


Numéro 5

# Essence Et Traditions

## La Gazette



«Foi : paroxysme de l'Intelligence  
qui reconnaît la défaite de la  
Raison.»

Aphorisme méditatif du mois. VG



La gazette, ce sont des articles, des entretiens, des billets...  
Ce sont des partages, des idées, des pensées...  
Ce sont aussi les actualités de l'école Essence et Traditions.

## Le calendrier :

- **21 janvier 2023** : NOUVEL AN CHINOIS - Salons de l'hôtel de ville de Nancy, stand Essence et Traditions.
- **11 et 12 février 2023** : NUMÉROLOGIE MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **11 et 12 mars 2023** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **25 et 26 mars 2023** : BAZI MODULE 2 - niveau praticien par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **2 juin 2023** : CONFÉRENCE À LA BOUTIQUE LI HUA à Nancy - Le BaZi, un outil métaphysique au service de notre épanouissement quotidien.
- **2ème trimestre 2023** : ATELIERS PRATIQUES DE BAZI - analyse guidée de thèmes - questions les plus couramment posées en astrologie chinoise. Par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **2ème trimestre 2023** : ÉNERGÉTIQUE DU COUPLE MODULE 1 - Comprendre et vivre l'énergie masculine.



## COMPRENDRE ET VIVRE L'ÉNERGIE MASCULINE

Ce module s'adresse à tous, hommes, femmes, en couples ou célibataires ...

A une époque où l'homme et le patriarcat sont accusés de tous les maux, l'objectif sera de comprendre la véritable essence de l'énergie masculine indissociable de son corollaire féminin qui fera également l'objet d'un module spécifique. Si la dimension historique occupera une place non négligeable (du nomadisme paléolithique au post féminisme du XXIème siècle en passant par l'idéal chevaleresque) la formation s'appuiera aussi sur l'analyse de nombreuses situations quotidiennes ainsi que sur les derniers apports de la psychologie évolutionniste.

## Les inscriptions sont ouvertes.

L'année du Lapin d'Eau (Gui Mao), c'est du Bois nourri par de l'Eau et ça représente entre autres, le développement personnel et les apprentissages.

Vous avez la possibilité dès à présent de vous inscrire pour les sessions programmées en février et mars.

La numérologie ouvre le bal en 2023. Ce module met en parallèle la Numérologie Chinoise et la Numérologie occidentale. Elles se complètent admirablement car elles ont chacune des aspects spécifiques.

Pour en savoir plus le contenu des modules est consultable en ligne et dans les pages suivantes.

Le Nouvel An Chinois sera célébré le 21 janvier 2023 à Nancy dans les spectaculaires salons de l'hôtel de ville surplombant la Place Stanislas. Venez nous voir pour parler d'Astrologie Chinoise, de Numérologie, de Médecine Traditionnelle Chinoise, sur le stand Essence et Traditions.

Élisabeth HEIM - personnalité pétillante - propose une soirée découverte à l'Espace Ginko. Elle pratique une approche originale de libération somato-corporelle par le chant. J'ai testé pour vous, c'est bluffant !

# Modules de base en BaZi

(accessibles sans pré-requis)

## MODULE 1 : INITIATION (1 week-end)

- TAO, Yin-Yang, 5 éléments, énergie (Qi).
- Coordonnées de naissance vraies et montage du thème.
- Troncs célestes, branches terrestres, troncs cachés.
- Équilibre Yin Yang.
- Maître du Jour.
- Force des éléments.
- Les Dix Dieux.
- Élément(s) d'équilibre du thème.
- Clashes. Combinaisons.

## MODULE 2 : PRATICIEN (1 week-end)

- L'équilibrage du thème. Conseils et méthodes.
- La détermination de la personnalité.
- Ming Gua et Gua secret.
- Pénalités, Blessures et Destructeurs.
- Les Dix Dieux. Approfondissement.
- Les Étoiles.
- Les Cycles du Temps.
- Les Thèmes Spéciaux.
- Atelier pratique. Méthode complète d'analyse d'un thème.

## MODULE 3 : PERFECTIONNEMENT (1 w-e)

- L'analyse approfondie de l'harmonie des 4 piliers.
- Structures de thèmes et stratégies.
- Mission de vie et moteur de vie.
- Les NA YIN, âme profonde du thème.
- Les Maisons Secrètes.
- Les configurations spécifiques des Branches Terrestres.
- Le Ming Shu.
- BaZi et chronobiologie.
- La circulation du Qi dans le thème.
- L'analyse métaphorique du thème de naissance.

### ATELIERS PRATIQUES DE BaZi

(réservés aux élèves ayant suivi les modules 1 et 2 en salle avec *Essence et Traditions* ou à distance avec *Noble Céleste*)

Analyse guidée de thème.

Études des questions les plus couramment posées en BaZi.

## Modules d'enseignement spécialisés en BaZi

(accessibles après validation des modules 1 et 2)

### BAZI SANTÉ

#### Introduction

Les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

- Le Yin et le Yang appliqués à la santé.
- Les Cinq Éléments et la santé.
- Le Qi, sources, circulation et facteurs d'optimisation.
- Les fonctions des organes en Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Les relations entre les organes.
- Les trois Trésors ou SAN BAO.
- Les principaux syndromes complexes rencontrés.

L'analyse du BaZi sous l'angle de l'énergétique santé.

- Troncs Célestes, Branches Terrestres et corps humain.
- Les principes généraux d'analyse du thème en matière d'énergétique de la santé.
- Les conditions d'une bonne santé en Médecine Chinoise analysées sous l'angle du BaZi.
- L'analyse approfondie des 5 organes dans le thème BaZi.
- Etude des syndromes complexes en BaZi.
- BaZi et gestion des émotions.

### BAZI FAMILLE (synastrie)

L'analyse de la vie familiale sous l'angle du BaZi.

- Étude des parents. Le père et la mère dans le thème BaZi.
- Le couple.
- Les enfants.
- L'énergie ancestrale.

L'analyse comparative de deux énergies de naissance ou synastrie.

- Méthodologie de la synastrie.
- Exemple d'une synastrie intégrale commentée.

### BAZI KARMIQUE

Le Ciel postérieur et l'énergie d'incarnation:

- Personnalité innée et personnalité acquise.
- Le Maître du Jour comme révélateur de la quintessence du Qi du ciel postérieur.
- L'accès à la Source par l'analyse du pilier de l'heure.
- Les NA YIN révélateurs des énergies ressources.
- Structure de thème et moteur de vie comme processus dynamisant de l'incarnation.

Le Bazi Source ou Bazi du Ciel Antérieur:

- Méthodologie d'élaboration du BaZi Source.
- La méthode métaphorique d'analyse des Bazi Source.
- Le Karma, point de rencontre entre Ciel Postérieur et Ciel Antérieur.

Les relations karmiques:

- Identification et mode d'expression dans le thème.
- Synastries et relations karmiques. Exemples concrets.



Renseignements, modalités, inscriptions :

[essenceettraditions@gmail.com](mailto:essenceettraditions@gmail.com)

<https://fabiennebotella.com/essence-et-traditions/>

*Vous pouvez constituer un groupe d'au moins 6 personnes ? Vous disposez d'un lieu de formation ?  
Nous nous déplaçons !*

## Contenu des modules de Numérologie (accessibles sans pré-requis)

### NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION (1 week-end)

Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.

Origines et Histoire de la numérologie.

Numérologie chinoise et numérologie occidentale.

Approche synchrétique et choix pédagogiques de ce module.

Les grands nombres qui gouvernent nos vies.

- Le nombre Étoile majeur.
- Le nombre Étoile mineur.
- Le nombre du Chemin de Vie.
- Le nombre du jour de naissance.

Le carré séquentiel.

- Les axes du carré séquentiel.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré séquentiel.

Le carré LUO SHU.

- Les axes du carré LUO SHU.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré LUO SHU.

L'inclusion et ses principes d'interprétation.

Les cycles du temps. Première approche avec l'année personnelle et le mois personnel.

Exemple d'étude en numérologie.

### NUMÉROLOGIE MODULE 2 : PRATICIEN (1 week-end)

Analyse approfondie des Nombres Étoile-majeur et Nombres Étoile-mineur.

- La vie émotionnelle ;
- le passage du Nombre Étoile-mineur au Nombre Étoile-majeur. La période clef de l'adolescence ;
- La polarisation des Nombres Étoiles. Yin et Yang.

Apogées, Cycles de Vie et Défis.

- les apogées ;
- les sous-cycles de vie ;
- les défis de vie ;

Méthode d'analyse comparée de deux énergies de naissance. Première approche de la Synastrie en numérologie.

L'Inclusion et les arcanes de la personnalité.

- L'élan spirituel ;
- Le moi intime ;
- Expression et plan de l'expression ;
- Le Nombre d'initiation spirituelle.

## Et aussi en janvier :

**Nouvel An Chinois**  
Samedi 21 janvier 2023

Hôtel de Ville de Nancy de 10 h à 17 h

Exposition Stands & Animations

Danses de Dragons : 12 h et 15 h

恭喜发财 (Gongxi Fa Cai) / 新年快乐 (Xin Nian Kuai Le)

metropole Grand Nancy

ESPACE GINKO reçoit Elisabeth à bicyclette

Bien-être & Énergétique des Corps

**Pour une soirée découverte "Trouver sa Vo(x?)"**

JEUDI 26 JANVIER - 18H30  
ESPACE GINKO  
49 rue de Laxou - Nancy

Venez rencontrer Elisabeth et son dynamisme contagieux au cours de cette soirée mémorable ! Une approche originale du travail vocal, et/ou comment se reconnecter à son corps.

Profitez de cette occasion pour découvrir l'Espace Ginko, nous échangerons volontiers autour d'un verre, et vos spécialités apéro-gustatives sont les bienvenues

Participation libre et réservation de préférence par sms: 06 17 98 18 13 ou 06 83 21 11 44

[www.elisabethabicyclette.fr](http://www.elisabethabicyclette.fr)

# Sommaire

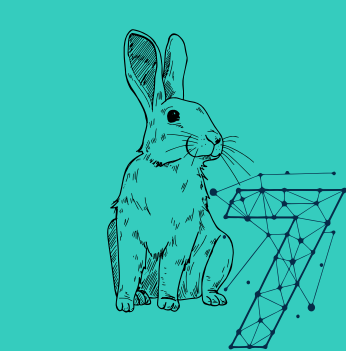


<b>2</b>	<b>ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS</b>	<b>16</b>	<b>SANTÉ - BIEN-ÊTRE</b>
<b>5</b>	<b>SOMMAIRE</b>	<b>19</b>	<b>CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES</b>
<b>6</b>	<b>ÉDITO</b>	<b>21</b>	<b>L'INVITÉ DU MOIS : NOURA DJAMER</b>
<b>7</b>	<b>BILLET D'HUMEUR YIN</b>	<b>25</b>	<b>LA PLUME DE L'INVITÉ : NOURA DJAMER</b>
<b>9</b>	<b>BILLET D'HUMEUR YANG</b>	<b>26</b>	<b>ON A TESTÉ...</b>
<b>11</b>	<b>LE COIN DU LECTEUR</b>	<b>28</b>	<b>L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE</b>
<b>14</b>	<b>LE COIN DU CINÉPHILE</b>	<b>30</b>	<b>L'ATELIER DU PRATICIEN</b>



## BONNE ANNEE 2023

Et voilà ! Nous avons sauté à pieds joints dans une nouvelle année ! Nous vous la souhaitons joyeuse, lumineuse, riche d'enseignements et d'épanouissement personnel.



Année 7, année du Lapin d'Eau !  
Ce qu'en disent la numérologie et le BaZi.  
 $2+0+2+3=7$

En numérologie le 7 parle d'analyse, d'apprentissage et d'acquisition de connaissances. C'est le chemin vers la sagesse et le développement personnel ! Il y est aussi question de réflexion, de compréhension.

Chaque année du calendrier chinois est associée à l'un des animaux du zodiaque chinois dans un ordre précis. L'animal désigné est constitué lui-même d'1, 2 ou 3 éléments distincts parmi le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Je vous conterai dans un futur numéro la légende traditionnelle des douze animaux.

Le Lapin est un pur Bois Yin. Il est curieux, attentif, en éveil, vigilant. Il gambade tranquillement, observe dans un espace ouvert et accueillant. Ses grandes oreilles lui permettent de capter de nombreuses informations, il les assimile et saura en faire quelque chose.

En 2023, c'est l'Eau qui vient compléter l'énergie du Lapin. Quelle merveilleuse combinaison pour inciter le Bois du Lapin à croître et continuer ses apprentissages ! C'est aussi une belle association dans le sens du renouveau, pour libérer la créativité et pour le développement personnel. C'est une énergie qui vient du dedans, de la profondeur, et qui se déploie lentement mais avec force.

Alors astrologie chinoise ou numérologie ? Nul besoin de choisir : Chemin de Vie, Maître du Jour, les informations issues de ces traditions se complètent et s'enrichissent. D'ailleurs, la méthode de calcul du Ming Gua (en atelier du praticien) pourrait laisser penser qu'il est un élément de la numérologie mais c'est bien en Feng Shui et en BaZi qu'il est décrit.

En ce début 2023, s'il y en a une qui s'enrichit et se déploie, c'est la Gazette ! Quoi de plus normal, que de démarrer une année 7, par l'ajout d'une rubrique consacrée au 7ème art ? Le coin du cinéphile met en avant deux films, à découvrir ou redécouvrir.

Le déploiement, c'est aussi ce que nous propose Noura DJAMER, professeur de Hatha Yoga. Son interview respire et inspire. Vous la découvrirez à cœur ouvert, sensible et passionnée. Une sacrée personnalité.

Bonne année et bonne lecture !

Fabienne Botella

## R<sup>1</sup> E<sup>1</sup> S<sup>1</sup> O<sup>1</sup> L<sup>2</sup> U<sup>2</sup> T<sup>3</sup> I<sup>1</sup> O<sup>1</sup> N<sup>1</sup> S<sup>1</sup>

### LES BONNES RÉOLUTIONS.

par Fabienne Botella

L'année 2022 s'est achevée. Nous laissons derrière nous une multitude de résolutions non tenues. Pas si simple cette d'année où tant bien que mal, nous avons tenté de retrouver la "vie d'avant". Loin d'être sortis de la crise, nous avons dû (encore) nous plier à des injonctions dont certaines resteront dans les annales... ou dans les bêtisiers.

Pas besoin d'être un génie pour comprendre que dans leur grande majorité, les contraintes n'étaient pas fondées. D'ailleurs preuve est maintenant faite que la plupart des slogans dont on nous a rebattu les oreilles pendant des mois en usant autant de la peur que de la culpabilisation était à minima infondée.

Je m'interroge sur ce qui a motivé de telles prises de position.

Je réalise alors que l'on peut être amené à les prendre parce que les autres le font aussi, parce que le principe de précaution prime, parce que c'est pour notre bien... mais quel bien ?

Notre situation est-elle plus confortable aujourd'hui ?

Avant les bonnes résolutions, le bilan.

Qu'en est-il fin 2022 ?

D'avoir empêché les gens de se confronter aux agents pathogènes externes, on a affaibli leurs organismes.

Tel un sportif qui n'entreprendrait pas ses muscles et se trouverait dépourvu de force et d'endurance lors d'une compétition, nous sommes devenus vulnérables car nos systèmes immunitaires ne sont plus entraînés à déclencher une réponse adaptée face à une invasion.

Face à ces mesures restrictives, la résignation est telle que la majorité regarde son nombril préférant se contenter de petites autorisations plutôt que de grandes libertés.

La peur n'évite pas le danger.

La peur est de nature, avec d'autres émotions ou ressentis exacerbés, à diminuer nos défenses naturelles.

On sait en particulier que les facteurs favorisant une bonne immunité sont :

- La gestion du stress et des émotions. Or, le leitmotiv a été culpabilisation, dramatisation.
- Les interactions relationnelles saines. On nous a interdit de rendre visite à nos amis et à nos proches (frustration, isolement...).
- L'exercice physique régulier : on a fermé des clubs de sport, des salles de fitness... (déconditionnement).
- Une alimentation variée et saine (flambée des prix).

Au lieu de donner des conseils simples de prévention et d'hygiène de vie à la portée de tous on a fait l'inverse... Pas un seul non plus pour reconnaître entre autres les vertus de l'armoise, plante aux propriétés antivirales des pharmacopées traditionnelles...

À peine quelques rares audacieux faisant la chasse au stress et à la malbouffe... Intéressant non ?

Dans quel monde vivons nous, pour que les lois naturelles de la biologie et celles dictées par l'instinct aient été reléguées au mieux au rang de croyances ésotériques au pire qualifiées de pratiques charlatanesques ?

Dans quelle époque sommes nous pour nous en remettre, sans écouter nos intuitions, à de la chimie de surcroît à un stade expérimental ?

Vous êtes-vous rendu compte que l'on nous déconnecte petit à petit non seulement des autres humains, mais aussi et surtout de nous-mêmes ?

Écrans, caisses automatiques, serveurs vocaux, reconnaissance faciale. On a intérêt à bien entrer dans les petites cases... je pense à cette publicité vue récemment où un homme tente de passer un portillon automatique mais le bandage sur sa main empêche la prise d'empreinte.

Qu'est-ce qui se cache derrière tout ça ?

Est-ce que quelqu'un peut m'expliquer pourquoi on vend des voitures électriques sans avoir assez d'électricité ?

Est-ce que quelqu'un peut me dire pourquoi la monnaie sonnante est un fléau et la monnaie numérique si merveilleuse ? D'ailleurs, quelqu'un peut-il me dire comment nous ferons nos achats si il n'y a plus d'électricité ?

Est-ce que quelqu'un peut me dire pourquoi il y a presque plus de personnel administratif dans les hôpitaux que de soignants ?

Est-ce que quelqu'un peut me dire pourquoi nos enfants ont tant de mal à écrire, lire et compter ?

### Résolutions.

Paix, amour, bienveillance, empathie, respect, éducation, transmission de valeurs sont autant de bonnes résolutions à prendre en ce début 2023.

Et plus encore que de bonnes résolutions, c'est du courage dont nous avons besoin, celui d'ouvrir les yeux pour essayer de comprendre ce qui se passe.

Et pour avancer et grandir nous avons besoin aussi d'abandonner la rancœur, d'apprendre à pardonner.





# Billet d'humeur Yang



## HEUREUX...QUOI QU'IL EN COÛTE!!!

par Vincent GALLET

Pour la doxa post-moderne qui constitue notre référentiel médiatico-idéologique quotidien, le bonheur n'est pas une quête éventuelle, une possibilité à envisager parmi d'autres objectifs. Il est devenu une nécessité, un impératif. Le philosophe Pascal BRUCKNER évoque dans « L'euphorie perpétuelle, essai sur le devoir de bonheur » cette évolution des sociétés modernes occidentales dans lesquelles l'injonction au bonheur est devenue une véritable loi d'airain à laquelle nul ne peut échapper.

Chaque époque a eu ses quêtes existentielles. Au Moyen-Âge et sous l'ancien régime, c'est le salut de l'Âme qui préoccupe les Esprits. Aujourd'hui c'est le bonheur individuel et matériel qui obsède nos contemporains.

Cette obsession est devenue telle qu'elle finit par engendrer chez celles et ceux qui échouent dans cette ambition, un sentiment de culpabilité voire parfois de frustration et de jalousie.

Pour tous les recalés du bonheur, un véritable marché a vu le jour, une lucrative économie s'est mise en place. Ouvrages sur le bonheur, revues spécialisées, stages et formations, thérapies diverses et variées pullulent et renforcent la pression sur ceux qui, malgré tout cet arsenal, ressentent encore du vague à l'âme.

Ce qui est fascinant à observer c'est la coexistence de cette injonction à l'euphorie perpétuelle avec le flot ininterrompu de mauvaises nouvelles et de prédictions accablantes sur notre futur proche que les médias nous rappellent à longueur de journée (et de nuit... pour les insomniaques...).

Un méchant virus veut notre peau, la guerre est à nos portes, l'avenir de la planète ne tient plus qu'à un fil, des coupures de chauffage nous attendent dans les prochaines semaines au cœur d'un hiver que les météorologues, avec un regard malicieux, nous annoncent glacial.

Peuvent s'ajouter à ce contexte collectif moribond, des problématiques individuelles réelles et parfois très difficiles à gérer et à assumer.

En dépit de cette mare boueuse et sombre, il nous est intimé l'ordre d'être heureux, d'exhiber notre bonheur individuel et de partager le plus possible notre béatitude.

Cet oukase nourri quotidiennement par un terreau pessimiste, mortifère peut entraîner deux types de réactions différentes.

Soit de la tristesse, de la mélancolie, conséquences d'une lucidité objective sur l'état du monde et sur la condition humaine.

Soit un aveuglement complet, accentué et hystérisé par le mode de vie capitaliste tout entier centré sur les loisirs et la consommation. Il s'agit ici de fuir, de ne pas voir, de ne pas chercher à savoir pour se réfugier dans un monde plus doux et accueillant où le divertissement devient l'antidépresseur du réel.

Une des réponses possibles à cette dichotomie est celle qui consiste à adopter une autre perception de la Vie qui ne soit pas purement positive mais qui accorderait une place au négatif et au tragique pour ainsi réconcilier lucidité et plaisir de vivre.

Dans cette perspective, la première condition pour vivre sereinement est d'abandonner tout espoir. La tristesse, le mal-être tirent le plus souvent leur origine d'un décalage entre ce qui Est et ce que l'on voudrait qu'il Soit. La véritable porte d'entrée de l'ataraxie c'est le désespoir. Les attentes tissent la toile d'araignée sur laquelle nos espérances finiront tôt ou tard par être englouties.

Cette attitude, fruit d'un constat lucide sur la condition humaine et d'un renoncement à l'espoir, implique en seconde condition un rapport différent à l'existence, plus vitaliste, en résonance avec le postulat spinoziste que nous sommes avant tout des êtres de désirs et donc d'actions.

Notre Essence humaine au niveau collectif est liée à la Raison. C'est ce qui nous distingue des animaux. Mais notre Essence humaine à titre individuel est liée aux désirs. C'est ce qui nous distingue les uns des autres et c'est ce qui, au final, nous pousse à sortir de notre apathie pour agir, avancer, tenter...

C'est dans notre capacité à faire corps avec la Vie dans toutes ses aspérités et de manière clairvoyante, à tendre vers un but sans se focaliser sur le résultat, à se donner un idéal de conduite sans en faire un dogme que réside notre propension à faire de nos existences des océans d'instant précieux et uniques.

Jean Paul SARTRE répétait souvent que « l'Histoire d'une Vie, c'est l'Histoire d'un échec ». Il avait raison... l'échec est toujours au bout du chemin car il est intrinsèquement lié à la condition humaine ; au final tout ce que nous avons construit, tout ce à quoi nous avons donné naissance se rejoindra dans la destruction, partenaire inséparable de notre propre finitude.

Albert CAMUS a fait de cet échec irrémédiable la sublimation de la nature humaine, ce qui en fait sa beauté, sa force et sa singularité...

*“ La grandeur de l'homme est dans sa décision d'être plus fort que sa condition ”*

A. Camus.





Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

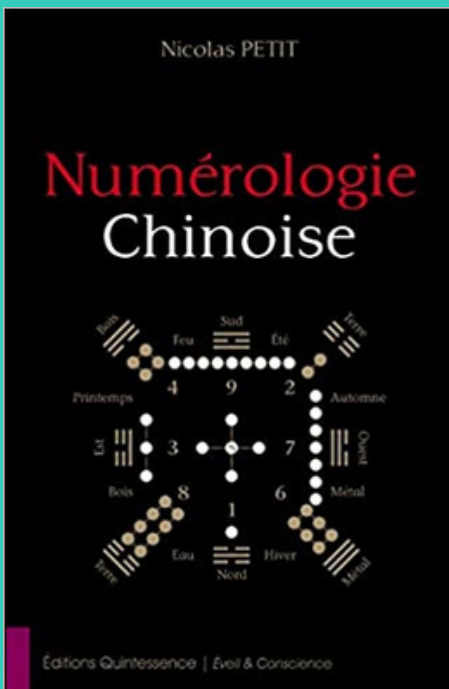
Parmi ces trois références figureront un ouvrage de métaphysique chinoise, un ouvrage en lien avec les traditions, la pensée anti-moderne et l'enracinement et enfin un roman.

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.



Nicolas PETIT

Numérologie chinoise



La Numérologie peut être définie comme la discipline métaphysique qui étudie l'impact de l'énergie des Nombres sur nos destinées individuelles et collectives.

Tout est énergie dans l'Univers, y compris la matière solide qui nous entoure, et tout ce qui existe n'est donc qu'un mélange de fréquences vibratoires plus ou moins complexes. La physique quantique confirme aujourd'hui cette intuition géniale de nos ancêtres. Les éléments et concepts plus immatériels comme les Nombres obéissent également à cette Loi.

Pour aller encore un peu plus loin, il est possible d'affirmer, eu égard aux récentes évolutions de la science, que l'Univers et la Vie obéissent à des principes mathématiques fondés sur ces mêmes Nombres. Les fréquences de base à l'origine de l'Être sont représentées par les Nombres 0 à 9 qui, en se combinant entre elles, forment des structures plus ou moins élaborées.

Dans la mesure où nous faisons également partie de ce grand Tout vibratoire, la Numérologie va nous permettre d'identifier les Nombres qui ont un impact prépondérant sur nous et qui en, quelque sorte, nous définissent et influencent nos chemins de Vie.

« Toute chose est Nombre » ira même jusqu'à dire Pythagore qui fut l'un des principaux penseurs de la science des Nombres en occident. Nous aurons l'occasion de proposer des ouvrages de numérologie occidentale très prochainement et très régulièrement dans la gazette.

Toutefois, l'ouvrage qui est présenté ce mois-ci est un ouvrage de Numérologie Chinoise ; toutes les grandes civilisations ont en effet développé une science des Nombres pour mieux comprendre l'Univers et l'Homme.

Sans trop entrer dans les détails, Numérologie Occidentale et Numérologie Chinoise obéissent à des règles d'interprétation assez différentes mais sont tout à fait complémentaires dans leur approche symbolique et dans leur utilisation pratique. La principale différence est liée au fait que la Numérologie Occidentale utilise le carré séquentiel basé sur une logique cartésienne, propre au cerveau gauche, avec lequel l'Occident a plus d'affinités. Les nombres y sont en effet présentés dans un ordre croissant mathématique.

L'analyse de ce carré sera notamment utile pour déterminer les forces et faiblesses d'une personne dans son environnement culturel et sociétal quotidien. Les informations contenues dans ce carré seront donc en lien avec la vie professionnelle, sociale, avec ce que l'on montre et ce que l'on perçoit de nous. Avec la façon dont nous sommes intégrés dans le contexte culturel de la société occidentale contemporaine.

Le Carré LUO SHO, utilisé en Numérogie Chinoise, est basé quant à lui sur les modalités de circulation du Qi dans l'univers. Il a donc une portée plus universelle et correspond à une part plus innée de la personnalité.

Les informations contenues dans celui-ci seront de nature plus profonde, plus subtile, moins visible au premier abord, plus intuitive aussi. C'est la partie de la personnalité moins émergente mais qui agit en profondeur. C'est celle que l'on découvrira aussi dans l'intimité et qui comprend les failles et forces cachées.

« Numérogie Chinoise » de Nicolas Petit est un excellent ouvrage pour aborder en douceur cette discipline complexe et subtile.

Après une introduction historique et un rappel des principes fondamentaux des sciences taoïstes, l'auteur approfondit principalement les Nombres Étoile majeurs et mineurs. Il explicite leurs modalités de calcul et d'interprétation, les modalités de passage de l'un à l'autre qui permettent notamment de définir le paysage de l'adolescence et enfin propose une analyse assez fine des polarités Yin Yang de ces deux Nombres Étoile pour en mesurer leur plus ou moins grande fluidité dans l'énergie d'une personne.

L'auteur développe aussi l'étude du profil émotionnel que la Numérogie permet de dresser, en distinguant notamment les réactions que nous pouvons avoir en cas de stress passager ou de stress plus durable.

Enfin, Nicolas Petit termine sa démonstration pédagogique par une analyse symbolique très intéressante des méridiens identifiés en Médecine Traditionnelle Chinoise en les mettant en résonance avec les Nombres et leur signification.

La numérogie est une discipline passionnante que nous avons choisi de vous proposer en module d'enseignement présentiel dans le cadre des activités de Essence et Traditions. Le module 1 sera dispensé les 11 et 12 février 2023 ; notre enseignement proposera la double approche occidentale et chinoise pour vous donner un spectre d'interprétation le plus large et le plus intéressant possible.

160 pages, 13 €

Vincent GALLET



Éric Verhaeghe  
Sécession  
Manuel d'auto-défense  
contre la caste



J'ai choisi dans cette édition de vous présenter un auteur dont vous entendrez rarement parler dans les grands média. Pourtant Sécession, manuel d'autodéfense contre la caste, est loin d'être son premier ouvrage. Il avait déjà signé "Le Great Reset, Mythes et Réalités" et "Faut-il quitter la France ? : le premier essai sur la démocratie liquide".

Éric VERHAEGHE est également à l'origine de la création du Courrier des Stratèges, un média indépendant qui analyse, décrypte et informe sur les stratégies des instances dirigeantes.

Ce petit essai est publié aux éditions Cultures et Racines. Il s'agit d'une liste de "petites sécessions" intelligentes pour résister aux évolutions liberticides de notre société.

L'ouvrage débute par un résumé de la situation actuelle, puis l'auteur nous explique pourquoi et comment faire sécession face à des autorités qui pressent voire oppressent.

Dans ce manuel de survie il est surtout question, tout en restant dans le cadre légal, de préserver au maximum nos libertés naturelles. Il nous invite à faire le tri afin de nous éloigner de ce(ux) qui nous afflige(nt).

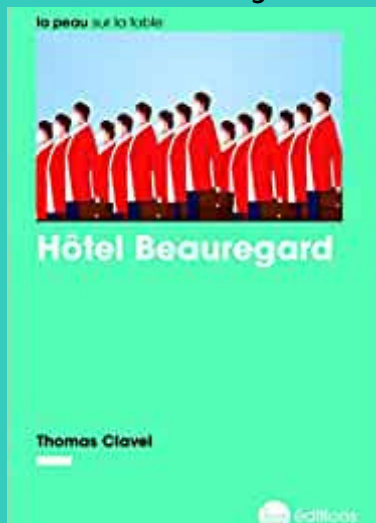
Faire sécession pour Éric VERHAEGHE, c'est faire autrement, différemment. Il propose de reprendre notre liberté intellectuelle, culturelle, politique, fiscale. Il nous incite à un sevrage des media qui nous empoisonnent, puis à une sélection de canaux d'informations indépendants de tout subventionnement susceptibles de dicter leur ligne éditoriale.

Comme les petits ruisseaux font les grandes rivières, on peut imaginer que cette démarche puisse créer un contre-système face à la mondialisation dévorante, aux mesures liberticides qui se cumulent de semaine en semaine et également face à la désinformation galopante. Au moment où je vous recommande ce livre, je me pose la question de la pertinence d'une telle recommandation pour ne pas être fiché de facto. Ça fait aussi partie des idées de sécession : comment éviter d'être trahi par nos mobiles ! Attention, ça décape !  
À ne pas mettre entre toutes les mains.

228 pages, 20 €

Fabienne BOTELLA

Thomas Clavel  
Hôtel Beauregard



Thomas CLAVEL est un jeune écrivain français né en Haute-Savoie dont la marque de fabrique est le roman dystopique.

Souvent considéré comme un ouvrage d'anticipation futuriste, celui-ci a aussi pour finalité de mettre en exergue les dérives effectives d'une société en insistant notamment sur les conséquences néfastes et liberticides d'une idéologie ou d'une pratique contemporaine poussée à son paroxysme.

Dans un premier roman très remarqué « Un traître mot », Thomas CLAVEL avait fait le choix de décrire un monde où le langage est complètement soumis à la religion victimaire, une société dans laquelle les crimes de sang sont désormais moins punis que les crimes de langues.

Le politiquement correct et ses éléments de langage dédiés ont ainsi leur police sémantique dans laquelle certains mots sont divinisés ; d'autres sont au contraire diabolisés et peuvent conduire à l'emprisonnement lorsqu'ils sont prononcés ou écrits...

Hôtel Beauregard est son second roman. L'action se déroule en pleine 4ème vague d'un mystérieux virus appelé... pusillaevirus. On y découvre Axelle, jeune chercheuse en biologie marine, sérieuse et travailleuse mais qui, lors d'une photo de fin d'année prise avec ses collègues, va commettre une erreur fatale... celle de ne pas porter son masque comme l'exigent les protocoles sanitaires alors en vigueur. La photographie va très rapidement circuler sur les réseaux sociaux et, à partir de ce moment, les événements vont s'enchaîner à un rythme fulgurant jusqu'au drame final...

Si l'auteur nous décrit une société où règne un hygiénisme devenu tyrannique, (les enfants sont notamment évalués à l'école sur leur plus ou moins grande capacité à respecter les gestes barrières), le second angle d'attaque de Thomas CLAVEL est celui des réseaux sociaux et des abysses du cyberharcèlement. On fait ainsi la connaissance de Nahama, ex-délinquante, devenue une blogueuse célèbre nommée par les autorités régaliennes « ambassadrice de l'hygiène publique » eu égard à sa notoriété numérique, lui permettant ainsi de traquer sans relâche les dissidents de la bien-pensance sanitaire. Les routes de Axelle et de Nahama vont très vite se croiser pour le plus grand malheur de la première...

Ce roman nous démontre avec brio qu'une idéologie enrobée de moraline manichéenne peut très vite prendre des accents évangéliques. Du « aimez vous les uns les autres » on passe ainsi sans transition au « éloignez vous les uns des autres » !

Il nous renvoie aussi en pleine figure, et dans un effet miroir angoissant, un monde où toutes les valeurs sont inversées. Axelle la jeune étudiante modèle, sérieuse, respectueuse et discrète devient une paria du jour au lendemain... En face Nahama, qui sur son blog appelle à la violence et au lynchage, est quant à elle divinisée, admirée et soutenue aveuglément par une foultitude de followers zélés...

224 pages, 14,90€

Vincent GALLET



par Vincent GALLET

Nous avons fait le choix dans la gazette de faire une place (qui nous semble amplement méritée) au cinéma. Art majeur du XXème siècle, il fut considéré comme le 7ème par Ricciotto Canudo, complétant ainsi la classification proposée par Hegel dans Esthétique où les différents arts sont répertoriés selon une double-échelle de matérialité décroissante et d'expressivité croissante.

Le cinéma est certes un mélange d'art et de technique mais il a la particularité d'intégrer les 5 éléments artistiques que sont le langage, le son, l'image, le mouvement et l'interactivité ; ce qui en fait un spectacle unique et fascinant.

Chaque mois, deux films (ou séries) vous seront proposés. Les articles comporteront un synopsis pour vous donner une idée du fil conducteur scénarique et une critique de quelques lignes pour vous donner envie... ou pas, de vous y plonger à votre tour. L'accent sera mis sur le cinéma contemporain mais nous n'hésiterons pas aussi à sortir de nos malles poussiéreuses d'anciens chefs d'œuvre qui ont marqué l'Histoire du 7ème Art. Nous ne sommes pas des spécialistes de la technique et notre but se limitera à partager avec vous la riche palette émotionnelle ressentie dans les salles obscures.



## LOIN DE LA FOULE DÉCHAÎNÉE



### SYNOPSIS

Dans la campagne anglaise de l'époque victorienne, une jeune héritière, Bathsbea Everdeene doit diriger la ferme léguée par son oncle. Femme belle et libre, elle veut s'assumer seule et sans mari, ce qui n'est pas au goût de tous et pas forcément en résonance avec l'époque. Bathsbea ne se mariera qu'une fois amoureuse...

### CRITIQUE

Malgré quelques parfums nostalgiques du XIXème siècle victorien qui peuvent notamment nous faire penser aux œuvres imprégnées d'élan romanesques de Jane Austen, ce film est une dilatation vivifiante qui, par effet de contraste, nous offre un regard utile et critique sur nos vies contemporaines frileuses, robotisées, aseptisées et si éloignées de tout romantisme au sens noble et héroïque du terme.

Il y a dans ce film une puissance vitale intemporelle et géographiquement neutre.

Si l'Amour sublime quand il est partagé, il est aussi l'énergie la plus dévastatrice quand il est vécu dans le rejet et la solitude. « Loin de la foule déchaînée » est un vrai film d'époque comme seuls les Anglais savent brillamment les réaliser. Un film du passé qui parle à nos errances du présent. Le tragique y est sublimé par la Beauté, et la brutalité de la Vie engendre la poésie de la Mort.

Ce film nous laisse pantois tant le tourbillon existentiel qu'il décrit est juste et tristement fataliste...

## COMPARTIMENT N°6

### SYNOPSIS

Une jeune Finlandaise prend un train à Moscou pour se rendre sur un site archéologique en mer arctique. Elle est contrainte de voyager avec un inconnu avec qui elle n'a rien à partager en apparence. Cette cohabitation forcée et d'improbables rencontres vont peu à peu rapprocher ces deux êtres que tout oppose.

### CRITIQUE

Magnifique film pour partir à la rencontre de l'Ame slave et de sa fameuse toska, ce mélange de tristesse, de mélancolie et de fatalité, immortalisé par le photographe français Didier BIZET dans son ouvrage Itinéraire d'une mélancolie.

Ce road-movie ferroviaire est aussi un véritable hymne à la Beauté austère du monde hyperboréen. La générosité et la sensibilité s'y expriment dans la retenue, se mêlant de manière quasi irréelle à la virilité des contrées où la nuit est, la plus grande partie de l'année, plus longue que le jour.

Le rythme adopté est celui du monde septentrional : lent, contemplatif et introspectif. Le transsibérien, moyen de transport choisi par ce couple improbable, permet en effet de rejoindre Moscou et Vladivostok en 14 jours.

Ce film est une leçon... celle que le silence peut donner au bruit... celle que l'authenticité peut infliger au superfétatoire...celle que la lenteur profonde peut opposer à la vitesse sans direction et enfin celle que la pudeur peut administrer à l'exubérance...

Un véritable choc !

« Lorsque le Transsibérien sera remplacé par un train à grande vitesse, la Russie aura gagné en modernité, mais aura perdu son attribut essentiel : son immensité et sa lenteur romanesque ».

Géraldine Dunbar

Préface de « Empreinte transsibérienne » de DIDIER BIZET





## L'HYPNOSE : DES RESSOURCES INSOUÇONNÉES EN VOUS

par Fabienne Botella

C'est au 18<sup>e</sup> siècle que Franz Anton Mesmer théorise le concept de "magnétisme animal" qui décrit un état qui donne la possibilité d'atteindre des ressources en soi par une forme de transe.

Mais bien avant, on trouve des écrits sur des pratiques similaires, notamment chez les sumériens en Basse Mésopotamie ainsi qu'en Égypte et en Grèce anciennes.

Alors, on se réveille, ça ne date pas d'hier !

Nuit, sommeil, rêve ...

Le terme d'hypnose n'apparaît réellement qu'au début du 19<sup>e</sup> siècle ; il vient du grec ancien *hupnos* qui signifie sommeil.

Après avoir occupé les affiches de spectacles ( pas toujours en lui faisant la meilleure publicité ) l'hypnose est devenue une pratique courante dans le domaine de la santé et du développement personnel.

L'état hypnotique est défini comme un état de conscience modifiée qui permet à la personne d'accéder à des ressources dont elle n'a pas conscience. Contrairement à ce que laisse penser son étymologie, c'est un état différent du sommeil. Les mesures effectuées sous électroencéphalogramme tendent plutôt à montrer que cet état est proche de l'état de veille. On expérimente tous l'état modifié de conscience sans le savoir et à différents degrés.

Tout absorbé par une lecture passionnante, vous ne remarquez pas ce qui se déroule autour de vous, ni même le temps qui passe et encore moins le livreur du colis venu frapper à la porte.

Vous êtes en vous-même, avec vous-même et tant que rien ne vous oblige à en sortir vous pouvez rester dans votre bulle pendant de longues minutes.

Ou alors, vous conduisez, absorbé dans vos pensées, et vous arrivez à destination sans même avoir remarqué par où vous êtes passé et si le feu de signalisation était bien vert.

Ce sont des états d'hypnose pendant lesquels votre esprit est en "pilote automatique".



Bien sûr, quand on choisit de faire une séance d'hypnose ou d'autohypnose, on va volontairement à la recherche de cet état modifié de conscience.

Hypnose : pour qui, pour quoi, comment ?

On peut démarrer l'hypnose très tôt chez des enfants de 3/4 ans, tout dépend de la problématique que l'on souhaite travailler.

L'hypnose s'adresse à tout le monde à l'exception des personnes atteintes de troubles psychotiques comme la schizophrénie, la paranoïa, la maniaco-dépression...

Le champ d'action de l'hypnose est très large ; on peut s'en servir pour travailler sur les addictions, les phobies, certains troubles du comportements, le lâcher-prise, la gestion des émotions, la connaissance de soi, la gestion et le traitement de la douleur .

Très schématiquement, il existe 2 grands courants d'hypnose :

- l'hypnose dite "ericksonienne" qui est une stratégie visant un symptôme. Elle est très protocolaire, peu individualisée.
- l'hypnose humaniste qui a pour objectif d'éveiller la conscience avec prise en compte de la cause psychologique à l'origine de la demande du consultant.

Ces deux courants sont le plus souvent utilisés conjointement.

Actuellement, les possibilités pour bénéficier d'une séance d'hypnose sont très variées.

Vous trouverez facilement de nombreux praticiens pour vous recevoir près de chez vous et des plateformes numériques pour de l'hypnose à la maison.

Bien qu'utilisatrice occasionnelle des "séances en ligne", je ne peux que vous conseiller de rencontrer un praticien.

Les enregistrements audio, même de très bonne qualité sont "génériques". Vous connaissez mon aversion pour ce qui n'est pas personnalisé !

Alors qu'en cabinet, vous pourrez bénéficier d'une prise en charge sur mesure, les sites internet proposent des protocoles qui s'adressent à tous, en restant relativement vagues pour "coller" au plus grand nombre...

Définir précisément son objectif, choisir le mode d'induction hypnotique, avoir la possibilité de converser avec le praticien pour qu'il vous restitue des informations de votre transe hypnotique, sont autant de critères qui rendent, à mon sens, l'expérience plus profitable.

Premièrement, rien de tel qu'un entretien personnalisé pour cibler ce que vous attendez de votre séance. On ne pratique pas de la même façon pour une phobie, pour une douleur chronique ou une addiction au chocolat ! La discussion préalable est fondamentale. Elle permet de déterminer l'axe de travail. Le fait d'avoir conscience ou non de l'origine du problème qui vous amène à consulter, modifie considérablement la manière de travailler du thérapeute.

De la même façon, pour un même objectif, les motivations peuvent être très différentes. C'est le cas du sevrage tabagique : avoir peur de la maladie ou vouloir faire des économies, ce n'est pas pareil ; chacun sa motivation, chacun son protocole !

Imaginons, vous choisissez une séance audio sur internet (il en existe de très bien faites !), l'induction vous invite à vous détendre en vous laissant porter par l'eau bleue d'un lagon dans les mers chaudes du Pacifique ... Super, sauf si vous y associez une expérience désagréable... et que vous avez très peur des requins ! Voilà la deuxième raison pour laquelle je vous invite à privilégier un rendez-vous en Cabinet.

Un aspect sur lequel il me semble important d'insister est que vous ne perdez jamais le contrôle sous hypnose. Votre libre-arbitre veille et vous protège. L'hypnose requiert votre entière collaboration.

Et à la question "est-ce que tout le monde peut-être hypnotisé ?" je réponds oui, à condition de le vouloir !

Encore quelques mots à propos de l'autohypnose : c'est, après un minimum d'apprentissage, un extraordinaire moyen pour se mettre dans une bulle, quels que soient l'endroit et le moment. Concentration, gestion d'une crise d'angoisse, détente, préparation avant un entretien d'embauche ou un oral de concours... l'autohypnose peut vous aider.

Que vous souhaitiez vous débarrasser d'une douleur chronique, d'un blocage émotionnel, comprendre un phénomène de répétition, gérer votre stress, gérer un changement de cap professionnel... l'hypnose est adaptée pour vous aider pour atteindre votre objectif.

Et retenez bien, même sous hypnose, vous restez seul maître à bord.

Bien vivre sa séance d'hypnose :

- Votre confort pendant la séance est important : tenue confortable, environnement serein.
- Votre implication est nécessaire pour définir clairement votre objectif et obtenir des résultats.
- Si vous faites des séances chez vous avec un support audio : prévenez votre entourage de ne pas vous déranger, coupez les sonneries de vos appareils, soyez bien installé et assurez-vous d'avoir suffisamment chaud (le corps se refroidit en hypnose).

# 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

## On part en vacances!

Pierre tentait désespérément de faire rentrer une dernière valise dans le coffre pourtant spacieux de son monospace flambant neuf.

Moyennant la modique somme de 550 euros TTC par mois, son beau-frère, gérant d'une succursale automobile, lui avait pourtant promis le confort et l'aisance volumétrique qui doivent en principe être l'apanage de tout véhicule appartenant à une famille modèle contemporaine comprenant un couple hétérosexuel et deux adolescents aux poussées acnéiques fleurant bon le printemps de la Vie et la rébellion virtuelle.

Loin du modèle stéréotypé qu'elle avait été, la famille de Pierre n'en arborait désormais plus que l'étiquette jaunie de l'obsolescence.

Un produit frelaté par le temps, érodé par la corrosion des habitudes subies et, pour ce qui concernait ses enfants, gangrené par l'autisme intergénérationnel.



Il y avait belle lurette que Pierre ne touchait plus Clotilde sa tendre épouse. Aux ébats fougueux de la genèse conjugale avait succédé un rendez-vous dominical hebdomadaire, un moment programmé et inscrit dans l'agenda où chacun tentait désespérément de fantasmer un désir qui était éteint depuis longtemps.

Clotilde donnait le change en rêvant secrètement à d'autres rivages. Pierre, quant à lui, tentait courageusement de répondre aux injonctions performatives de sa condition masculine. Il accomplissait avec sérieux et application sa besogne à vocation purement hygiéniste, pour ce qui le concernait, avant de retourner à ses lectures érotiques nocturnes.

Le temps passant, Pierre s'était ensuite contenté d'une fellation maladroite et mécanique dont l'imminence fatale était substantiellement liée à la consommation plus ou moins importante de PORTO BLANC dont Clotilde était devenue une friande amatrice.

Les vacances en famille était un passage obligé, un rite initiatique qui allait permettre à cette tribu faussement épanouie de partager avec toutes les équivalences névrosées du quartier, au moins pour une année de plus, cette illusion tragi-comique des souvenirs estivaux dont personne n'était dupe mais qui permettait tout de même de faire face au vide abyssal des existences contemporaines.

Depuis de longues minutes Nicolas était assis sur un banc face à l'appartement de Pierre. Il tuait souvent le temps de cette manière, observant avec cynisme et délectation le quotidien des forçats de la vie conjugale. Il essayait aujourd'hui, mais sans succès il faut bien l'admettre, de comprendre les tentatives désespérées de Pierre de continuer à faire bonne figure en essayant de remettre de l'ordre dans ce coffre de monospace rempli d'inutilités, de futilités, de choses qui ne servaient à rien mais dont la bourgeoisie citadine était désormais dépendante et dont elle ne pouvait plus se passer.

A cet instant, Clotilde sortit par la porte principale de l'immeuble qui conduisait à leur appartement cosu. Elle était enveloppée dans une robe grise aux lignes épurées qui faisait ressortir toute la maigreur osseuse engendrée par sa philosophie étriquée et austère de l'existence.

Clotilde était devenue une femme acariâtre, frustrée, aigrie, toujours prompte à reprocher à celui qui partageait pourtant, avec courage et patience, le fardeau de son existence et le poids de ses propres insuffisances.

Le regard de Pierre croisa subrepticement celui de Nicolas.

En une fraction de seconde et dans un éclair de conscience presque irrationnel, Nicolas perçut toute la détresse de cet homme soumis, sa résignation à ne plus incarner son Essence profonde et par conséquent le profond dégoût de lui-même qu'il pouvait ressentir.

Pierre referma le coffre de sa voiture, baissa légèrement la tête, voûta ses épaules, balaya rapidement d'un regard abattu le paysage urbain qui l'entourait, ouvrit la portière côté passager à Clotilde qui, tout en se glissant avec agilité dans l'habitable, lui jeta un regard noir rempli de haine laissant augurer... un séjour estival inoubliable !



# L'invité du mois : Noura Djamer

Noura s'est prêtée au jeu de l'entretien écrit.  
Point de retranscription, rien que ses mots...

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

Je vais vous conter une histoire.

1929, un enfant vient au monde non loin de Sétif. À 19 ans il quitte son pays Berbère pour la métropole afin d'échapper à la paupérisation et à la tyrannie d'un père.

1954, un mariage est « orchestré » par sa famille et celle d'une adolescente née en 1938 - sans l'assentiment des intéressés - Après les épousailles, il revient en métropole seul...

1960, les « événements d'Algérie » battent leur plein... il sera « porteur de valises » pour le FLN.

1962, indépendance de l'Algérie, suivie de l'arrivée de l'épouse en France.

Le décor est digne d'un roman de Victor Hugo - version 20ème siècle - bidonville...

Le couple – mes parents donc – auront huit enfants dont je suis l'ainée.

Je viens au monde un 27 décembre...

Le « chahut », j'ai envie d'écrire « mon chahut » a commencé dans le ventre de ma mère... il a eu « une longue carrière »... la révolte qui sourd en moi y a ses origines...

1982, je quitte le domicile parental et l'école... sans diplôme, sans perspective d'avenir...

Les chemins de traverse, avec des rêves plein la tête et la culture Berbère comme flambeau pour m'éclairer intellectuellement et moralement...

L'idée des saisons qui scandent les étapes de toute vie : naissance, formation, maturité, déclin et renouveau...

L'appartenance viscérale à une lignée de nomades accomplissant leurs rites où sacré et profane sont intimement liés dans le respect de la création.

Je ne savais pas où j'allais... je savais d'où je venais... J'ai côtoyé les « extrêmes » avec une colère sourde chevillée au cœur et au corps...

1991, je découvre le Hatha Yoga, et ma vie prend un chemin que je ne soupçonnais pas...

« Un art de vie » se dévoilait à moi...

Au même moment, je faisais la connaissance de Colette Poggi, professeur de sanskrit, dont j'ai suivi les ateliers à Paris pendant 17 ans. Ce travail sur l'écriture, les textes anciens et les courants spirituels de l'Inde ont éclairé ma pratique personnelle, mon enseignement du Hatha Yoga, ont enrichi ma vie intérieure...

La « culture » qui pour moi englobe tous les arts, la philosophie, la spiritualité, les connaissances intuitives et livresques... ont été et restent un tremplin merveilleux pour comprendre, appréhender et cheminer dans le monde...

À 36 ans je reprends le chemin de l'école avec des études en cours du soir au CNAM, obtiens bac+2 en administration et gestion du personnel...

À 52 ans je décroche un diplôme d'infirmière, je réalise mon rêve de petite fille...

À 55 ans j'entre à Ming Men, école de Médecine Traditionnelle Chinoise... et c'est un autre univers tout aussi flamboyant qui s'offre à moi.

**E&T : Ta discipline de prédilection est le Hatha Yoga. Comment as-tu découvert cette discipline, qu'est-ce qui t'a attirée de prime abord ?**

En fait, j'étais chez mon ostéopathe - Jacques Mouchot, homme intègre et digne de confiance, et lui demande :

- Jacques, que fait votre épouse ?

Je ne connaissais pas cette femme... je la croisais de loin en loin dans sa Mini noire, chevelure flamboyante coupée au carré, lèvres peintes en rouge... une belle vitrine!

- Elle est prof de Yoga... d'ailleurs elle a un cours ce soir, tu vas y aller de ma part...

C'est ainsi que je pousse les portes d'un cours de Hatha Yoga un jour d'avril 1991... et jusqu'en juin, tous les mardis soir, je me demandais « mais qu'est-ce que je fais là ?? ». En septembre, je prends la résolution d'y retourner, de pratiquer la discipline pendant un an, histoire d'en faire le tour... 33 ans plus tard, j'en découvre chaque matin une finesse, une subtilité, un parfum...

Après 3 ans de pratique avec Mme Mouchot, je me suis engagée dans la formation de professeur au sein de la Fédération Française de Hatha-Yoga fondée par Monsieur Mahesh Gatradial.

En effet, un cours par semaine plus les stages ne me suffisaient plus, il fallait que je « traverse le miroir »... c'est là qu'a commencé ma quête intérieure, ce que la philosophie indienne et le Yoga appelle « quête de soi »... Le travail de toute une vie...

Au travers de cette discipline, j'ai appris – à l'image d'un arbre – à m'enraciner, et à partir de cet enracinement j'ai appris à me déployer, à m'élever, à grandir...

J'ai donné mon 1er cours de yoga en présence de la personne dont je devais prendre la succession. L'impression de « passer » devant un juge ne m'a pas quittée. J'étais au bord des larmes et pensais ne jamais pouvoir me représenter devant cette assemblée. À la sortie du cours, cette personne s'est permise de « souligner » tous « mes trébuchements », toutes mes « fausses notes » de manière sentencieuse...

Huit jours après je me suis présentée au cours, seule, avec une certaine appréhension qui a disparu aussitôt après mon arrivée. Et là, j'ai vécu une belle leçon d'humilité, une leçon de vie... À ma surprise, treize personnes sur quinze étaient revenues. La doyenne a pris la parole au nom du groupe pour me dire que quel que soit le domaine, tout le monde débutait un jour, que les débuts ne sont pas faciles, que les personnes présentes m'accordaient leur confiance et restaient au cours pour l'année.

C'était la première fois que des Être Humains m'accordaient leur confiance, que je n'ai cessé d'honorer depuis...

## **E&T : Quelles sont les spécificités du Hatha Yoga ?**

Le sujet est immense...

Il existe différentes formes de Yoga ou «Voies marga» en sanscrit.

- Bhakti Yoga ou la voie de la dévotion envers une divinité, la foi qui repose sur l'Amour au sens universel.

La racine « bhaj » indique une notion de partage, d'échange

- Karma Yoga ou la voie de l'action désintéressée, l'action accomplie dans le détachement, agir sans chercher les fruits de l'action

La racine « kri » renvoie à la notion d'acte et ses conséquences

- Jnana Yoga ou la voie de la connaissance de la réalité et non celle de nature intellectuelle, cela implique le sens de la discrimination

La racine « jna » signifie connaître

- Raja Yoga ou Yoga royal synthèse et aboutissement des diverses formes de Yoga.

Hatha Yoga fait partie du Raja Yoga, fruit d'un développement de pratiques corporelles « asana ». Il est une composante de l'Ayurveda ou Médecine Traditionnelle Indienne.

Pour aborder la tradition du Yoga il est important de commencer par les piliers qui le fondent, à savoir Yama et Niyama

Yama ou règle de conduite régissant la vie universelle, applicables en toutes circonstances :

- Ahimsa ou non-violence en paroles, en pensées et en actes envers soi et autrui.
- Satya ou parler, agir selon la vérité, se montrer honnête dans tous les actes de la vie
- Asteya ou ne pas voler en actes, en pensée, éviter toute forme d'appropriation sans l'accord d'autrui.
- Brahmacharya ou l'étude, le contrôle de soi, ce dernier comme maître des organes des sens et non le contraire, conduite conforme au soi pur.
- Aparigraha ou ne pas accepter de dons intéressés qui pourraient nous rendre redevable vis-à-vis d'un tiers désireux de tirer quelque avantage d'une situation, entraînant des compromissions.

Niyama ou discipline, observance de vie :

- Shaucha ou propreté physique et psychique.
- Samtisha ou contentement, attitude d'acceptation positive face à des situations dans lesquelles nous n'avons aucune possibilité d'action dans le présent.
- Tapas ou ascèse, efforts à accomplir sur soi afin de supporter toute situation avec équanimité
- Svadhyaya ou l'étude de soi, quête de connaissance de soi.
- Ishvara pranidhana ou dévotion envers une divinité.

## **E&T : En quoi le Hatha Yoga se distingue-t-il des autres formes de Yoga ?**

Hatha Yoga est la voie la plus connue et la plus « mal » vulgarisée en occident.

Le mot YOGA signifie joindre, unir, lier.

Le mot HATHA signifie effort, violent.

Le terme Hatha Yoga est aujourd'hui familier en occident du fait de la large diffusion d'une technique corporelle, détachée de son contexte philosophique et spirituel, et transformée en gymnastique essentiellement profane.

Dans le contexte indien Hatha Yoga correspond à un ensemble de méthodes et de techniques physiques et mentales qui ont pour finalité d'atteler ensemble les facultés et les énergies du corps et de l'esprit afin d'orienter le regard de l'homme non plus vers l'extérieur mais vers l'intérieur, vers son être intérieur.

Dans cette optique, le Yogi a pour supports :

- Asana ou posture
- Mudrà ou geste
- Bandha ou contraction
- Pranayama ou discipline du Souffle
- Yoga Nidra ou technique d'Éveil sur le chemin de Pratyahara (retrait des sens en soi), Dharana (fixation de l'attention), Dhyana (méditation), Samadhi (état de stabilité)

Les éléments dominants dans la pratique du Hatha Yoga sont le rythme et la régularité.

Je reviens sur Pranayama ou Souffle

En sanskrit le souffle se dit PRANA

PRA signifie l'élan, le mouvement, c'est aussi prévoir, proclamer

ANA signifie animer

PRANA signifie force qui se meut à travers le corps, force apprivoisée, qui vient et qui repart, avec comme métaphore l'oiseau libre d'entrer et de sortir d'une cage ouverte et lumineuse. De même, le souffle doit être libre d'entrer et sortir de la cage thoracique qui doit rester souple et libre de toute contrainte, de tout carcan.

Il est important de comprendre que ce qui est valable pour l'individu, l'est de la même manière pour l'Univers. L'individu est lié et relié à l'Univers, il y a une influence réciproque entre l'homme et l'Univers, une interpénétration.

PRANA est envisagé comme un espace lumineux, rayonnant, infini, qui donne une impulsion, va ouvrir les directions de l'espace corporel et universel.

Le but de PRANAYAMA est d'être au centre, dans la vibration de la réalité de soi, avec l'idée du spontané, de ce qui est inné.

**E&T : Au-delà de l'aspect corporel, y a-t-il une dimension philosophique associée à cette pratique ?**

**Si oui, peux-tu nous en dire un peu plus ?**

En effet, cette pratique revêt plusieurs dimensions :

- physiologique, biologique et psychologique par les mécanismes qu'elle met en jeu et dont le Dr Thérèse Brosse a établi l'authenticité par des études instrumentales de ces techniques auxquelles Monsieur Mahesh s'est prêté.
- philosophique dans la mesure où la théorie propose une cosmologie et une conception de l'homme.
- philologique et historique pour l'étude des sources écrites et documents relatifs à ses origines.
- spirituelle lorsqu'elle offre à l'individualité humaine le moyen de s'élever.

De nombreux d'ouvrages issus de l'antiquité en témoignent. Cependant, bien des aspects et significations du Yoga font encore l'objet de spéculations hasardeuses ou sont totalement ignorés. La nature même du Yoga, ses origines, ses affinités sont traitées de manière fâcheuses par des hypothèses arbitraires dans nos sociétés consuméristes...

Dans Hatha Yoga, il y a la notion du corps physique que l'on travaille et qu'il est important de dépasser afin de s'éveiller à une expérience intérieure, intuitive.

Ainsi le Yogi devra, à partir de techniques physiologiques, donner une nouvelle dimension à sa quête d'union, en établissant le lien entre l'ordre cosmique (ou universel) et le corps dans toutes ses acceptions (physique, physiologique, psychologique, philosophique, spirituelle).

Il y a en premier lieu l'acquisition d'une posture stable et confortable associée au souffle dans la pratique quotidienne. Au-delà de l'attitude, Asana est un état d'être, une stabilité intérieure, une disponibilité, une liberté intérieure dans tous les actes de la vie ; en somme une expérience humaine authentique.

**E&T : Y a-t-il un lien entre le Hatha Yoga et le bouddhisme ?**

La philosophie du Yoga est antérieure à tous les courants religieux (Hindouisme, Shivaïsme, Bouddhisme...). Par contre, elle en est le support, le véhicule, l'essence.

**E&T : Faut-il nécessairement intégrer une école pour pratiquer cette discipline ou est-il possible de pratiquer seul en s'aidant de supports écrits ou audiovisuels ?**

Pratiquer seul n'est pas recommandé dans les débuts, car les erreurs ne peuvent être corrigées, quand bien même il s'agirait de support audio ou vidéo. Il est important de travailler sous la direction d'un enseignant compétent. Avec le temps et les acquis, il est souhaitable de travailler chez soi régulièrement 20 à 30 minutes, tout en gardant une pratique en cours collectif.

Si un élève souhaite enseigner, il est plus que souhaitable d'intégrer une école afin d'acquérir les fondements de cette discipline, et de poursuivre par des formations continues avec ses pairs.

**E&T : La relation Maître-élève est-elle primordiale ?**

Je dirais essentielle !

**E&T : Comment expliques-tu le succès du Yoga en occident ?**

L'occident a oublié, voire perdu ses racines. Il a opposé le monde matériel au monde spirituel au nom du progrès, occultant au passage tous ses savoirs empiriques ancestraux, balayant d'un revers de main le rêve, le symbole, la poésie, le sacré au sens le plus noble...

L'homme « moderne » s'est retrouvé démuni face à sa propre condition, à la signification de son existence, à sa place et son rang dans le monde, dans l'univers. Il croit dominer Mère Nature... Or, cette dernière reprend toujours ses droits...

Nos civilisations occidentales ont contraint le Vivant, occultant la part d'Âme. L'homme s'est détourné de l'Essence de la Vie Universelle, repoussant les limites de la connaissance technique au mépris des responsabilités... un colosse aux pieds d'argile.

De fait, l'Occident s'est tourné vers l'Orient et l'Asie pour y trouver des réponses...

La pratique du Yoga en est une parmi tant d'autres...

Si la démarche est sincère « why not » ! Si elle est perfide, il me semble que l'Occident se fourvoie là encore.

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

Pour répondre, je vais faire appel à la poésie chère à mon cœur et mon âme :

« Puisque tu connais les secrets, dis-moi pourquoi, ô mon ami

Tu es en proie, en permanence, à de vains tourments ?

Tu t'égares

Rien ne va selon tes désirs ? Sois réjoui en ce moment

N'oublie pas : tu respires encore... »

Omar Khayyâm

« Rien de plus bouleversant que la vision de petites pantoufles d'enfant dans une chambre, un jour d'école : toute absence même légère parle de la mort. »

Christian Bobin

« Si l'on veut créer, il faut sacrifier tout ce qui est superficiel, une partie de sa sécurité et souvent le désir de plaire, afin de faire émerger l'intuition la plus aigüe, les visions les plus profondes. »

Clarissa Pinkola Estes

« Toi qui chemines, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant. »

Antonio Machado

Voilà des mots qui me parlent et me correspondent assez...

Mangalam Varsam – Puisse l'année t'être auspiciuse.

Mamaste - Salutation.





## Mythologie Indienne

La valeur symbolique de l'éléphant est éminemment positive.

De ce « grand corps qui fait peur aux enfants » comme le disait Jean de La Fontaine, l'Occident moderne retient surtout « l'énormité », la balourdise d'un « briseur de porcelaines », ou encore la proverbiale mémoire. Sans oublier la source de richesse illicite que l'éléphant d'Afrique représente pour les trafiquants d'ivoire : des millions d'années d'évolution réduites en bijoux, statuettes, pièces d'échecs ou substances médicinales hypothétiques dont certains se targuent...

Il en va tout autrement pour l'éléphant d'Asie, moins imposant que son coussin africain, compagnon familial, monture divine ou royale, participant au labeur, « manœuvre trompe » qui tire, soulève, déboise, défriche sans rien revendiquer que de l'herbe et des feuilles...

En réalité, l'éléphant est omniprésent dans les mythes de l'Inde Védique, Hindouiste et Bouddhique, il y puise une richesse... inépuisable.

Serait-ce parce que la lenteur y est encore synonyme de sagesse ?

Parmi le panthéon Hindou, il en est un pour le moins singulier et très populaire jusqu'à nos jours, c'est Ganesh ou Ganesha, fils de Shiva et de Parvati.

Selon la légende, Shiva lui aurait coupé la tête dans un geste de colère. Sur les instances de Parvati, Shiva promit de le rendre à la vie en lui donnant la tête du premier être qu'il rencontrerait. Ce fut un éléphant.

Il est l'époux de deux déités, Lakshmi déesse de la prospérité, et Saraswati déesse de la connaissance. Dans les textes anciens Ganesh est évoqué, tantôt comme chef des serviteurs - Ganapati - qui assiste Shiva, tantôt comme celui qui enlève tous les obstacles - Vighneswara -. Il est un maître en toutes circonstances... En Inde, aucun rituel sacré ou profane ne peut être entrepris sans l'invoquer et, avec sa grâce, aucune entreprise ne peut échouer.

Il est le dieu de la connaissance dont les grandes oreilles représentent l'écoute continue et intelligente du maître - évoquant ainsi le rapport primordial entre maître et élève dans un respect mutuel.

Ganesh représente par sa double nature la réconciliation des contraires :

- sa tête représente le macrocosme, la non-manifestation de l'être.
- son corps représente le microcosme de l'humanité, donc sa manifestation.

Noura DJAMER



## LE POT AU FEU



J'ai l'intime conviction que l'attirance pour certains plats traditionnels a une dimension trans-générationnelle, qu'elle est en réalité viscéralement liée à notre histoire personnelle et qu'elle nous accompagne de ce fait jusqu'à notre dernier souffle. Pour ce qui me concerne, le Pot au Feu répond à tous ces critères.

Le Pot au Feu me ramène à mon enfance, inlassablement et de manière obsessionnelle.

Il est pour moi le symbole de la famille réunie, envers et contre tout. C'est aussi un plat qui symbolise l'enracinement, le temps qui passe et qui fait émerger en nous la nostalgie de ce qui est déjà perdu, quelque chose qui doit être transmis envers et contre tout, comme un symbole de résistance à l'air du temps qui veut nous déposséder de tout ce qui nous a construit et nourrit.

Chaque dimanche de la saison froide nous allions manger le Pot au Feu chez ma grand-mère maternelle. Pour le fils d'ouvrier ayant grandi dans les terres granitiques du plateau des mille étangs que j'étais et que je suis toujours, les sorties n'étaient pas légion. Il y avait le foot le mercredi après-midi et les repas chez ma grand-mère le dimanche midi. Tout le reste était consacré à la lecture et à la contemplation d'un ciel pur et d'une nature préservée et mystérieuse.

Ayant été enfant de Chœur il y avait aussi le temps de la prière et du recueillement.

Plus tard à l'adolescence, Chronos accomplissant inlassablement son œuvre, ma grand-mère n'avait plus l'énergie pour préparer un repas complet; on était alors convié au casse-croûte de 17H00 où charcuteries, saucisses fumées et fromages de ferme se disputaient notre préférence. J'en ai gardé une attirance viscérale pour les collations salées vespérales.

Elle me glissait quand je partais en début de soirée un billet de 50 francs dans la main... Cela représente sûrement peu pour tous les goinfres de l'opulence bourgeoise, un peu moins de 10 euros... mais pour nous c'était beaucoup... pour sa modeste retraite et pour moi, jeune étudiant en droit désargenté, c'était la possibilité de m'acheter un nouveau livre de droit civil ou de droit pénal.

Dès que je montais les escaliers de pierre de la maison de ma grand-mère, je pouvais déjà humer les fumets du Pot au Feu qui nourrissaient mes organes olfactifs et mettaient mes enzymes digestives au garde à vous.

Ma grand-mère, bien que fatiguée par le grand âge naissant et un peu désenchantée par deux guerres mondiales dont elle ne voulait jamais parler, s'était levée de bonne heure pour préparer le plat qui réunirait, le temps de quelques heures, tous ceux qu'elle aimait et qui étaient restés vivre dans le même village qu'elle, dans une forme de fidélité anachronique.

Je revois son regard humble mais fier quand les légumes sortaient de leur bain liqueureux et surtout quand la pièce de bœuf était extraite de l'élixir fumant.

Pour les repas de la malbouffe contemporaine, je me demande ce que cela peut encore représenter... sûrement pas grand-chose. Le Pot au Feu est aujourd'hui considéré comme un plat austère et rustique voire ringard... le plat des losers en quelque sorte!!

Pour moi il est le symbole du meilleur...de tout ce que mes racines m'ont apporté et m'apportent encore...

Il est surtout la preuve que ce qui est fait avec amour peut transcender le temps et l'espace.

Vincent GALLET

Que peut-on bien faire par un froid matin d'hiver tôt dans sa cuisine ?

Il est 7h00 du matin, dans la pièce encore refroidie par la nuit, quand commence à tinter le bruit des casseroles...

L'objet de cette agitation matinale n'est autre que la préparation d'un incontournable de la gastronomie française, d'origine paysanne, plutôt modeste mais vite adopté par la bourgeoisie.

C'est un plat traditionnel, débuté dès potron-minet, qui mijote durant des heures.

À l'époque, pas de cocotte minute ni de cuiseur perfectionné, les ingrédients cuisent dans un grand pot en terre, déposé presque négligemment au coin du feu.

On l'appelle alors POT AU FEU.

La viande de bœuf est cuite à petit feu dans de l'eau, accompagnée d'un bouquet garni et de quelques légumes. Il y a du maigre, du gélatineux, du gras et de l'os à moelle.

Les recettes varient peu, seuls quelques menus détails font la différence.

Prendre le temps de laisser remonter et retirer l'écume, faire brunir l'oignon avant de le mettre dans le bouillon, l'ajout d'une branche de céleri dans le bouquet garni, et les pommes de terre cuites à part, pour ne pas troubler le bouillon.

Ce que j'aime c'est l'explosion de saveur, le fumet réconfortant, le bouillon réchauffant.

C'est un met hautement digeste, complet, nourrissant, hydratant. Le plat d'hiver par excellence.

Inutile ici de vanter les vertus diététiques de cette préparation. Comme la plupart des plats paysans traditionnels, il a tout bon !

J'adore le cuisiner. La simplicité de sa préparation est inversement proportionnelle au plaisir procuré par sa dégustation.

Un standard de la cuisine populaire, dont je crains, comme la choucroute de la Taverne, qu'il finisse relégué au rang des recettes ringardes, faute de réussir à garder une place entre la junk-food et la cuisine moléculaire...

Fabienne BOTELLA



# L'instant métaphysique chinoise



par Fabienne Botella

## LES 5 GRANDS ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

Dans le système ancestral de pensée chinoise, chaque pratique peut être rattachée à l'un des grands arts traditionnels.

En les repositionnant dans leur contexte global, on peut définir ces disciplines dans leurs contours, avec ce qu'elles sont et surtout ce qu'elles ne sont pas !

Chaque discipline couvre un champ spécifique de l'univers relationnel qu'entretient l'Homme dans son environnement au cours de sa vie et en interaction avec le monde qui l'entoure.

Voici parmi d'autres, une façon de voir les choses ! Celle-ci est très globalisante.

Elles sont regroupées au sein de 5 catégories que l'on nomme les cinq Arts : WU SHU.

Ainsi, il se dessine 5 grands arts traditionnels :

- la médecine,
- la physionomie, ou l'apparence,
- les montagnes,
- la destinée,
- la divination.

Précisons, à un niveau simple, chacun de ces Arts.

- La médecine : YI SHU.

C'est l'art que nous connaissons le plus, sous le nom de Médecine Traditionnelle Chinoise, et dont les trois spécialités sont les massages thérapeutiques ( TUI NA ), l'acupuncture et la moxibustion ( ZHEN JIU ) et la pharmacopée.

Elle est globale et prône que le Corps et l'Esprit ne peuvent fonctionner l'un sans l'autre. La notion de QI (énergie) est primordiale.

C'est un art, qui se transmet de Maître à élèves et dont les fondamentaux reposent sur la théorie du Yin et du Yang et les cinq éléments en mouvement.

- La physionomie : XIANG SHU.

Elle s'intéresse à la forme, la topographie, la morphologie, aux reliefs. Pas seulement ceux de l'environnement mais aussi ceux du visage et de la main !

On retient ici, la lecture de la main (SHOU XIANG), la lecture du visage (MIAN XIANG) et la lecture du paysage en relation avec les individus qui l'habitent (FENG SHUI).

Que ce soit pour le visage ou la main, la physionomie est riche d'information concernant le vécu, la santé et l'énergie générale d'une personne.

L'observation de l'environnement, quant à elle, est une source de compréhension d'un lieu. Elle permet d'en évaluer le potentiel en fonction des besoins et des projets pour s'y adapter de la façon la plus adéquate.

- Les montagnes : SHAN SHU.

Symboliquement, les montagnes figurent l'espace le plus propice à prendre soin de son corps et de son esprit. L'objectif ultime est d'accéder au rang d'immortel, d'atteindre l'éveil. C'est une voie alchimique.

On y trouve :

- L'étude de la pensée et de la philosophie. (Lao Tseu, bouddhisme...)
- Les charmes et les talismans qui requièrent des "formules magiques".
- La méditation : le corps tranquille et l'esprit en éveil.
- La tonicité, la nutrition et les soins. Différents de la médecine car il s'agit de conserver ou augmenter sa vitalité et non de la retrouver quand elle a été amoindrie.
- Les exercices avec les poings. (arts énergétiques internes et externes, par exemple, Tai Ji Chuan)

La pratique assidue de ces disciplines permet d'atteindre la connaissance du corps et de l'esprit.

- La destinée : MING SHU.

À partir des informations de naissance (date et heure) d'une personne, l'étude des énergies et des éléments en présence permet de prendre conscience des potentiels et fragilités. Vous avez compris que c'est l'Art dans lequel on classe les astrologies chinoises : Zi Wei Dou Shu et Ba Zi. (enseigné à Essence et Traditions, voir actualités.)

- La divination : BU SHU.

C'est en quelque sorte un outil stratégique basé sur l'analyse d'une situation pour envisager la prise d'une décision.

Le plus connu de ces outils est le Yi Jing ( voir article dans le numéro 4 de la Gazette), mais il existe aussi La fleur de Prunier et les Ba Gua du Roi Wen.

Les trois suivantes (les trois Styles) étaient originellement destinée à la stratégie militaire. Actuellement, Da Liu Ren sert pour la vie quotidienne, Tai Yi Shen Shu pour les événements de grande ampleur et enfin Qi Men Du Jia le plus "chirurgical" pour déterminer avec précision une date favorable pour un projet.

Ces cinq Arts reposent tous sur les mêmes principes fondamentaux : le Yin et le Yang, les cinq éléments, le ciel antérieur, le ciel postérieur... Ils sont à la fois d'une simplicité apparente déconcertante et d'une complexité infinie dès qu'on les explore plus avant.

La maîtrise de ces Arts permet, dit-on,  
de devenir immortel et d'accéder au rang de sage.

Alors, il est temps de s'y mettre, en admettant qu'une vie suffise !



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 numérogie chinoise JIU GONG MING LI, le MANG PAI BAZI, le YI JING, 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...).

## CALCUL ET INTERPRÉTATION DU MING GUA.

L'atelier de ce mois de janvier est consacré aux modalités de calcul et d'interprétation du MING GUA appelé aussi chiffre de Vie ou encore Étoile «ange gardien».

Son utilisation dans les sciences métaphysiques chinoises est double :

- en BaZi, il permet de déterminer les caractéristiques de la personnalité extérieure, ce que les autres perçoivent de nous en premier lieu. C'est donc aussi, par voie de conséquence, le type de protection relationnelle mise en place par une personne et sa plus ou moins grande ouverture ou fermeture vis-à-vis de l'environnement. Le Ming Gua donne aussi des indications sur l'évolution du caractère lorsque la maturité est pleinement installée.
- en Feng Shui, le MING GUA est utilisé pour déterminer les directions les plus favorables à une personne sachant qu'il existe deux groupes de référence: le groupe Ouest et le groupe Est ; les directions favorables et défavorables de ces deux groupes étant strictement opposées. Nous reviendrons dans de futurs ateliers sur l'utilisation du MING GUA personnel en Feng Shui car elle suppose la mise en parallèle avec le MING GUA de l'habitation mais aussi la détermination des différents facteurs de résonance de la personne avec chaque secteur de l'habitation.

## Les modalités de calcul du MING GUA.

Il y a deux principes à retenir:

- les modalités de calcul sont différentes selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme.
- l'année de naissance est déterminée par rapport au calendrier chinois. Ce qui signifie que pour une personne née entre le 1er janvier et le 4 février d'une année N, il conviendra d'utiliser l'année N-1 pour le calcul du MING GUA.

Prenons deux exemples :

- Pour un homme né en 1969 selon le calendrier chinois (donc après le 4 février) :

Faire l'addition des chiffres de l'année soit  $1 + 9 + 6 + 9 = 25$

Réduire le résultat jusqu'à obtenir un seul nombre soit  $2 + 5 = 7$

Retrancher de 11 le résultat obtenu soit  $11 - 7 = 4$

Le MING GUA de cet homme est 4.

- Pour une femme née en 1969 selon le calendrier chinois (donc après le 4 février) :

Faire l'addition des chiffres de l'année soit  $1 + 9 + 6 + 9 = 25$

Réduire le résultat jusqu'à obtenir un seul nombre soit  $2 + 5 = 7$

Ajouter 4 au résultat soit  $4 + 7 = 11 = 1 + 1 = 2$

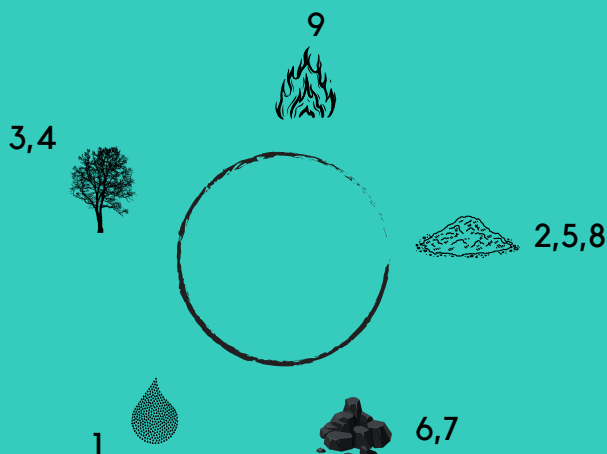
Le MING GUA de cette femme est le 2.

Si le résultat final est 5, un Homme sera associé au chiffre 2 (Terre Yin) et une Femme au chiffre 8 (Terre Yang). En effet, le chiffre 5 est attribué à la Terre Mère et ne peut donc jamais être associé à un Être Humain.

## Interprétation des MING GUA

Chaque nombre obtenu est associé à l'un des 5 éléments (qui vous ont été présentés dans la rubrique métaphysique chinoise de la gazette 3) selon le schéma suivant :

1 Eau, 2 Terre Yin, 3 Bois Yang, 4 Bois Yin, 5 Terre Yin, 6 Métal Yang, 7 Métal Yin, 8 Terre Yang, 9 Feu.



Les deux MING GUA Feu et Eau sont à la fois Yin et Yang compte tenu de leur versatilité (voir module 1 initiation au BaZi).

Chaque nombre appartient en outre à l'un des deux groupes directionnels Est et Ouest utilisés en Feng Shui (pour la détermination des directions favorables et défavorables) selon la répartition suivante :

- Groupe Est : MING GUA 1, 3, 4 et 9.
- Groupe Ouest : MING GUA 2, 6, 7 et 8.

L'interprétation consiste à utiliser les caractéristiques des 5 éléments pour déterminer la singularité du MING GUA calculé.

Pour un homme né en 1969 (donc après le 4 février)

Le MING GUA de cet homme est 4, relié au Bois Yin.

Le Bois Yin est un MING GUA ouvert et accueillant. La personne entre donc facilement en contact avec le monde extérieur; elle aime communiquer et est curieuse de toutes les nouveautés que la Vie peut lui apporter. Face à une situation agréable, elle est dans la curiosité de la suite à donner à l'événement. L'écoute est une de ses qualités. Quand les choses se compliquent, elle ne prend pas la fuite pour disparaître mais elle peut être du style à se «mettre en boule dans un coin» en attendant que l'orage passe.

Directions favorables: N, S, E, SE

Directions défavorables: NO, SO, O, NE.

Pour une femme née en 1969 (donc après le 4 février)

Le MING GUA de cette femme est le 2, relié à la Terre Yin.

Le Ming GUA Terre Yin donne des personnes ouvertes, accueillantes, dont la porte est toujours ouverte pour aider les autres. Leur difficulté est qu'elles peuvent parfois se laisser envahir, avoir du mal à dire non, à poser des limites pour faire respecter leur territoire. Leur nature est profondément empathique et elles sont perméables au monde extérieur. Affectueuses et sensibles, elles peuvent parfois aller jusqu'à l'errance relationnelle et sentimentale quand elles ne sont pas alignées avec leurs besoins et désirs.

Face à une situation agréable, la Terre Yin est dans l'accueil et l'ouverture complète. Face à une situation stressante, elle n'a souvent pas le temps de se replier, peut être envahie et tenter de fuir comme elle peut.

Directions favorables: NO, SO, O, NE.

Directions défavorables: N, S, E, SE

L'étude approfondie des MING GUA fait partie du module 2 de BaZi enseigné à Essence et Traditions.

### Règles de calcul du MING GUA

Après avoir vérifié l'année à prendre en compte selon le calendrier chinois :

- pour un Homme : 11 - total des chiffres de l'année (réduit à 1 chiffre). Si le résultat est 5, il devient 2.
- pour une Femme : total des chiffres de l'année (réduit à 1 chiffre) + 4. Réduire à un chiffre si nécessaire. Si le résultat est 5, il devient 8.





*Il y aura toujours de la solitude  
pour ceux qui en sont dignes.*

JULES BARBEY D'AUREVILLY