

## Nos Quatre Saisons



Je vais résumer la nature et vous expliquer pourquoi il est important d'en respecter la trame.

**Au printemps**, la nature vient au monde, c'est une renaissance, c'est aussi une véritable réincarnation, généralement plus puissante que l'ancienne vie. La nature doit partager, s'ouvrir, être dans l'accueil, offrir, repartir pour apprendre à nouveau considérant qu'elle ne sait rien.

**L'été**, la nature se mélange aux éléments, échange, s'élève au maximum, capte l'énergie, fait vibrer les sens, les essences, les parfums. L'été est une harmonie d'ensemble. La nature travaille.

**L'automne**, le travail est terminé. Les éléments rentrent dans la danse, le vent pousse les feuilles, les fruits sont à maturité, la nature a pleuré, ri et appris des événements. La nature récolte.

**L'hiver** fait signe qu'il est temps de dormir, de passer au travers de ce nouveau miroir car elle sait que le printemps reviendra. La nature fertilise en silence.

L'entrée du printemps et la sortie de l'été sont les deux périodes les plus difficiles pour les humains. Bien souvent, les personnes qui se quittent le font à cette période de l'année.

Ces deux changements correspondent l'un à la sortie d'un sommeil et l'autre à la récolte des fruits. Nous pourrions même faire un parallèle avec les fables de LA FONTAINE (*la cigale et la fourmi*).

Il est donc important pour nous de suivre les saisons de la nature en respectant nos actions : le printemps étant plus propice à la remise en question, l'écoute, l'apprentissage, les décisions.

**Le printemps** est une excellente saison pour sortir, découvrir les premières fleurs, apprendre aux enfants la nature, les plantes, jouer, mettre notre corps en activité, le déstocker en mouvements, laisser le nouveau Vous prendre la place de l'ancien, mettre en place un programme de méditation, d'actions, de bien-être, apprendre un nouveau métier, faire une nouvelle activité, se mettre en relation avec votre cœur.

Ecouter la nature (les insectes reviennent à cette saison), observer la beauté des premières floraisons, apprécier les journées qui s'allongent.

Aimer la pluie qui vient nourrir la terre pour dire à la nature qui faut commencer à s'élever.

**L'été** est propice à la réalisation des projets, la mise en œuvre de collaborations, les échanges. Nous organisons des BBQ, nous participons à des fêtes, des concerts, nous aimons passer du temps dehors, parfois à flâner sans raison et pourtant, la nature, elle, travaille pour nous ! Elle nous procure les vitamines nécessaires au bon fonctionnement de notre système immunitaire et infuse nos hormones positivement. En été, on a tous 'envie' de faire plein de choses.

L'été nous force à nous hydrater. Cette période est propice au nettoyage du corps. Boire beaucoup d'eau aidera à préparer notre corps à faire la détox dont il a besoin pour l'automne.

Apprécier la chaleur de bon matin et aimer celle du soir.

Aimer l'odeur du foin fraîchement coupé.

Sentir l'odeur de la terre après un orage.

**L'automne** est la saison de la récolte du travail de l'année, le bilan du travail fourni, les leçons apprises, les choses à éviter et les choses à mettre en place. Cette saison est propice à la réflexion, au retour d'expérience, à la maturité de notre essence. Il est important de prendre conscience que l'été est révolu, la nature le fait automatiquement et passe directement à un autre cycle, car elle sait qu'elle doit l'accueillir avec le même plaisir que les autres saisons.

N'avez-vous pas de plaisir à voir toutes ces belles couleurs que nous offre la nature à l'automne ?

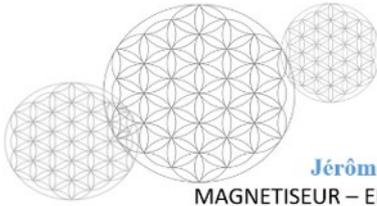
Avez-vous remarqué les couleurs du soleil au lever comme au coucher ?

**L'hiver**, ce n'est pas un sommeil, bien au contraire. Dans la nature, les feuilles vont nourrir la terre qui viendra nourrir les plantes et les arbres. Il s'agit de l'engrais du printemps. Nous mettons en place les bonnes résolutions le 1<sup>er</sup> janvier !

Cet engrais est aussi LA période où nous devrions nourrir davantage nos cœurs que nos ventres. C'est la saison du repos aussi pour nous, le repos de nos corps comme celui des arbres dans la nature.

Nous avons pour habitude de nous rassembler autour d'une bonne table en famille.

Aimer la neige et son silence lorsqu'elle tombe en douceur.



**Jérôme Lesauvage**

MAGNETISEUR – ENERGETICIEN

+32 499 770 862

[lesauvagejerome@hotmail.com](mailto:lesauvagejerome@hotmail.com)

*En privé ou à domicile*