibrées par l'été.*

# Les saisons dans la théorie des humeurs

> En Europe aussi, on voit les notions dans les écrits d'**Hippocrate** : la théorie des humeurs est la base de la médecine hippocratique.

> Selon cette théorie, le **corps humain est constitué des quatre éléments fondamentaux** air, feu, eau et terre possédant **quatre qualités** : chaud ou froid, sec ou humide. Ces éléments, mutuellement antagoniques (l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait évaporer l'eau), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé.

> Tout déséquilibre mineur entraîne des problématiques légères et tout déséquilibre majeur menace la santé de l'individu.

> Selon cette théorie, **quand les saisons varient, tel ou tel élément prédomine**. Chaque saison correspond donc à un élément :

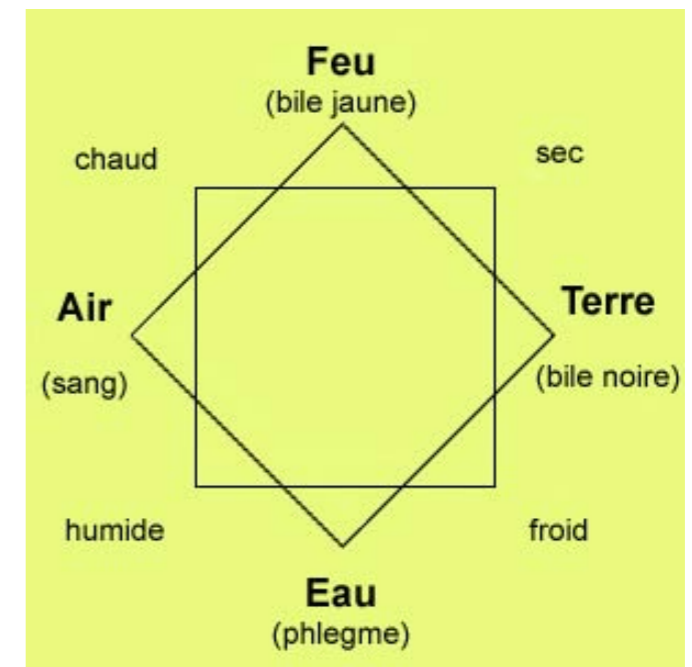
\* le printemps correspond à l'**Air**

\* l'été correspond au **Feu**

\* l'automne correspond à la **Terre**

\* l'hiver correspond à l'**Eau**

*Note : les liens entre éléments et saisons présentent de fortes ressemblances avec ceux du Wu Xing (MTC)*



# Les calendriers nous parlent de la relation des êtres humains aux saisons

> Un calendrier permet d'organiser le temps afin de se repérer dans les saisons qui passent.

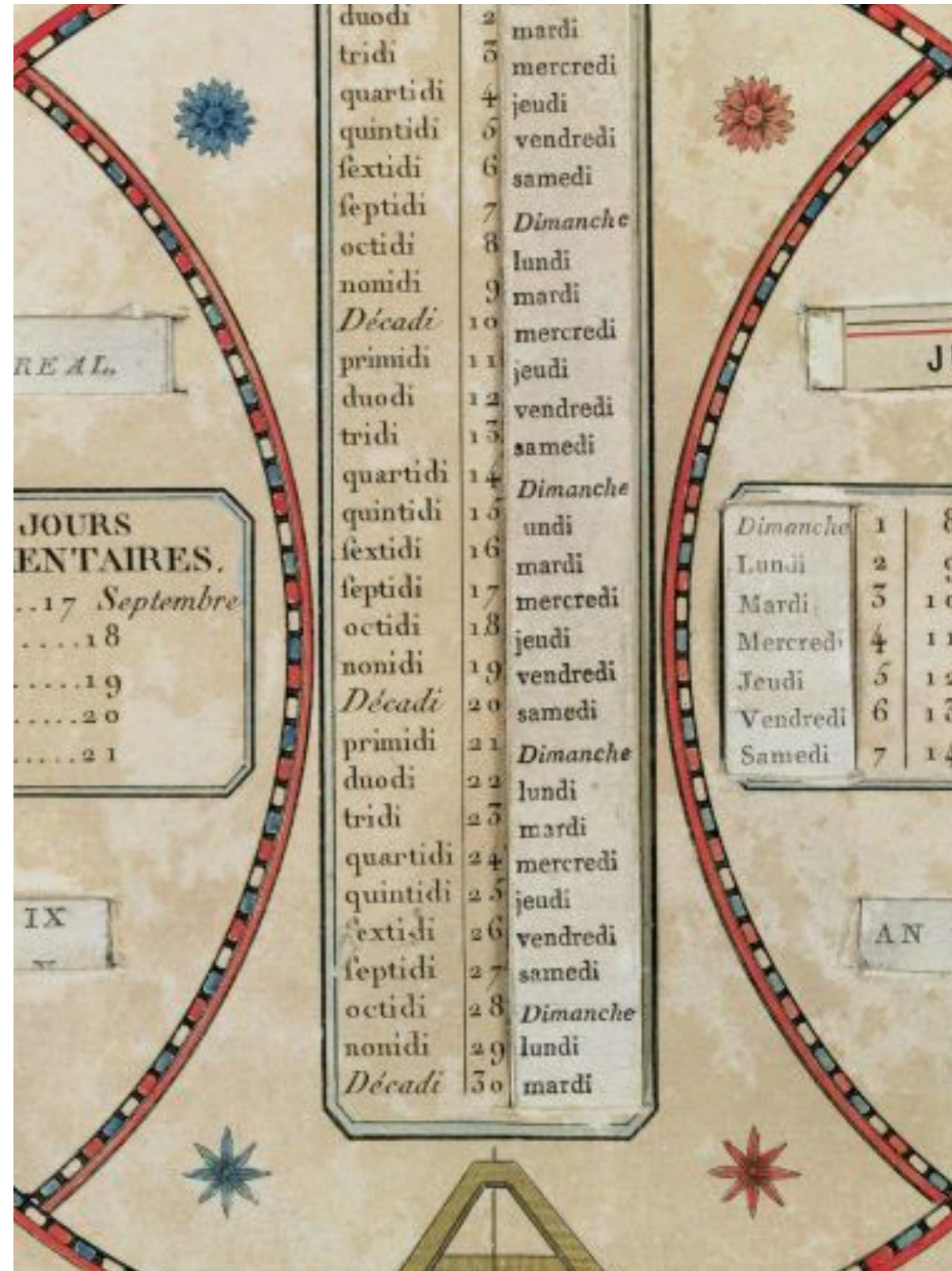
> Pour se repérer dans le temps, les êtres humains se sont appuyés sur les cycles naturels des saisons et surtout l'observation des phénomènes astronomiques les plus visibles dans le ciel : les cycles du Soleil et de la Lune.

> Le calendrier utilisé actuellement dans la plus grande partie du monde est le **calendrier grégorien basé sur les cycles du Soleil** mais il en existe d'autres. Il est intéressant de se pencher sur les autres façons d'organiser le temps pour comprendre la relation que les êtres humains entretiennent avec les saisons qui s'enchainent dans différentes parties du monde.

> Par exemple, dans les régions du globe où les saisons sont peu marquées, comme en Polynésie, la **lunaison est longtemps restée l'unité fondamentale de mesure du temps**. On comptait le temps, non en années, mais en mois lunaires, d'une pleine lune à la suivante. Le calendrier musulman est aussi basé sur les cycles de la Lune.

Certains calendriers sont luni-solaires (ils combinent les cycles de la Lune et les cycles du Soleil).

> En plus de ces calendriers basés sur le cycle de la Lune, il y a 3 calendriers qui me touchent particulièrement : **le calendrier japonais** et le **calendrier républicain**, et le calendrier de médecine traditionnelle chinoise.



# Les 72 micro-saisons du calendrier japonais

1-5 mars	草木萌動 <i>Sômoku mebae izuru</i>	L'herbe se remet à pousser, les arbres bourgeonnent.
啓蟄 <i>Keichitsu</i> (Le réveil des insectes)		
6-10 mars	蟄虫啓戸 <i>Sugomori mushito o hiraku</i>	Les insectes sortent de leur hibernation.
11-15 mars	桃始笑 <i>Momo hajimete saku</i>	Les premiers pêchers fleurissent.
16-20 mars	菜虫化蝶 <i>Namushi chô to naru</i>	Les chenilles se changent en papillons.
春分 <i>Shunbun</i> (L'équinoxe de printemps)		
21-25 mars	雀始巢 <i>Suzume hajimete sukū</i>	Les moineaux commencent à nicher.
26-30 mars	櫻始開 <i>Sakura hajimete saku</i>	Les premiers cerisiers sont en fleurs.
31 mars-4 avril	雷乃発声 <i>Kaminari sunawachi koe o hassu</i>	Le tonnerre se fait entendre.

> Avant d'adopter le calendrier grégorien, le Japon vivait au rythme d'un calendrier appelé *Kyûreki* (旧暦) qui se divise en 4 saisons, le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. Ces saisons sont communes avec notre calendrier grégorien, à ceci près qu'elles commencent et ne finissent pas tout à fait au même moment. Ces saisons sont ensuite divisées en 6 périodes, que l'on appelle *sekki*. Ces *sekki* (au nombre de 24), se divisent elles-mêmes chacune en 3 *kô*, des micro-saisons de 4 jours. Donc il y a 72 *kô*, c'est-à-dire 72 micro-saisons pour une année.

> Le calendrier grégorien, introduit à la fin du XIXe siècle, cohabite toujours avec le 24 *sekki* qui ponctuent toujours le quotidien dans les médias, la poésie et la littérature, les arts, la cuisine, les événements saisonniers...

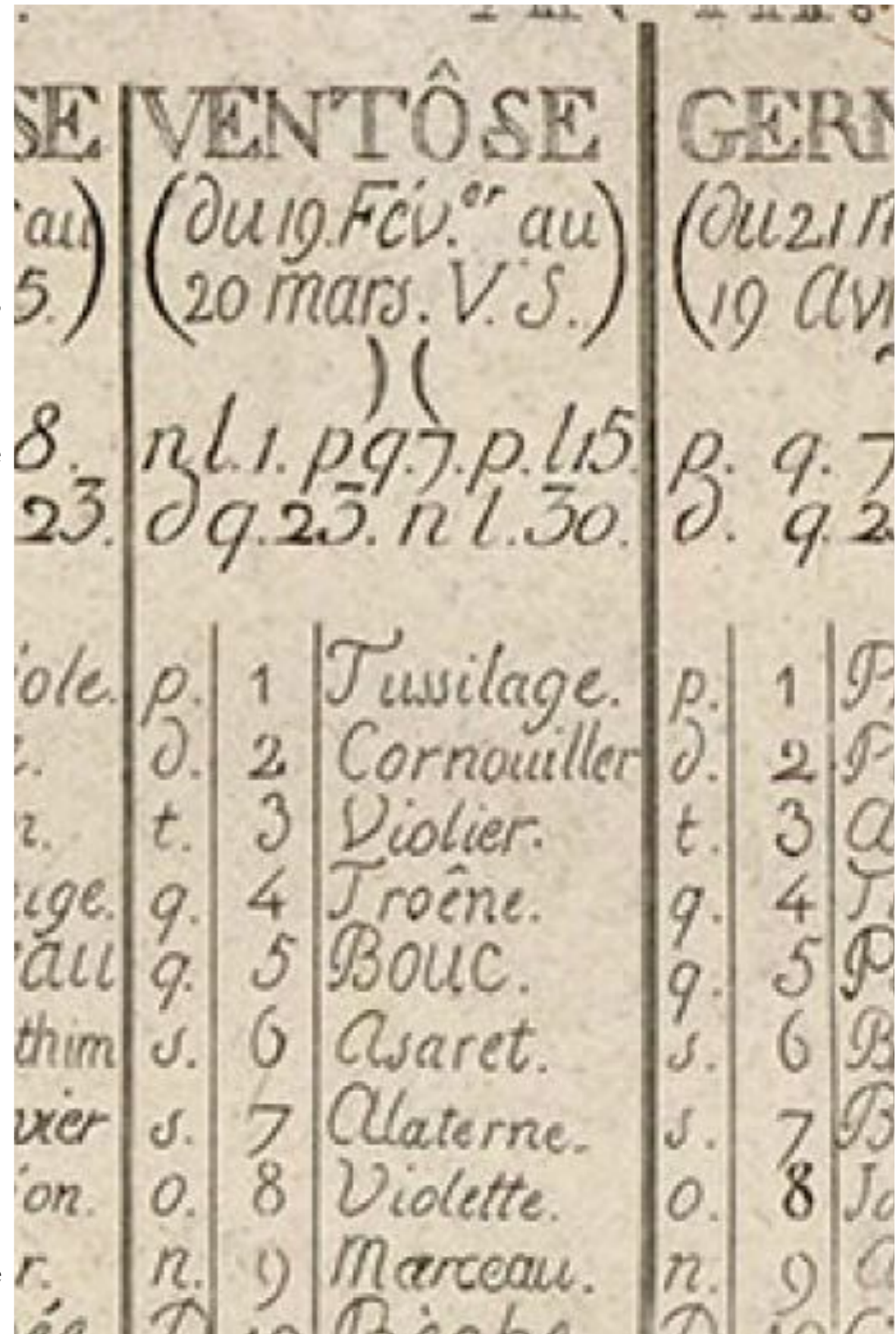
> Chaque *kô* est associée à une phrase qui décrit, de façon poétique, la nature dans ce qu'elle a d'éphémère et de changeant comme ce que l'on peut lire dans le calendrier ci-contre.

> Ce calendrier me touche par le fait qu'il inclut les vivants non humains dans le calendrier humain et nous invite à faire attention aux changements subtils dans la nature, tous les 4 jours ! Il nous rappelle aussi que découper l'année en 4 saisons figées est assez limité et rend hommage aux transformations permanentes en cours dans la nature autour.

Si vous voulez en savoir plus, je vous conseille aussi ce podcast : [Tsukimi](#) et la lecture de [cet article](#)

# Les jours fleurs des saisons du calendrier républicain (1/2)

- > Le 6 octobre 1793, juste après la Révolution française, le peuple français pressé de dessiner les contours de la République et las de fêter les saints chrétiens, inaugure un nouveau calendrier, dit «républicain».
- > Les noms des mois et des jours furent conçus par le poète Fabre d'Églantine avec l'aide d'André Thouin, jardinier du Jardin des plantes du Muséum national d'histoire naturelle.
- > **Dans ce calendrier la part belle est faite à la nature** : l'hiver traverse les mois de nivôse (la neige), pluviôse (la pluie) et ventôse (le vent). Le printemps se partage entre les mois de germinal (la germination), floréal (les fleurs) et prairial (les prairies). Finalement, l'été exprime l'aboutissement avec les mois de messidor (les moissons) thermidor (les chaleurs) et bien sûr fructidor (les fruits).
- > **A la place des saints du calendrier conventionnel, chaque jour portait le nom d'une plante, d'un animal ou d'une activité agricole.**
- > **De nombreux noms de fleurs remplacent les noms de saints du vieux calendrier grégorien.** Ainsi, vendémiaire (≈ septembre) est le mois des Colchiques (4ème jour) ou de l'Amarante (8ème jour), frimaire (≈ novembre) celui de la Chicorée (3ème jour) ou du Lierre (18ème jour). sPluviôse (≈ février) célèbre le Fragon (3ème jour), l'Hellébore (11ème jour), les Lichens (17ème) et ventôse (≈ mars) le Mouron (18ème jour). Le printemps s'ouvre avec les bien nommées Primevères (1er jour de germinal) auxquelles succède le Muguet (7ème jour de floréal) ou les Jacinthes (9ème jour de floréal), la Fritillaire (22ème jour de floréal) et l'Angélique (4ème jour de prairial). L'été fête les Véroniques (4ème jour de messidor), la Guimauve (16ème jour de thermidor) et fructidor célèbre la Noisette (22ème jour) et le Marron (29ème jour).



# Les jours fleurs des saisons du calendrier républicain (2/2)

Les mois du calendrier républicain :

> **Mois d'automne (terminaison en -aire) :**

Vendémiaire (22 septembre ~ 21 octobre) - Période des vendanges

Brumaire (22 octobre ~ 20 novembre) - Période des brumes et brouillards

Frimaire (21 novembre ~ 20 décembre) - Période des froids (frimas)

> **Mois d'hiver (terminaison en -ose)**

Nivôse (21 décembre ~ 19 janvier) - Période de la neige

Pluviôse (20 janvier ~ 18 février) - Période des pluies

Ventôse (19 février ~ 20 mars) - Période des vents

> **Mois du printemps (terminaison en -al) :**

Germinal (21 mars ~ 19 avril) - Période de la germination

Floréal (20 avril ~ 19 mai) - Période de l'épanouissement des fleurs

Prairial (20 mai ~ 18 juin) - Période des récoltes des prairies

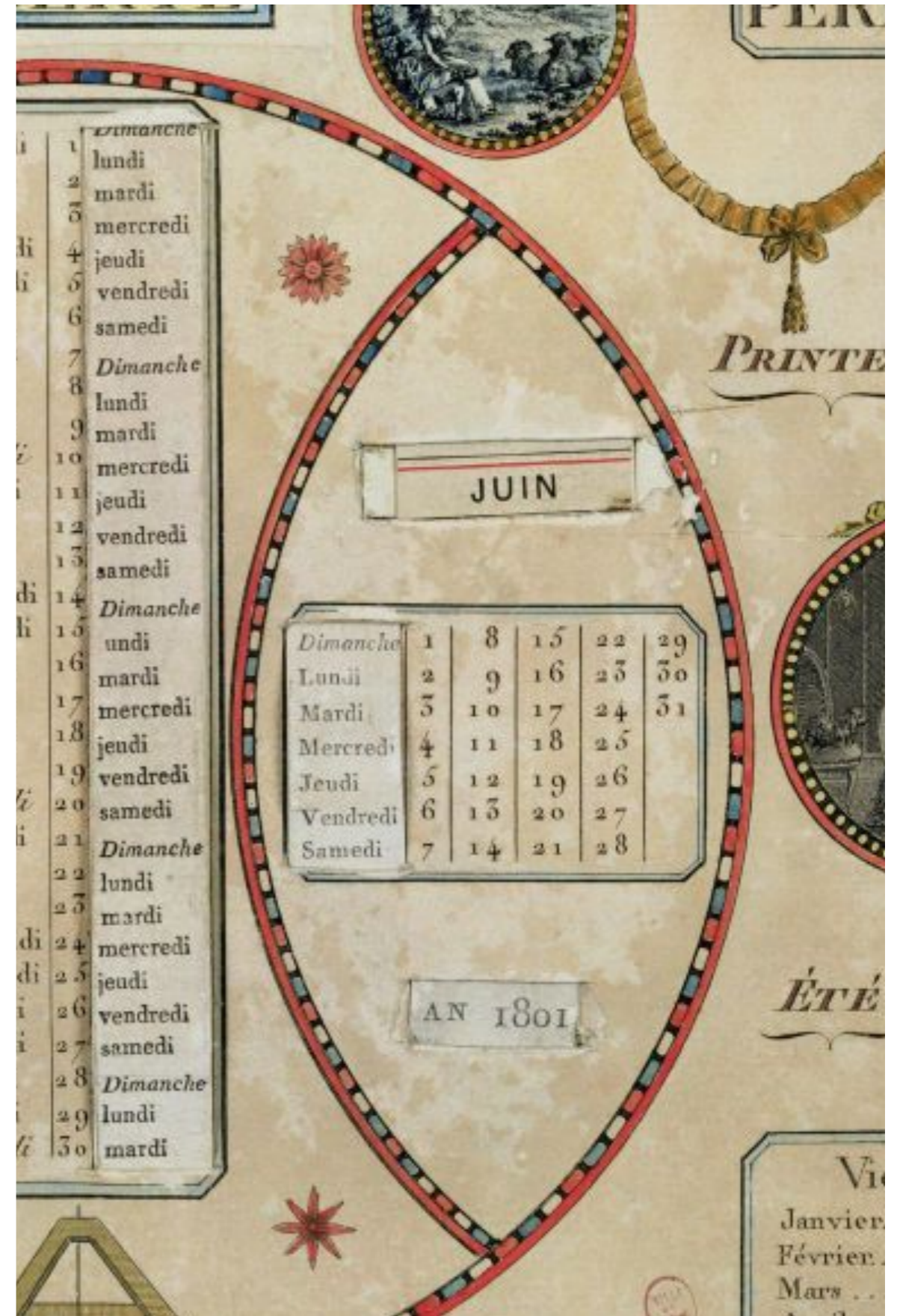
> **Mois d'été (terminaison en -idor) :**

Messidor (19 juin ~ 18 juillet) - Période des moissons

Thermidor (19 juillet ~ 17 août) - Période des chaleurs

Fructidor (18 août ~ 16 septembre) - Période des fruits

*Note : Si vous voulez savoir quel jour de l'année républicaine vous êtes nées, vous pouvez le faire sur le [site de Patrick Lecoq](#)*



## Conseils de lecture

---

Nagori

*La nostalgie de la saison qui vient de nous quitter*

Ryōko Sekiguchi

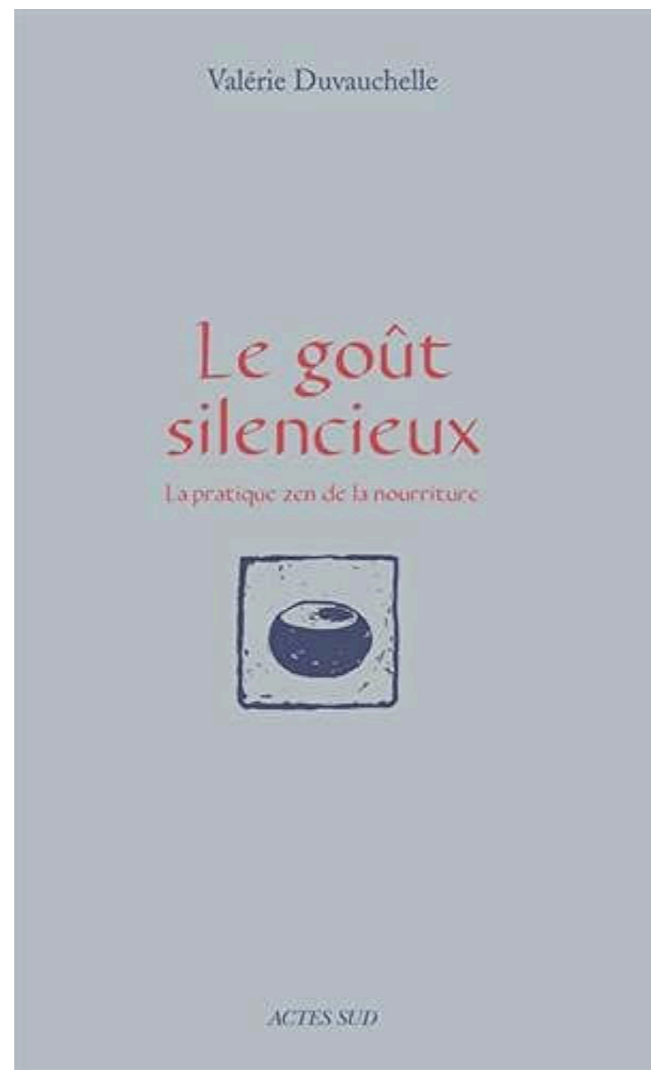
Le goût silencieux

Valérie Duvauchelle

The Myth of the Year

*Returning to the Origin of the Druid Calendar*

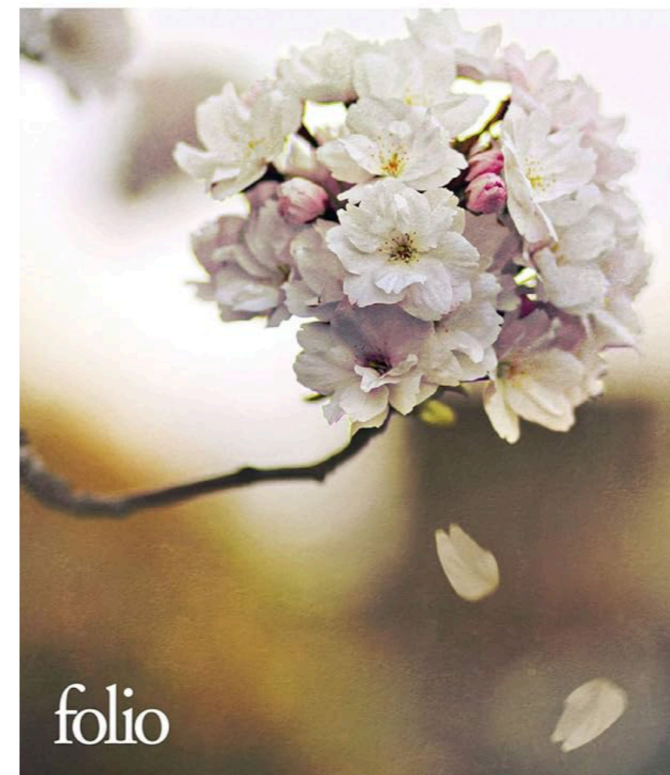
Helen Benigni, Barbara Carter, Eadhmonn Ua Cuinn



**Ryoko Sekiguchi**

Nagori

La nostalgie de la saison  
qui vient de nous quitter



*Belles explorations saisonnières !*



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :  
[lacueilleusesauvage@gmail.com](mailto:lacueilleusesauvage@gmail.com)*