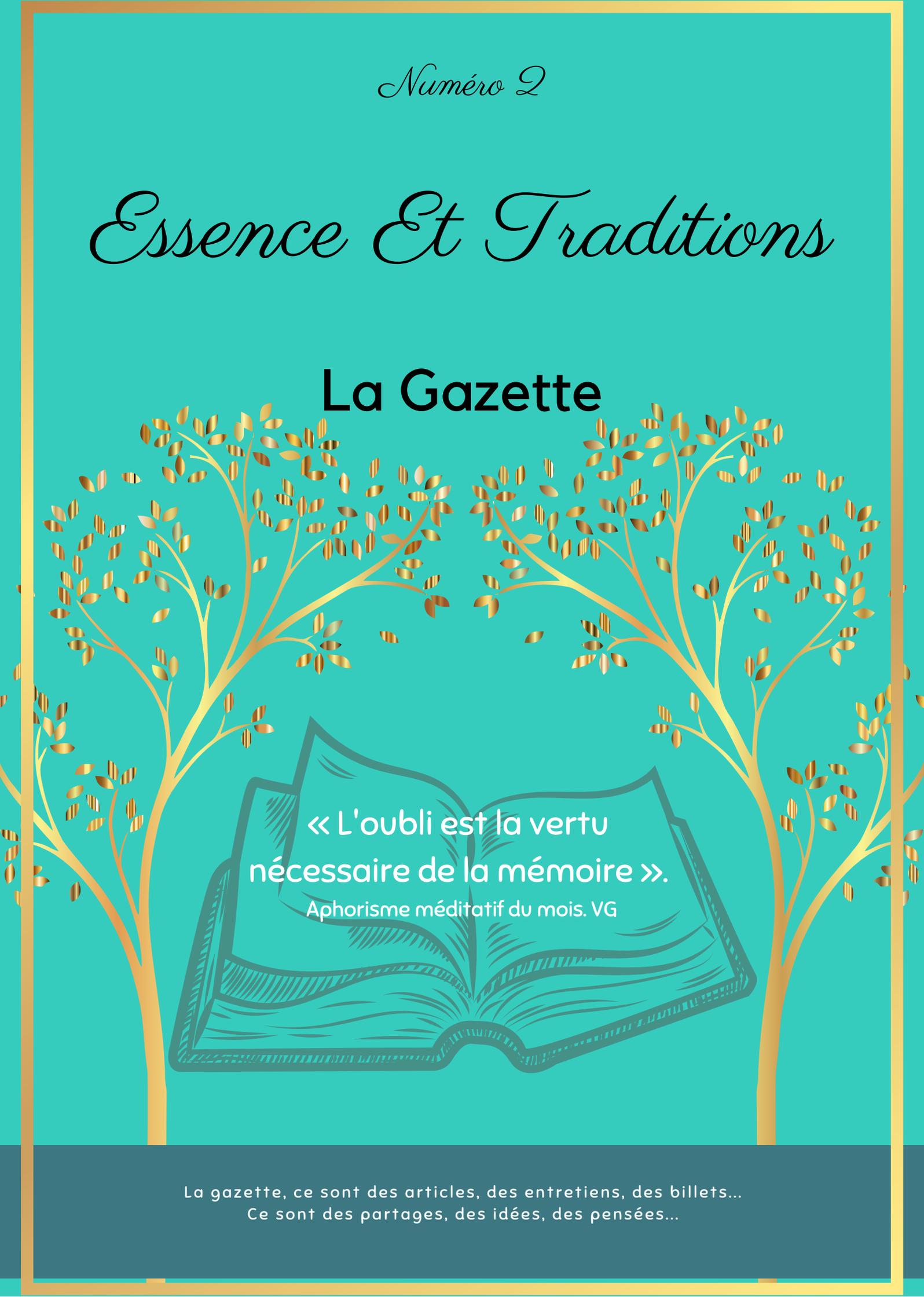


*Numéro 2*

# *Essence Et Traditions*

## La Gazette



« L'oubli est la vertu  
nécessaire de la mémoire ».

Aphorisme méditatif du mois. VG

La gazette, ce sont des articles, des entretiens, des billets...  
Ce sont des partages, des idées, des pensées...

La rentrée est derrière nous. Il est temps d'adopter notre rythme de croisière! Mais d'abord, un grand merci pour vos nombreux encouragements et votre bienveillance à la suite de la parution du premier numéro de La Gazette d'Essence et Traditions.

Vos retours nous ont aussi amené à faire quelques modifications!

Dans ce deuxième numéro, vous remarquerez des changements dans le sommaire!

Il nous a semblé opportun de ne pas effrayer les lecteurs non-initiés avec les articles les plus techniques! Ils sont toujours là bien-sûr, mais nous les avons placés en fin de numéro!

Vous avez pu constater quelques soucis de diffusion avec une distribution parfois très aléatoire de notre Gazette... Vous pourrez désormais plus facilement l'obtenir en utilisant un lien de téléchargement!

Nous avons bon espoir de nous améliorer sur ce point là également!



Il s'en est passé des choses depuis notre dernier numéro!

Les 10 et 11 septembre ont eu lieu les premiers cours organisés par Essence et Traditions à l'espace Ginko! La dizaine de participants inscrits a pu profiter d'un enseignement d'Arnaud Bertrand-Deviller sur les temps celtiques et le corps cathédrale.

Quelques jours plus tard, le 24 septembre, c'est l'espace Ginko qui proposait sa journée portes ouvertes afin de permettre aux visiteurs de découvrir le lieu et de connaître les thérapeutes.

Ce numéro est placé sous le signe de la transmission. Et cette fois, nous ne parlons plus de mailing mais bien de l'héritage que nous avons reçu de nos parents, grands-parents... Celui également que nous transmettons à nos enfants... consciemment et aussi inconsciemment...

Alors bagages, valises ou grosses casseroles?

Quelle est notre influence, notre marge de manœuvre?

Chacun de nous peut stimuler la capacité d'un enfant à observer le monde. Sommes-nous encore assez curieux pour leur en donner l'envie?

Nous vous proposerons de découvrir dans la rubrique "on a testé" un superbe roman adapté au cinéma "l'Élégance des Veuves" dans lequel les codes se transmettent de mère en fille. À l'intérieur du foyer, elles éduquent, elles enseignent, elles façonnent.

Notre énergie de naissance est fortement marquée par nos parents. C'est un aspect passionnant du BaZi (astrologie chinoise) que nous vous invitons à découvrir également dans l'atelier de ce numéro.

Bonne lecture

# Sommaire

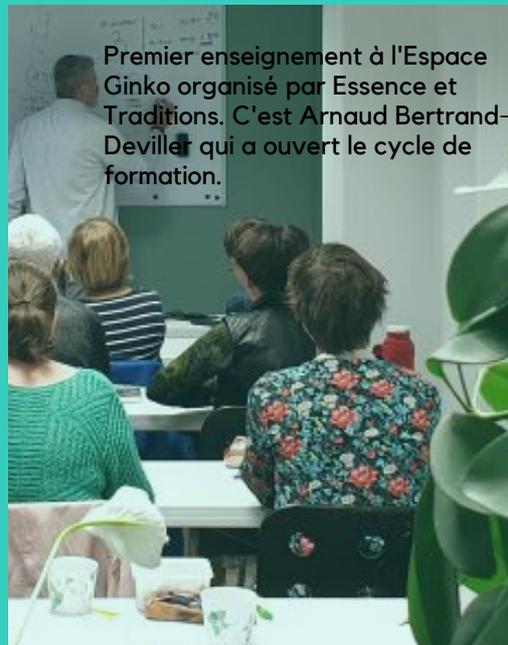


<b>2</b>	ÉDITO	<b>14</b>	CHRONIQUES DES TEMPS MODERNES
<b>3</b>	SOMMAIRE	<b>16</b>	L'INVITÉ DU MOIS : JEAN-MICHEL BIEBER
<b>4</b>	ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS	<b>19</b>	ON A TESTÉ...
<b>5</b>	BILLET D'HUMEUR YIN	<b>21</b>	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
<b>7</b>	BILLET D'HUMEUR YANG		
<b>9</b>	LE COIN DU LECTEUR	<b>24</b>	L'ATELIER DU PRATICIEN
<b>12</b>	SANTÉ - BIEN-ÊTRE		

*Essence et Traditions*

**La salle de cours est prête! Elle n'attend plus que vous!**

Le samedi 24 septembre, les portes ouvertes nous ont permis d'accueillir des personnes curieuses de savoir ce que cache l'Espace Ginko. Réflexologie, hypnose, Tui Na , ... Nous avons pris le temps d'expliquer à chacun ce que nous faisons et avons fait d'agréables rencontres. Merci d'être passé nous voir !



Premier enseignement à l'Espace Ginko organisé par Essence et Traditions. C'est Arnaud Bertrand-Deville qui a ouvert le cycle de formation.

## FORMATION

Il reste quelques places pour les formations BAZI module 1.

Je vous rappelle le programme :

1. Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.
2. Le Yin et le Yang.
3. La théorie des Cinq Eléments.
4. La théorie du Qi.
5. Première approche du thème BaZi. Approche graphique et calcul de l'heure astrale.
6. Les Troncs Célestes, Troncs Cachés et Branches Terrestres.
7. L'équilibre Yin Yang du thème.
8. Les Clashes. Introduction et première approche.
9. Les Combinaisons.
10. Le Maître du Jour (M.D.J). Caractéristiques et évaluation de la force.
11. L'appréciation de la force des éléments dans le thème.
12. La détermination du Dieu Utile (D.U)
13. Les Dix Esprits. Identification et fonctions principales.

Renseignements et inscriptions :  
essenceettraditions@gmail.com

## Le calendrier :

- 22 et 23 octobre 2022 : BAZI MODULE 1- niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- 10 et 11 novembre 2022 : BAZI MODULE 1- niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- Printemps 2023 : BAZI MODULE 2- niveau praticien par Fabienne Botella et Vincent Gallet.

Inscriptions et renseignements : essenceettraditions@gmail.com

- Atelier d'Automne d'automassage du visage le 15 octobre de 11h à 12h, sur inscription. 20€ le cours, ouvert à tous, par Stéphanie RODHAIN.
- Formation Massage visage anti-âge Vital'Énergie les 14 & 15 novembre, dédiée aux professionnels du massage et du bien-être qui souhaitent élargir leur champs de compétences.  
<https://www.stephanie-rodhain.com/formation-massage-vital-energie>

# Billet d'humour Yin



## Un dimanche d'automne

par Fabienne Botella

Entre averses et éclaircies, avec des températures dignes de novembre, les derniers week-end de septembre auraient pu être d'une morosité affligeante et encourager à rester chez soi devant les écrans...

La ville est grise et humide, les touristes sont encapuchés, les bottes en caoutchouc sont de sortie, le parapluie est un accessoire obligatoire!

Bref, tous les ingrédients sont réunis pour un long et morne dimanche d'automne. Pourtant, il existe encore des gens qui sortent avec leurs enfants le dimanche matin! D'abord, les mines sont un peu renfrognées, parfois carrément boudeuses. La promesse d'un truc super et d'un passage par le parc avec les toboggans finit tant bien que mal par faire adhérer les récalcitrants.

Vers 9h00 déjà, les gamins courent entre les allées du jardin éphémère. Certains s'émerveillent devant les parterres, et y vont de leur commentaire : "C'est beaucoup plus beau que sur la photo" !

Ils apprécient.

D'autres sont là, à l'ouverture, devant la porte du musée! Curieux, intéressés, captivés et même impatients!

Qui l'eut cru?

Me vient alors un souvenir d'une journée, il y a une quinzaine d'années. Il me prend l'idée incongrue de proposer à mon fils et ses cousins, une virée dans un jardin botanique. Quel flop!

Qu'à cela ne tienne, c'est décidé, je fais monter tout ce petit monde en voiture et nous voilà partis. Les mines réjouies observées dans le rétroviseur laissent augurer d'un moment mémorable de soupe à la grimace!

Je persiste. Je leur vends à grand renfort d'arguments dignes des plus hautes écoles de commerces, la serre tropicale, les fleurs de printemps... Impossible de leur tirer un semblant de sourire.

Descente de voiture en traînant les pieds, passage du portail avec lenteur et un air dégouté : cette excursion ressemble davantage à une punition.

Arrivée dans la première serre où est entretenue une magnifique collection d'orchidées... et enfin, les premiers commentaires! Derrière nous, des plantes carnivores mystérieuses, plus loin une variété sensitive de mimosa assure les effets spéciaux!





OUF, on va passer un bon moment!

Curiosité, questionnement : on dirait qu'ils commencent à se déridier! Mieux que ça, ils s'intéressent aux variétés, à leurs particularités, leurs origines!

"Tu as vu celle-là ?

Et là, la toute petite!

Oh encore une autre couleur!

Et ça, c'est quoi?

Waouh, celle-ci est énorme!"

Après deux bonnes heures à leur courir après, je sonne le clairon. Il est l'heure de rentrer à la maison.

"Mais, on n'a pas tout vu!

Attends, on n'est pas passé par là!"

Promesse est faite de revenir.

Les enfants sont curieux de tout. Ils retiennent.

Ils trouvent facilement matière à se réjouir. Partout.

Ils nous demandent de les nourrir, de leur faire découvrir, de les éduquer, d'ouvrir leurs yeux sur le monde.

Ils adorent la nature, ils observent, ils touchent, ils testent.

Ils regardent les papillons, les insectes, les oiseaux.

Ils écoutent, ils apprennent, ils s'étonnent.

Un planétarium, un musée, un moulin, une grotte, une abbaye, un château, une chocolaterie, une ferme...

À condition de leur proposer, ils apprécient et mieux que ça : ils s'émerveillent.

Pas besoin de guirlandes, de néons colorés ni de musique assourdissante. Pas besoin non plus de faire des centaines de kilomètres, pas plus que de bonbons fluorescents.

Ces petites expériences sont pour eux un trésor! Une ouverture, un champ des possibles, une bibliothèque de souvenirs... le gage de ne jamais s'ennuyer.

Et nous?

Si on regardait ce qu'il y a autour de nous, si on prenait le temps d'observer par la fenêtre, si on levait la tête, que verrions-nous?

# Billet d'humeur Yang



## À nos modèles !!!

par Vincent GALLET

Notre époque se caractérise avant tout par sa voracité déconstructionniste. Effacer le passé, en éradiquer les figures tutélaires, les héros légendaires au nom de jugements anachroniques et sur la base d'éléments d'appréciation sortis de leur contexte spatio-temporel.

Le présent est devenu vaniteux, rempli de la certitude que ce qui l'a précédé n'est qu'un tissu d'erreurs, de mensonges et de superstitions.

Le présent de la modernité est seul. Il ne veut rien recevoir... il ne transmettra donc rien.

Une des conséquences les plus évidentes de ce présent autiste et coupé de ses racines est l'absence de modèles, de points de références lumineux, transcendants accessibles au plus grand nombre et susceptibles de servir de phare pour éclairer le chemin des âmes errantes et décentrées des homo-economicus que nous sommes tous devenus.

Le besoin de modèle est certes caractéristique de l'enfance et de l'adolescence. Jean Paul SARTRE écrivait que « l'enfant n'est qu'un projet », soulignant ainsi la nécessité que cette pâte à modeler juvénile soit travaillée par des mains certes usées par l'expérience, mais surtout bienveillantes et imprégnées des valeurs qui ont permis à l'Homme de traverser les vicissitudes du temps : le courage, l'honneur, le sens du collectif, l'acceptation de mettre sa Vie au service de plus grand que soi... Ces valeurs étaient notamment transmises à travers les nombreux rites initiatiques de passage qui jalonnaient la jeunesse de nos aïeux.

Ce besoin de références inspirantes ne concerne pas que les premiers temps de l'existence. Si l'enfant a besoin de se construire, l'adulte a lui besoin de donner le meilleur de lui-même, de développer sa créativité, de mettre son énergie au service du Bien, du Beau et du Juste.

Paul Valéry a écrit que « l'Homme qui ne cherche pas à se faire pareil aux Dieux est moins qu'un Homme ». Il ne s'agit pas ici d'avoir la vanité de se prendre pour des êtres parfaits mais juste de considérer qu'être un Homme c'est chercher à s'améliorer, à devenir meilleur en s'inspirant notamment de modèles et de références que d'autres peuvent ou ont pu incarner. Celui qui n'a pas cet idéal en tête à chaque seconde de sa Vie se détourne de la condition humaine selon le poète Sèteois.

Se tourner vers le passé ne serait pas forcément un passage obligé si les héros et modèles du présent n'étaient pas les serviteurs du nihilisme, de l'égoïsme et du culte de la laideur. Je suis souvent atterré de voir les modèles qui servent de référence de nos jours... des sportifs de haut niveau obsédés par l'argent, les contrats juteux et les belles voitures de course, des influenceuses sur les réseaux sociaux qui vénèrent la beauté artificielle, la vulgarité, l'immédiateté, des hommes politiques dont les deux sources principales d'oxygène sont le mensonge et la trahison ou encore des artistes contemporains qui n'ont qu'une seule source d'inspiration, l'éradication de la Beauté et du Sacré.

Se chercher des modèles est vital pour être inspiré, pour cheminer, pour progresser mais, pour ce faire, il est indispensable de déterminer en amont et de manière consciente, l'idéal vers lequel on souhaite tendre. S'identifier à des héros, sans avoir préalablement réfléchi aux valeurs qu'ils incarnent et à ce qui les inspirent réellement ne peut aboutir qu'à des erreurs de casting qui ne feront que renforcer le mal-être et la course effrénée au paraître et au superficiel qui sert de moteur à une société moderne aujourd'hui à bout de souffle. Déterminer, dans un premier temps de réflexion, quelles sont les valeurs que nous souhaitons défendre et incarner pour ensuite se choisir des modèles, des héros en résonance avec celles-ci et qui pourront nous servir de référence tout au long de notre cheminement existentiel.





par Fabienne BOTELLA et Vincent GALLET

Dans cette rubrique, 3 conseils de lecture vous sont proposés chaque mois. Vous y trouverez, pour chacun d'eux, un résumé succinct et une critique...nécessairement subjective.

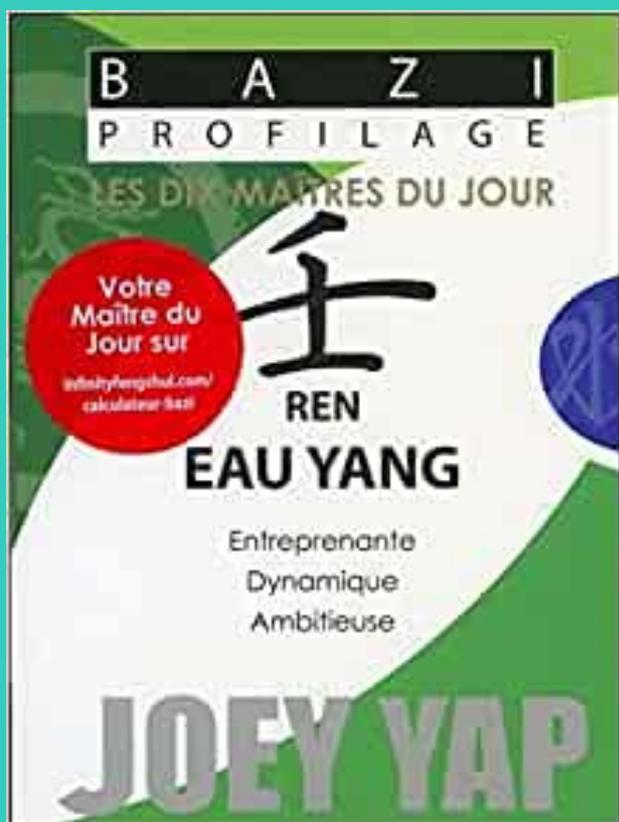
Parmi ces trois références, figureront un ouvrage de métaphysique chinoise, un ouvrage en lien avec les traditions, la pensée anti-moderne et l'enracinement et enfin un roman.

Le roman s'est imposé comme une évidence pour intégrer ce triptyque mensuel car, bien que basé sur une fiction, il est la seule voie littéraire possible pour percer le cœur de la réalité existentielle humaine, faite d'émotions, de sentiments et de subjectivité.



Joey Yap

LES DIX MAITRES DU JOUR



Si, dans la culture populaire, l'astrologie chinoise est surtout connue grâce à l'animal que chacun peut relier à son année de naissance (je suis Coq, Cheval ou encore Serpent...), il est toutefois nécessaire de préciser que, pour les praticiens en BaZi, astrologie chinoise des 4 piliers, c'est le Maître du Jour qui va constituer le point de référence principal dans l'analyse d'un diagramme natal. Celui ci, situé dans le Tronc Céleste du pilier du jour, est représenté par un des 5 éléments utilisés en métaphysique chinoise, Bois, Feu, Terre, Métal et Eau, polarisé en Yin ou en Yang, ce qui donne au total 10 Maîtres du Jour possibles.

Le Maître du Jour va tout d'abord donner des indications précises sur la personnalité de base, le caractère visible de la personne mais il va aussi avoir pour intérêt de mesurer la nature du rapport entretenu par le titulaire de la carte énergétique de naissance avec les principaux secteurs de vie qui feront l'objet d'une analyse (La réussite matérielle, le couple, le travail...) Joey Yap propose ici une série de 10 petits livrets au format très pratique et très agréable dans lesquels il détaille les caractéristiques principales de chacun de ces 10 Maîtres du Jour.

Les ouvrages sont structurés autour de 4 thématiques principales qui sont :

- caractère (personnalité, pensées et jugements, confiance en soi) ;
- carrière (personnalité au travail et leadership, sens des affaires) ;
- relations (amis et collègue, personnalité dans les relations) ;
- richesse (questions d'argent, personnalité avec l'argent)

Dans chacune de ces thématiques et pour ce qui concerne l'ouvrage qui vous est proposé ce mois ci, les traits de caractère, les modes de réaction ou encore la vision du monde des Maîtres du Jour Eau Yang vous sont présentés de manière synthétique.

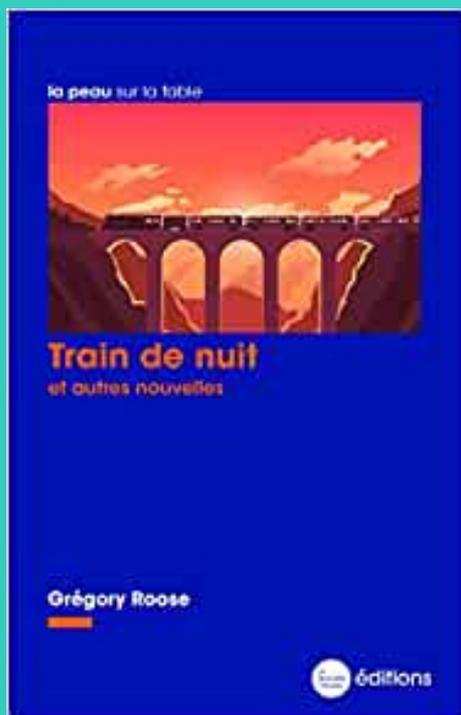
Ces petits livrets ne peuvent évidemment pas remplacer une formation ou un cours en BaZi mais ils peuvent constituer un excellent point d'entrée pour apprendre à caractériser le Tronc Céleste du jour et pour s'immerger avec douceur dans l'univers passionnant du BaZi.

VG

120 pages, 7,99 euros



Grégory Roose  
Train de nuit  
et autres nouvelles



L'art de la Nouvelle est un art délicat, subtil, qui nécessite une tension narrative équilibrée et un rythme soutenu qui ne doit jamais étouffer le lecteur.

Grégory Roose, qui a remporté en 2020 le prix Gérard de Nerval de la Nouvelle, nous démontre dans ce nouveau recueil de 13 textes paru en juin 2022 aux éditions de la nouvelle librairie toute son expertise dans la maîtrise de la brièveté.

Les histoires douloureuses se succèdent, les destins se fracassent sur les rochers de l'absurdité de nos existences, la folie des hommes nous est contée dans une atmosphère souvent tragi-comique mais Grégory Roose ne tombe jamais dans le piège de la misanthropie et du cynisme. Sa vision est certes souvent nostalgique, désenchantée et sans pitié pour la modernité mais on ressent une approche toute en sensibilité et une profonde affection pour ceux que Pierre Sansot appelait les gens de peu. Une des nouvelles les plus touchantes de ce recueil s'appelle « la mangeuse d'hommes » en référence à la bataille du Hartmannswillerkopf qui figea, dans le massif vosgien, des milliers de destins entre le 19 janvier 1915 et le 8 janvier 1916. Dans ce court texte de 6 pages, un homme se recueille sur la tombe d'un soldat qu'il ne connaît pas, fauché à 21 ans par les balles allemandes et dont l'unique trace de l'existence extraordinairement anodine est un carré de terre stérile surmonté d'une simple croix de bois.

*« Une tombe se distinguait dans ce parterre de vies fauchées. Elle me sembla transcender toutes les autres par la banalité éprouvante de son histoire. Une simple croix de chêne surplombait la terre qui recouvrait le cadavre d'une époque, arraché à ses innombrables frères d'armes méthodiquement ensevelis, dans une rigueur toute militaire, sur les champs catalauniques du siècle des excès. »*

A travers une série de réflexions sur l'illusion de leur inexistence (qu'a-t-on eu le temps de vivre à 20 ans en 1914?) et sur la supercherie de leur sacrifice, l'auteur a voulu rendre un vibrant hommage aux millions de camarades tombés pour une France qui aujourd'hui se délite et n'est plus qu'une pâle copie de ce qu'elle fut.

Dans rue Béranger, la 9ème nouvelle de l'ouvrage, c'est la banalité triste de la solitude contemporaine qui est évoqué avec le destin d'Adrienne recluse dans son appartement par le grand âge et noyée dans les souvenirs de la vie jadis foisonnante de son quartier devenu depuis un lieu froid et inhospitalier gangrené par l'individualisme et le paraître.

*« La vie foisonnante et la simplicité des gens d'ici avait laissé place à la froideur de ces esclaves du tertiaire venus occuper les lieux. Les nouveaux habitants étaient englués dans les crédits et la course au paraître, affichant leur détachement en se disant rarement bonjour, presser de rentrer dans leurs forteresses de briques rouges comme pour échapper au supplice d'une discussion stérile entre voisins. La convivialité avait disparu en même temps que sa génération. Elle laissait place à l'individualisme, aux gens pressés, au matérialisme, à la méfiance, au mépris mutuel et au repli sur soi. La télévision avait tué la vie sociale de ce quartier devenu résidentiel. »*

Des pans de vie plus cocasses sont aussi abordés notamment dans la première nouvelle intitulée "le camée", où l'on suit les mésaventures truculentes d'un bourgeois volage attiré par la chaire jeune et fougueuse mais aussi, dans la huitième nouvelle "Mare Vostrum" où l'auteur évoque avec causticité la naïveté parfois confondante des membres de certaines organisations humanitaires.

146 pages, 14 euros

VG

Denis Collin  
Malaise dans la science



La science a pris le pouvoir. Elle dicte ses règles, elle impose des protocoles, elle contraint, elle réduit.

La science n'est plus au service de l'humain, c'est l'homme qui est asservi à la science.

Économie, politique, écologie, industrie, médecine et santé ont été insidieusement vampirisées par le "monstre science".

Denis Collin, dans ce court essai, démontre comment une discipline dont on ne peut définir précisément le cadre tant sa variabilité est grande, a fini par devenir un outil de régence dogmatique. Tour à tour, il décode la façon dont elle a fini par bouter hors du champ des discussions des savoirs millénaires éprouvés au profit d'expérience dont la principale caractéristique est l'instantanéité.

A chaque étape, on comprend à qui sert la science et comment elle utilise l'homme pour le domestiquer.

L'auteur, philosophe et enseignant, pose ainsi un regard aussi perplexe qu'interrogateur sur la pertinence des progrès de la science quand ceux-ci sont destinés à restreindre l'homme, sa liberté, son libre-arbitre.

Il nous propose de réfléchir pour savoir où vont les profits de la science, surtout quand elle est aussi fugace et versatile dans ses conclusions et ses préconisations que ce qui a été observé récemment au travers de la "crise sanitaire".

Il nous engage à nous questionner sur l'intérêt des recherches sur l'homme "augmenté" en plein débat sur l'euthanasie, sur l'intelligence artificielle, la numérisation galopante ou encore la réalité virtuelle.

FB

118 pages, 13 euros





## La cohérence cardiaque.

par Fabienne Botella

Qui n'a jamais rêvé de s'adapter efficacement au stress?

Adaptogène est un mot très à la mode (on peut même y voir un énième argument commercial) pour qualifier les vertus d'une plante capable d'aider le corps à s'adapter à toutes les formes de stress.

Quels qu'en soient le type, la cause et les manifestations, il est tout à fait possible de devenir plus adaptable ou tout au moins de diminuer considérablement les manifestations physiques des « agressions externes » en adoptant quelques recommandations simples.

La première va vous faire doucement sourire, mais je m'y risque...

### **Fuyez le(s) stress!**

Il ne vous viendrait pas à l'idée de rester en plein soleil, à moins d'y être contraint, alors que vous commencer à cuire! À cet égard, vous éviteriez sagement le soleil tant qu'il vous incommode.

Vous ne supportez pas le bruit d'un moteur de Formule 1? Vous n'allez pas voir un grand prix! Tout au moins, vous pensez à vous munir de bouchons d'oreilles.

Si les angoisses vous guettent au tournant, vous évitez les films, les séries et autres journaux (TV, écrits ou radio) qui vous assènent des horreurs dans un pessimisme croissant n'ayant d'autre but que de vous maintenir dans un état de stress favorable à la crise d'angoisse...

Ces exemples évidents sont transposables à bien des situations.

D'ailleurs, parmi toutes les sources possibles de stress, lesquelles sont susceptibles d'avoir un impact réel et immédiat sur votre vie?

La question est simple. Répondez-y et voyez déjà s'éteindre quelques uns des motifs de stress qui ne sont pas les vôtres.

Je ne vous dis pas de vivre reclus dans un bunker! Je ne vous dis pas d'être indifférents à ce(ux) qui vous entoure(nt). Je vous suggère simplement de ne pas vous exposer inutilement. Il y a une multitude de situations sur lesquelles vous n'avez pas de prise! Et donc... lâchez-prise!

OK, je vous l'accorde, nous sommes entourés de nuées de ces stimulations négatives. Nous vivons dans des espaces souvent bruyants et démesurés et même quand on veut se prémunir de ce genre d'agressions, on finit à un moment ou l'autre par être rattrapé par une affiche, un spot publicitaire, par entendre une conversation des plus alarmantes... Il est d'autant moins facile de s'en extraire qu'on constate assez facilement la passivité de ceux qui se complaisent à se laisser envahir...

STOP, agissez!

Vous savez respirer?

Vous le faites à raison d'environ 12 à 18 cycles respiratoires par minute en moyenne!

Vous savez compter jusqu'à 5 et même 6?

Incroyable! Vous êtes parfait.

Vous êtes prêt pour ma deuxième recommandation! Vous avez l'immense privilège d'être éligible à un outil GRATUIT de gestion du stress!

## La cohérence cardiaque

Souvent utilisée pour favoriser la détente et la relaxation, la respiration est un incroyable vecteur de mise en synchronicité de la physiologie. On l'utilise volontiers pour favoriser les inductions hypnotiques.

Facile à mettre en œuvre n'importe où, elle ne nécessite dans l'absolu aucun matériel. Il existe néanmoins une multitude de petites applications qui ne sont rien d'autres que des chronomètres améliorés vous permettant dans un premier temps de prendre le rythme.

La recette est d'une simplicité déconcertante! (voir encadré), elle est simple à apprendre (avec ou sans application numérique). Le secret réside dans la régularité. Dès les premiers jours de pratique, les bénéfices sont appréciables :

- Régularisation des hormones du stress.
- Balayage diaphragmatique avec massage du Foie.
- Ampliation thoracique avec possibilité d'amélioration de la capacité respiratoire.
- Apaisement et régulation du rythme cardiaque.
- Relaxation.
- Régularisation de l'alimentation.
- Facilitation à l'induction lors des séances d'hypnose et de l'endormissement au coucher.
- Meilleure gestion, dans les situations de stress, des manifestations de tachycardie, des bouffées de chaleur ou rougeurs, des transpirations...

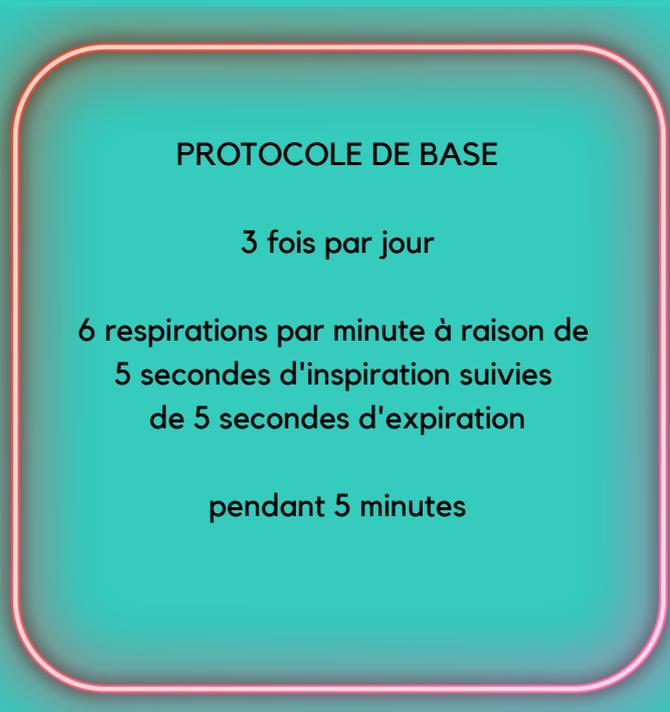
J'en passe!

A chaque problématique sa cohérence cardiaque!

Pour un effet équilibrant, dynamisant ou plutôt relaxant, chacun peut, selon le moment, adopter pour quelques minutes un mode respiratoire particulier. Il s'agit dans ce cas de passer du rythme 5/5 au 4/6 ou au 6/4.

Le docteur David O'Hare, dans son ouvrage intitulé « Cohérence cardiaque 3.6.5 » met à la disposition de tous cette méthode antistress. C'est une mine d'informations complète qui détaille simplement les mécanismes par lesquels agit la mise en synchronicité des rythmes cardiaque et respiratoire.

Le site internet <https://www.coherenceinfo.com/> donne en libre accès des méthodes et quelques vidéos YouTube de soutien à vos premières séances. En outre, on y trouve de façon détaillée, les différentes possibilités de cohérence cardiaque en fonction des objectifs choisis.

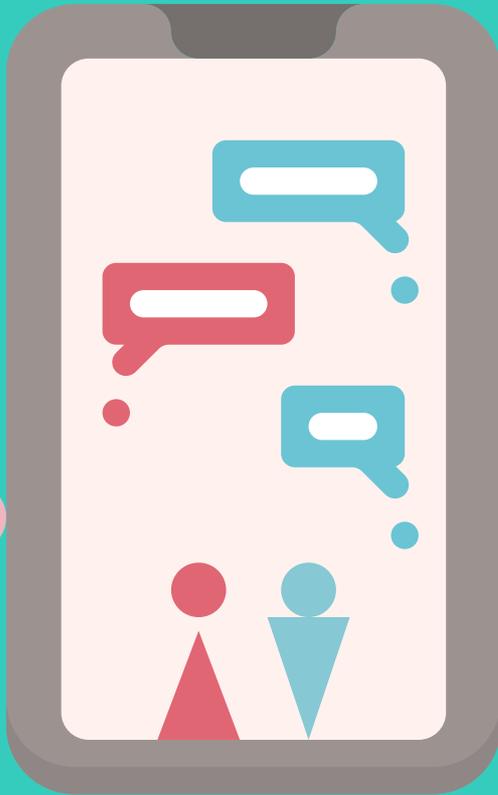


RESPIREZ!

# Chronique des temps modernes

Avertissement : ces mini-saynètes sont des œuvres de fiction inspirées par la réalité pathétique mais souvent burlesque de notre modernité décadente. Toute ressemblance avec des personnes ou des situations ayant réellement existé ne saurait être que fortuite et involontaire.

par Vincent GALLET



## Cyber-Amour !!!

Ludivine était fébrile ce soir-là, sans trop savoir pourquoi. Elle venait de rentrer, fourbue mais pleinement satisfaite, d'une conférence sur les couples karmiques. A vrai dire, elle n'y avait pas compris grand chose. Le conférencier s'était exprimé dans un langage ésotérique, avait fait allusion à des concepts dont elle n'avait jamais entendu parler et tenu un discours synchrétique parfois confus. Elle avait bien constaté que les trois quarts de l'assistance avait passé la quasi totalité de la soirée les yeux plongés dans le reflet bleuté des écrans de leur téléphone portable dernier cri mais, pour sa part, elle avait tout de même ressenti des énergies exceptionnelles.

Et puis... il était sacrément gaulé ce coach; il avait d'ailleurs plusieurs fois croisé son regard de manière insistante. Ce qui au final avait rendu la soirée plutôt réussie et agréable.

Ludivine assistait régulièrement à ce genre de conférences dont le but était de comprendre le couple traditionnel, de tenter d'en sauver les dernières apparences illusoire. La tâche était lourde voire pathétique ; quand une civilisation s'effondre, ce sont tous les piliers qui la constituent qui agonisent aussi.

Ludivine n'avait pas pour but de sauver son propre couple. On ne peut sauver que ce qui est encore en vie. Elle voulait juste être prête, lavée de son passé, expurgée des valeurs étouffantes transmises par sa famille quand le mâle Alpha dont elle rêvait viendrait frapper à la porte de sa vie.

Ludivine était progressiste, féministe, militait pour toutes les minorités opprimées mais il fallait bien admettre que niveau mec elle avait beaucoup de mal à se reconnaître dans le discours dominant qui faisait l'éloge des hommes émasculés, déconstruits et qui se soumettaient à tous les caprices et injonctions de leur dulcinée.

Sans avoir vraiment faim, elle avala rapidement une salade de quinoa saupoudrée de graines germées et de quelques légumes crus coupés finement. Un peu de vinaigre de cidre suffirait à relever l'insipidité de ce plat dont le magazine Cuisine Moderne faisait pourtant l'éloge.

Elle était encore seule dans la maisonnée à cette heure vespérale où le jour agonise avant de se jeter dans les bras de la nuit étoilée. Elle allait donc pouvoir, sans courir le moindre risque, se connecter au site de rencontres dont elle était devenue membre Premium il y a quelques jours.

Au début, Ludivine n'avait pas osé mettre de photos personnelles, pensant qu'un petit ourson en forme de cœur finirait bien par attirer l'attention des âmes les plus profondes et les plus nobles.

Devant le peu de succès rencontré par cette approche timide mais pleine d'espoirs, elle avait fini par mettre une photo de profil où elle apparaissait sobrement vêtue, arborant un sourire sincère. Les premiers contacts avaient été établis l'encourageant à dévoiler un peu plus sa plastique.

Depuis qu'elle avait posté une photo laissant deviner la poitrine plantureuse dont la nature l'avait avantageusement dotée, les messages affluaient ; elle en ressentait un vertige abyssal.

La difficulté était de séparer le bon grain de l'ivraie dans cet océan de platitudes, de mièvreries confondantes, de phrases toutes faites, de lieux communs terrifiants...

Ludivine avait dans un premier temps renoncé à l'espoir de lire un message sans faute d'orthographe et de syntaxe ; puis avait fini par s'amuser de l'uniformité presque touchante des centres d'intérêt et passions que les hommes arboraient fièrement, tentant ainsi piteusement de se mettre en résonance et en conformité avec ce qui était supposé faire rêver les femmes.

L'alerte du portable se mit à sonner... Un nouveau message venait d'arriver. C'était Benoît dont la photo de profil laissait deviner un quadra épanoui, fan de motos et dont le torse épilé frôlait la perfection.

### *Salut tu fais quoi?*

Ludivine n'arrivait pas à s'habituer à cette entrée en matière qui lui semblait à chaque fois refléter le vide sidéral de l'existence de ses interlocuteurs. Elle se força toutefois à répondre dans un ultime espoir de rédemption pour l'ensemble de l'Humanité.

*Je viens de rentrer d'une conférence passionnante sur l'impact des relations de couple sur le karma.*

Benoît mit de longues minutes à répondre...

### *Tu aimes voyager?*

Ludivine avait du mal à comprendre cette transition violente alors qu'elle avait subtilement tenté d'introduire le sujet du couple, sa complexité et les méandres insoupçonnés qu'il était susceptible de contenir.

Elle finit par répondre de manière synthétique:

### *Oui beaucoup.*

Benoît enchaîna cette fois-ci tellement rapidement que cela donnait l'impression qu'il avait fait le copier-coller d'un message déjà transmis des dizaines de fois.

*Je suis un Homme ouvert d'esprit. J'aime la nature, les balades en forêt. J'aime cuisiner. Je rêve de fonder une famille. Quand j'aime je ne compte pas...*

Ludivine fut horrifiée à la lecture de ce discours apocalyptique. Elle éteignit avec célérité son ordinateur et commença la lecture du dernier roman de Guillaume Musso dont Femmes Actuelles faisait l'éloge dans son dernier numéro.



# L'invité du mois : Jean-Michel Bieber

Ces interviews sont rédigées sur la base d'un entretien.

Les propos recueillis sont retranscrits par nos soins et validés par les invités.

**E&T : Bonjour Jean Michel. Dans un premier temps, peux-tu te présenter et nous parler succinctement de ton parcours ?**

J-M B : Je suis né en 1961, marié et père de 5 enfants.

Je pratique les arts martiaux depuis plus de 32 ans.

Pendant mon adolescence je découvre et pratique le Judo et l'Aïkido dans mon premier club en Moselle.

Je me résous à abandonner ces pratiques car je m'engage dans l'armée pour y faire carrière.

Muté à la base aérienne de Toul en 1990, les activités proposées par l'armée m'ont permis de découvrir le kungfu en suivant les enseignements de l'école LONG TRAO que j'ai repris ensuite et dirigée sous l'appellation LONG ZHUA.

Mon parcours s'est enrichi au fil des années au contact de grands maîtres comme WU BIN, ZHANG GUANG DE, MA XAN XIN ou encore le docteur JIAN LIU JUN.

C'est au fil de ce parcours que j'ai pratiqué le Qi Gong, le Tai Ji pour finir par me former à la Médecine Traditionnelle Chinoise à l'Institut Ming Men de Nancy.

**E&T : Comment as-tu découvert le Qi Gong ? Y a-t-il un livre, une rencontre ou un événement qui t'ont conduit vers cette discipline ?**

J-M B : C'est un de mes premiers professeurs d'arts martiaux chinois, Christian Desport, qui m'a orienté vers le Tai Ji après m'avoir enseigné le kungfu. J'ai ensuite beaucoup approfondi le Qi Gong au sein de la structure « Les temps du corps » dirigée par KE WEN.

Quant aux sources d'inspiration littéraires, ma préférence va aux ouvrages Jerry Ally Johnson. J'apprécie aussi le travail de Gérard EDDE ou encore de Jean Pélissier.

**E&T : Depuis combien d'années pratiques-tu? Quel niveau as-tu atteint aujourd'hui ?**

J-M B : Je pratique depuis plus de 32 ans et j'ai atteint à ce jour la ceinture noire 6ème DUAN. Il y a 9 DUAN dans la ceinture noire mais seuls quelques maîtres en Chine sont actuellement à ce dernier niveau.

Je suis aujourd'hui responsable de la formation nationale des enseignants au Comité National Français du WU SHU, vice président exécutif du C.N.F et président depuis le mois d'avril du comité régional Grand Est de la FFAEMC.

**E&T : Le Qi Gong traditionnel chinois se décline dans de nombreuses disciplines. Quelles sont les différences entre ces disciplines ? Quels bienfaits en tire-t-on ?**

J-M B : Les branches et les disciplines sont effectivement très nombreuses. Historiquement toutefois, le Qi Gong est issu du NEI GONG qui est un travail énergétique interne spécifique. Autour du NEI GONG, des méthodes de méditation se sont développées de même que des arts énergétiques qui se pratiquent en mouvement et que l'on regroupe sous l'appellation DAO YIN.

La Chine a décidé de codifier les nombreuses formes de pratiques en vigueur, notamment pour rendre les compétitions plus lisibles et plus structurées. Une dizaine de formes ont bénéficié de ce travail et sont aujourd'hui reconnues et enseignées partout parmi lesquelles figurent les BA DUAN JIN, le YI JI JING ou encore la forme des Cinq Animaux.

**E&T : Quelles sont celles que vous avez choisi de transmettre à l'école LONG ZHUA ?**

J-M B : La base de notre enseignement est fondée sur le DAO YIN YANG SHENG GONG qui est une méthode destinée à nourrir et entretenir la Vie. Nous enseignons également quelques formes fédérales comme les 5 animaux, le YI JI JING ou encore les BA DUA JIN.

**E&T : Est ce que la pratique quotidienne est indispensable pour ressentir les bienfaits du Qi Gong ? Y a-t-il des pratiques complémentaires à mettre en œuvre ?**

J-M B : Il est en effet indispensable de pratiquer quotidiennement pour obtenir des résultats notamment sur le plan de la santé. Le corps intègre les mouvements dans sa propre mémoire cellulaire mais celle-ci se perd très vite si on ne pratique pas pendant plusieurs jours.

La méditation est une pratique complémentaire indispensable et je conseille en outre de travailler et de se concentrer sur deux ou trois formes maximum. Se disperser et vouloir maîtriser trop de formes est contre-productif et source de beaucoup de confusions.

**E&T : A qui s'adressent ces disciplines et peut-on commencer à tout âge ?**

J-M B : Ces pratiques sont universelles et très anciennes. Elles s'adressent à tout le monde, quel que soit l'âge et la condition physique. La pratique est bien évidemment adaptée aux capacités de chacun.

**E&T : Récemment tu as pris de nouvelles responsabilités. Pourquoi ?**

J-M B : La création de la FFAEMC qui a pris son envol et, son autonomie, récemment approuvée par le ministère des sports m'ont incité à prendre la direction du comité Grand Est de cette nouvelle fédération. Nous travaillons aussi actuellement sur un projet de cursus européen harmonisé notamment avec les autorités Belges compétentes.

**E&T : La compétition peut surprendre dans ce domaine. Qu'est ce qu'apporte l'organisation de ces championnats ?**

J-M B : Il y a en réalité plusieurs objectifs parallèles. Les compétitions sont d'abord une vitrine pour nos disciplines, elles doivent donner envie aux spectateurs présents de venir nous rejoindre dans les clubs pour pratiquer.

C'est aussi un vecteur d'excellence qui nous oblige à nous préparer sérieusement et à donner le meilleur de nous-mêmes.

C'est enfin et surtout un moment de convivialité, d'échanges et de rencontres.

**E&T : Un dicton dit « derrière l'Homme chercher la Femme » Qu'en penses-tu ?**

J-M B : En ce qui me concerne, c'est une réalité de tous les instants. Mon épouse pratique également le Qi Gong mais c'est aussi un soutien sans faille dans mes multiples responsabilités souvent chronophages et qui demandent temps et investissement personnel.

**E&T : Une phrase (ou deux!) pour résumer ta vision du monde...**

J-M B : La chose la plus importante pour moi c'est l'amour fraternelle.

Je me reconnais aussi complètement dans la citation :

*"On se demande parfois si la vie a un sens...  
et puis on rencontre des êtres qui donnent  
un sens à la vie."*

Jean-Michel BIEBER est l'auteur en auto-édition de « Ecole Long Zhua Arts Martiaux Traditionnels, l'essence du style » et prépare actuellement un ouvrage sur le Qi Gong, « les secrets du Qi Gong ».

<http://ecolelongzhua.free.fr/>

*La photo de l'invité  
Jean-Michel Bieber*



Photo Jean-Michel BIEBER



## ÉTERNITÉ

Les films contemporains se résignent le plus souvent à surfer sans résistance sur la vague de leur propre époque. Certes, ils nous confrontent à nos préoccupations existentielles, nous jettent à la figure l'air du temps et nous content, parfois avec ironie, l'absurdité du présent. Ils sont des témoins passifs, au regard certes aiguisé, mais qui n'ont que trop rarement l'outrecuidance et le courage de nous révéler que ce qui fut est l'avenir de ce qui est.

Eternité, sorti en 2016 et réalisé par le cinéaste franco-vietnamien Tran-Anh-Hung, est une œuvre à contre courant, subversive, qui griffe avec sauvagerie les certitudes béates de la post-modernité aux valeurs frelatées.

Ce qui frappe, de prime abord, dans cette œuvre cinématographique unique, c'est la beauté esthétique exceptionnelle qui se dégage

de chaque plan, tableau de maître impressionniste où la lumière, quasi exclusivement naturelle, est mise au service d'un scénario métaphorique, véritable ode à la Vie, dans ce qu'elle a de plus viscéral et de plus tragique. Les dialogues sont minimisés pour mieux mettre en valeur la quintessence musicale des œuvres classiques qui jalonnent le film, comme si la Vie avait fait le choix du silence pour se prosterner devant l'art qui lui rend hommage et l'honore.

Eternité ne répond pas aux poncifs habituels de la scénarisation. La Vie y est décrite sans surprise, nue, répétant inlassablement les mêmes étapes depuis la nuit des temps.

Les naissances engendrent la béatitude maternelle, le temps élime la jeunesse et le tragique finit toujours par transformer la fugacité de l'instant en souvenir évanescant. Le destin chemine ainsi sans regrets et sans se retourner.

Tran-Anh-Hung évoque, dans ce film, l'histoire de Valentine qui se marie à 20 ans avec Jules à la fin d'un 19e siècle dont les illusions positivistes finiront par se fracasser sur les horreurs de la première guerre mondiale. Le destin de Valentine épousera les vicissitudes de la grande Histoire et le temps finira par recouvrir d'un voile nostalgique toutes les tragédies mais aussi tous les bonheurs qui ont jalonné ce parcours semblable à des milliers d'autres.

Ne rien raconter, mais tout dire de la Vie, de la Mort, du temps qui passe, de la Joie éphémère et insaisissable, qui précède le deuil, ultime étape avant l'aspiration à disparaître soi-même pour rejoindre l'Eternité.

Tout semble presque trop parfait dans ce film d'une beauté esthétique vertigineuse, presque irréelle. On ne décèle toutefois aucune arrogance, aucun excès dans les choix de Tran-Anh-Hung qui ne s'est pas limité à honorer la Vie dans sa dimension biologique et éphémère mais qui a surtout voulu nous reconnecter à ce qu'elle recèle de pur, d'absolu et d'éternel.

Les critiques acides et virulentes qui ont accompagné la sortie d' Eternité ne sont finalement que le reflet de notre époque, utilitariste, asséchée, déspiritualisée et qui a fait le choix nombriliste de ne plus regarder dans les yeux ce qui l' a précédé, peut-être par crainte de ne plus pouvoir vénérer autre chose qu'elle-même.

Ce film est une œuvre salutaire qui vient nous rappeler qu'il existe encore des gardiens de l'Eternité et que, grâce à eux, la Beauté ne sera jamais perdue.

Vincent Gallet



Rien ne semble plus banale que cette histoire de femmes.

Des femmes dont le destin tracé rend hommage à la féminité. Celle-la même mise de coté moins d'un siècle plus tard.

Valentine, l'aieulle, Mathilde et Gabrielle savent que leur vie est dans cette maison.

Elles sont le lien, l'histoire, la mémoire d'une famille. Elles sont belles, maternelles, aimantes, soucieuses... elles sont surtout des femmes que la vie n'épargne pas mais qui restent discrète et dignes, jusqu'à leur dernier souffle.

J'ai vu Eternité plusieurs fois. Chaque fois il semble que le temps s'arrête. Il défile devant nos yeux plus d'un siècle en 1h30... pourtant c'est la lenteur qui nous cueille.

Le rythme, les couleurs, la musique, tout invite à la contemplation; on se croirait devant un tableau de Monnet tout à coup animé de mouvements.

L'extrême finesse des dialogues, tout en pudeur et en retenue, comme il sied à l'époque, nous enveloppe.

Ce film, d'une rare beauté, est tiré du non moins remarquable roman d'Alice Fernay "l'Élégance des veuves" dont la suite "Les Bourgeois" a été récompensée du prix du roman historique par la revue Historia.

Ce roman est un hommage à la Vie, à la Mort. Un tableau sans doute un peu idéalisé de la vie conjugale de ce siècle passé.

Les événements s'enchaînent, ils se suivent et donnent le chemin... inéluctable.

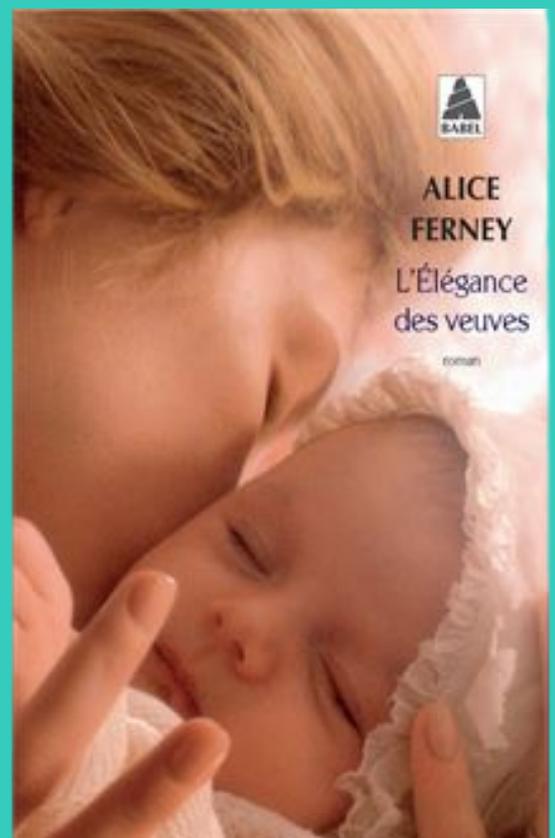
Le mariage est arrangé mais le lien se tisse, le relation se construit et l'Amour naît, puis les enfants. Les joies, les drames se succèdent.

A mille lieues des mouvements de la pensée dominante actuelle, ce film repose les codes. Sans clichés, subtilement.

Pas de militantisme, pas de subversion. Juste des femmes et des hommes qui trouvent chacun leur place.

Chacun a sa place, chacun est à sa place.

Fabienne Botella





## Observer le Tai Ji pour découvrir le Tao

par Fabienne Botella

Vous avez tous, un jour, vu ou tenté de dessiner le Tai Ji.

Bijoux, affiches, vêtements ... nombreux sont les objets qui exhibent ce motif.

Ce symbole inscrit dans un cercle où se mêlent le blanc et le noir, est en réalité bien plus complexe qu'il n'y paraît.

À lui seul, il résume la théorie du Yin et du Yang contenu dans une unité : le Tao.

Dans le Yi King (livre des mutations) on apprend que l'ensemble des transformations découlent de ce symbole et donnent les Ba Gua (huit trigrammes), interprétés ensuite entre autre, dans les arts divinatoires chinois. Chacun est composé de 3 traits, les traits discontinus sont Yin, les traits continus sont Yang.

Le Tao ou Dao est dans la philosophie chinoise, l'unité de commencement mais aussi la Voie.

Ainsi, du Un découle le Deux puis de chacun, deux autres puis deux autres etc.

Dans la pensée chinoise taoïste, il est possible d'effectuer un "classement" de tous les phénomènes, toutes les manifestations, tous les objets et toutes les parties du corps selon le Yin et le Yang.

La médecine traditionnelle chinoise, entre autres disciplines, fait reposer ses principes fondamentaux sur la théorie du Yin et du Yang.

Dans son "Précis de Médecine Chinoise", Eric MARIÉ cite le "Huang Di Nei Jing" (Classique de l'Empereur Jaune) et on peut lire dans le SUWEN :

*"Le Yin/Yang est la voie de l'univers (ciel/terre), le fil conducteur et la maille des dix mille êtres, le père et la mère des changements et des transformations, l'origine fondamentale de la vie et de la mort, la demeure du resplendissement des Esprits."*

Ils sont matérialisés dans le Tai Ji par des couleurs :

Yin est noir,  
Yang est blanc.

Le Yin figure le versant ombragé d'une montagne, le plus sombre, le plus froid, le plus humide. À l'opposé, le Yang représente le côté ensoleillé, chaud, sec.

Cependant, remarquez bien que sur un même versant de cette montagne, le versant Yang par exemple, il peut y avoir une partie plus fraîche donc yin (yin dans le yang) et une partie plus aride (yang dans le yang); la possibilité de subdiviser chacune de ces parties se nomme divisibilité infinie.

Parlons maintenant de la forme. Le disque, à plat, est une représentation en 2 dimensions, d'une entité bien plus complexe. La sphère en mouvement serait sans doute une modélisation plus approchante.

On voit déjà poindre ce mouvement. L'enroulement des "deux poissons", dans une ronde sans fin, indique que le changement est permanent. Ce changement est la résultante de cycles et d'une perpétuelle recherche du maintien de l'équilibre.

Affinons la lecture : le rond blanc dans l'espace noir et le rond noir dans l'espace blanc signalent l'omniprésence de la dualité. En d'autres termes, rien n'est tout blanc ni tout noir! Il y a de chacun des deux, dans des proportions différentes, dans tout.

Omniprésence de la dualité et divisibilité infinie  
sont les 2 principes de base qui gouvernent Yin et Yang.



Voyons maintenant les relations qu'entretiennent Yin et Yang et comment les lire dans le Tai Ji, en situation d'équilibre.

- L'opposition : on le voit bien, Yin et Yang se "reflètent". Leur quantité est parfaitement équilibrée, symétriquement par rapport au centre, de part et d'autre de chaque diamètre, quelque soit l'endroit choisi.

Cette opposition est un peu comme une balance à plateaux qui trouvent leur équilibre par le mouvement, mais dont la stabilité est précaire. Celle-ci est en effet soumise aux autres relations qu'entretiennent les deux parties.



- L'interdépendance : on l'a dit plus haut, Yin et Yang coexiste en permanence; Yin et Yang forment un tout. La présence de l'un implique la présence de l'autre. Ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. Quelques exemples : si la nuit n'existait pas, il n'y aurait pas de jour! Sans chaleur, pas de froid! Et sans solide pas de liquide! L'existence même de l'un est conditionnée à l'existence de l'autre! Dans le Tai Ji, on peut considérer que c'est la forme de l'un qui conditionne la forme de l'autre.
- La réduction-croissance : dans le Tai Ji, on peut observer qu'au fur et à mesure que l'un des principes s'étend, l'autre réduit. Globalement, les proportions respectives des deux éléments sont en quantité équivalente mais leur équilibre est différent.
- La transformation : à son maximum de densité, un élément se transforme en l'autre; tout comme le froid intense devient "brûlant"! On peut aussi penser à un liquide qui deviendrait gazeux. Bien sûr, cette transformation n'intervient que dans certaines conditions d'état et de temps. L'exemple le plus courant est l'œuf! Un poussin n'en sortira que lorsque ce sera le moment et il ne sortira jamais d'une pierre!  
Sur le Tai Ji, on voit nettement apparaître la part Yin au maximum du Yang et inversement!

En résumé, Yin et Yang, sont deux concepts opposés qui se complètent dans leur qualités respectives afin de maintenir un état stable.

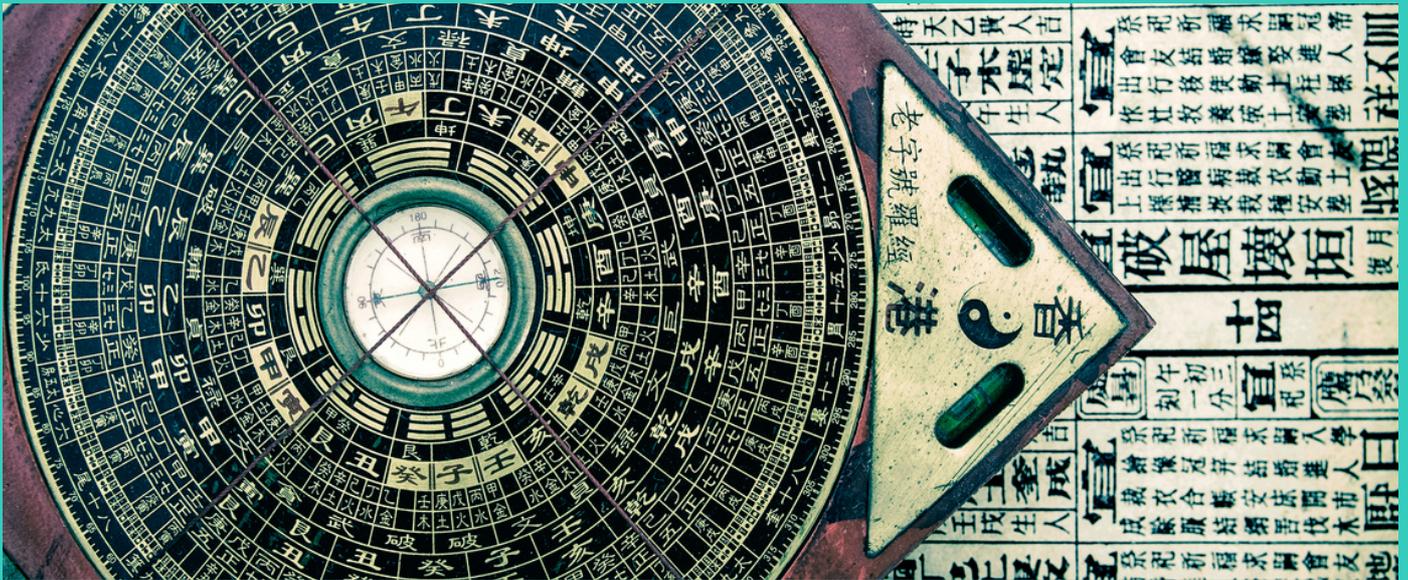
Et maintenant, entraînez-vous!

Observez votre environnement!

Qu'est-ce qui est Yin? Qu'est-ce qui est Yang? Par rapport à quoi?

Pas si facile! ;-)





par Vincent GALLET

Cette rubrique vous propose chaque mois un exercice pratique dans une des disciplines de la métaphysique chinoise. Si le BAZI, astrologie chinoise des 4 piliers, est le plus souvent à l'honneur, d'autres domaines sont abordés comme la numérologie chinoise JIU GONG MING LI, le MANG PAI BAZI, le YI KING, le FENG SHUI...

Les différents angles d'approche proposés dans ces exercices ont pour but de développer un spectre pédagogique large, allant de la question très concrète et triviale à l'analyse théorique d'un concept en passant par des approches plus singulières (synastrie, karma, chronobiologie...).

## « Analyse de l'énergie parentale dans un thème de naissance BaZi »

Dans ce second atelier du praticien, nous allons à nouveau utiliser le BaZi (astrologie chinoise des 4 piliers) mais, cette fois-ci, pour tenter d'obtenir des informations sur la relation qu'une personne est susceptible d'entretenir avec son père et avec sa mère.

Le BaZi permet en effet une analyse de cette problématique sous 4 angles interprétatifs différents à savoir :

- le type de relation ; celle-ci est elle nourissante ou au contraire synonyme de perte d'énergie, de contrôle ?
- l'importance et la place occupées par l'énergie parentale ; sont-ils omniprésents ou au contraire absents ?
- les caractéristiques de cette énergie ; comment se manifeste-t-elle concrètement dans la vie de la personne ? Quelles valeurs et quel modèle ont été transmis par l'un et l'autre ?
- le modèle de couple qui a servi de cadre à la personne pendant son enfance et qui a donc de fortes chances d'imprégner et d'influencer sa propre vision du couple.

Reprenons dans l'ordre ces 4 thématiques.

- 1 - Le type de relation.

Pour répondre à cette première question, il est nécessaire de déterminer le rapport entre le Maître du Jour (M.D.J) et le palais qui contient le père ou la mère dans la carte énergétique de naissance.

Pour rappel, le M.D.J est le Tronc Céleste du pilier du jour.

Dans un thème masculin, le père est présent dans le Tronc Céleste du mois et la mère dans la Branche Terrestre du mois. Dans un thème féminin, c'est la mère qui se trouve dans le Tronc Céleste du mois et le père dans la Branche Terrestre du mois.

Aide à la conversion des symboles :

甲 Bois Yang	子 Rat
乙 Bois Yin	丑 Buffle
丙 Feu Yang	寅 Tigre
丁 Feu Yin	卯 Lapin
戊 Terre Yang	辰 Dragon
己 Terre Yin	巳 Serpent
庚 Métal Yang	午 Cheval
辛 Métal Yin	未 Chèvre
壬 Eau Yang	申 Singe
癸 Eau Yin	酉 Coq
	戌 Chien
	亥 Cochon

Prenons un exemple de thème appartenant à une jeune fille :

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNEE
TRONCS CELESTES	丁 Feu Yin	己 Terre Yin	辛 Métal Yin	壬 Eau yang
BRANCHES TERRESTRES	Lapin MAO Bois Yin 卯	Cochon HAI Eau Yin 癸	Cochon HAI Eau Yin 癸	Cheval WU Feu Yin 午
TRONCS CACHES	乙 Bois Yin	壬 Eau Yang 甲 Bois Yang	壬 Eau Yang 甲 Bois Yang	丁 Feu Yin 己 Terre Yin

Si on analyse le type de relation possible avec la mère, qui est contenue dans le Tronc Céleste du mois, on observe que JI le Maître du Jour produit XIN. La relation entre ces deux éléments est une relation d'engendrement. La Terre produit en effet le Métal dans la roue des 5 éléments. Cette relation apparaît de prime abord comme contraire à l'ordre naturel des choses car en principe c'est la mère qui doit engendrer, nourrir et soutenir son enfant.

Dès le départ, il est donc possible que la relation ne soit pas suffisamment nourrissante pour cet enfant. Il y a un risque de perte d'énergie car le Maître du jour est faible dans ce thème (nous aborderons cette question de la force du Maître du Jour dans un prochain numéro de la gazette) et le Métal va le drainer et donc contribuer à l'affaiblir.

La relation Mère-Fille n'est donc pas équilibrante et satisfaisante pour cette personne. A l'âge adulte, on pourrait par exemple rencontrer une situation où la fille maternelle et s'occupe beaucoup de sa mère, ou en tous les cas, des situations de pertes d'énergie et d'épuisement.

- 2 - La place et le poids de l'énergie représentée par l'un des parents :

Cette analyse va permettre de mesurer l'importance de la présence parentale. Celle-ci peut être forte, voire étouffante ou se singulariser au contraire par sa faiblesse voire son absence. Dans cette optique, ce n'est plus le palais où se trouve le parent étudié qui va faire l'objet d'une analyse mais le poids, l'importance de la déité qui représente le parent en question.

Cet atelier étant un exercice pratique et non un cours exhaustif, l'ensemble des déités et leur correspondance sont détaillés dans le module BaZi Famille enseigné en distanciel ou en présentiel.

Prenons un exemple :

Pour un homme, la mère est représentée par la déité Ressource Directe.

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNEE
TRONCS CELESTES	辛 Métal Yin	壬 Eau Yang	乙 Bois Yin	辛 Métal Yin
BRANCHES TERRESTRES	Buffle CHOU Terre Yin 己	Chien XU Terre Yang 戊	Chèvre WEI Terre Yin 己	Cochon HAI Eau Yin 癸
TRONCS CACHES	己 Terre Yin 癸 Eau Yin 辛 Métal Yin	戊 Terre Yang 辛 Métal Yin 丁 Feu Yin	己 Terre Yin 丁 Feu Yin 乙 Bois Yin	壬 Eau Yang 甲 Bois Yang

Dans ce thème masculin, le Maître du Jour (Tronc Céleste du Jour) est REN Eau Yang. La Ressource Directe, élément qui produit le Maître du Jour de polarité inverse, est donc XIN le Métal Yin car le Métal est la mère de l'Eau dans la ronde des 5 éléments.

XIN est omniprésent dans le thème, dans deux Troncs Célestes et enraciné dans CHOU et dans XU. Cet élément est un des plus forts avec la Terre.

La présence de la mère dans cette énergie de naissance est forte, presque étouffante car on retrouve XIN dans 3 piliers sur 4. Il y a certes soutien de la part de la mère mais une présence trop marquée peut être problématique, castratrice, ce d'autant plus que XIN est présent dans le palais du conjoint (Branche Terrestre du Jour). On peut donc aussi craindre des interférences peu souhaitables de la part de la mère dans la vie de couple de cet homme.

- 3 - Le type d'énergie incarné par les parents :

Chacun des 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) correspond à un type spécifique d'énergie, obéit à des caractéristiques singulières, a sa vision du monde et sa façon de l'incarner.

L'identification de l'élément qui est en lien avec la déité du parent que l'on souhaite analyser va permettre de définir le type d'énergie que ce parent va incarner et symboliser dans la vie du titulaire du thème.

Reprenons notre exemple en analysant le type d'énergie incarnée par la Ressource Directe, déité qui représente la mère comme explicité précédemment.

La mère, omniprésente, est incarnée par l'énergie du Métal. Cet élément est en résonance avec l'autorité, les règles, les limites, la rigueur... La mère va donc ici transmettre ces valeurs en résonance avec le Métal ainsi qu'une vision de la vie sérieuse et responsable à son fils.

- 4 - Le modèle de couple transmis:

Ce modèle, ce schéma vont être importants à déterminer car ils auront une influence significative sur la vision que le propriétaire de la carte va avoir du couple et donc sur le type de relation qu'il va avoir tendance à idéaliser. Il est en effet fréquent qu'une personne recherche, au moins dans un premier temps de vie, le modèle qu'elle a eu sous les yeux pendant son enfance.

Pour analyser cet aspect, il sera ici nécessaire d'étudier plus en détails le pilier du mois. Ainsi, dans un thème féminin, nous avons vu plus haut que le Tronc Céleste du mois contenait la mère. La Branche Terrestre du mois contient quant à elle le père. Le modèle de couple transmis va donc être celui de la relation entre ces deux éléments.

Prenons un exemple pour y voir plus clair :

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNEE
TRONCS CELESTES	甲 Bois Yang	辛 Métal Yin	甲 Bois Yang	癸 Eau Yin
BRANCHES TERRESTRES	Cheval WU Feu Yin 午	Buffle CHOU Terre Yin 己	Rat Zi Eau Yang 子	Buffle CHOU Terre Yin 己
TRONCS CACHES	丁 Feu Yin 己 Terre Yin	己 Terre Yin 癸 Eau Yin 辛 Métal Yin	癸 Eau Yin	己 Terre Yin 癸 Eau Yin 辛 Métal Yin

Dans ce thème féminin, le père est contenu dans l'Eau de ZI qui est la Branche Terrestre du mois et la mère dans le Bois Yang, Tronc Céleste du mois. L'Eau nourrit le Bois dans la théorie des 5 éléments (une plante doit être arrosée pour survivre). Le père est donc, dans ce cas de figure, soutenant pour la mère ; il apporte son énergie pour porter le couple et en assumer les responsabilités.

La femme, propriétaire de ce thème, va donc avoir tendance à idéaliser ce type d'énergie dans le couple où l'homme soutient la relation et assume son rôle de patriarche ; on est ici dans une vision plutôt traditionnelle de la relation et du couple.

Il faudra pour être tout à fait complet et pertinent dans l'analyse mettre en relation ces conclusions avec l'étude du palais du couple que nous aborderons dans un prochain atelier. Si les deux types d'énergies sont dissociées, des tensions, des difficultés pourront apparaître. Nous aborderons cette problématique dans un futur numéro.

*Si chaque génération a  
voulu refaire le monde,  
la mission de la nôtre  
consiste à empêcher que  
le monde se défasse.*

**A. Camus.**

Photo Claude Botella  
Espagne, 2022