

Numéro 6

Essence Et Traditions

La Gazette



« Espoir : déception encore
inexplorée. »

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.

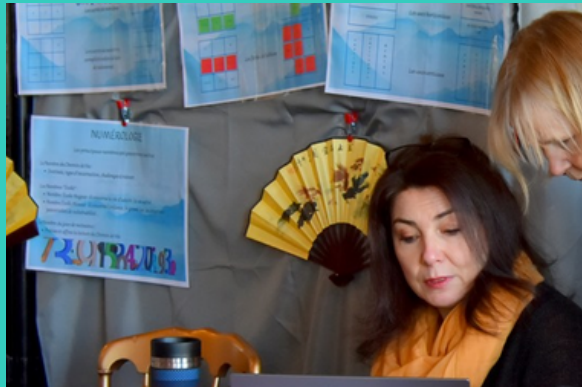
par Fabienne Botella

Un début d'année sur les chapeaux de roues !

J'ai eu le plaisir de vous recevoir nombreux le 21 janvier lors du nouvel an chinois sur le stand Essence et Traditions pour vous présenter les formations que nous proposons.

Cette journée organisée dans les salons de l'hôtel de ville de Nancy fut l'occasion d'échanges notamment autour du BaZi et de la Numérologie. Ces disciplines, ancrées dans des traditions anciennes, se révèlent de puissant alliés sur nos chemins de Vie ! Comme un GPS, elles vous permettent d'éviter les bouchons et de choisir la route la plus adaptée aux circonstances.

À l'Espace Ginko, le 26 janvier, Élisabeth HEIM a présenté une approche originale de libération somato-émotionnelle par le chant. Compte tenu du succès de cette soirée nous en avons reprogrammée une seconde le 16 février. (voir p.4)



Il ne reste plus que 2 places pour la formation au module initiation de BaZi des 11 et 12 mars 2023. Afin de préparer vos supports de cours, les inscriptions doivent être enregistrées 10 jours avant la date des cours ! Vous avez jusqu'au 1er mars 2023 pour vous inscrire !

Le calendrier :

- **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.
- **22 et 23 avril 2023** : NUMÉROLOGIE MODULE 1 - niveau initiation 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. 98 rue St Dizier 54000 Nancy. Réservations 03 83 30 72 80
- **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.

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 Destructures.
- 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

<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 !*

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.

Contenu des modules de Numérogie

(accessibles sans pré-requis)

NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION (1 week-end)

Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.

Origines et Histoire de la numérogie.

Numérogie chinoise et numérogie 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 numérogie.

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 numérogie.

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 février :

Soirée découverte "Trouver sa Voi(x?)"

Vous avez manqué la première édition ?

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. Sur réservation !

<https://elisabethabicyclette.fr/accueil/>

06 17 98 18 13



JEUDI 16 FEVRIER - 18H30

ESPACE GINKO

49 rue de Laxou - Nancy

Sommaire



2	ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS	16	SANTÉ - BIEN-ÊTRE
5	SOMMAIRE	19	CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES
6	ÉDITO	21	L'INVITÉ DU MOIS : STÉPHANIE RODHAIN
7	BILLET D'HUMEUR YIN	24	LA PLUME DE L'INVITÉ : STÉPHANIE RODHAIN
9	BILLET D'HUMEUR YANG	25	ON A TESTÉ...
11	LE COIN DU LECTEUR	27	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
14	LE COIN DU CINÉPHILE	29	L'ATELIER DU PRATICIEN



En équilibre !

Nous sommes des funambules. Nous passons notre temps à essayer de garder l'équilibre ! Contre vents et marées, il n'est pas toujours facile de cramponner son gouvernail pour garder le cap. Mais quel est le cap, où est la bonne direction, par où est le meilleur chemin ? Loin d'être déterministes, la Numérogie et le BaZi (astrologie chinoise), sont deux outils parmi d'autres pour y voir plus clair.

Les sollicitations de nos environnements familial, professionnel ou amical, et plus généralement de la société, avec leur lot de contraintes ou de contrariétés sont parfois telles que le retour à Soi est rassurant.

Rassurant à condition d'y avoir œuvré ; en ayant pris conscience de ses potentiels et ses fragilités, chacun peut adapter ses comportements pour subir le moins de tensions.

Prendre soin de Soi, ça peut aussi être se chouchouter, "nettoyer" son corps et son mental, les stimuler aussi, prendre du recul...

Dans ce numéro, il sera question de Yang Sheng (l'art de préservation de la Vie), de Chi Nei Tsang (massage abdominal) ou encore d'appréhender les Émotions comme élément d'équilibre, à l'instar du Dieu Utile en BaZi.

Sa détermination, lors de l'étude d'un thème, permet de savoir quel élément faire entrer dans sa vie pour garder le cap même en navigant sur des eaux agitées.

Si l'équilibre intérieur est rompu, il est illusoire de prétendre rester en forme durablement ! Cette édition vous propose quelques pistes de réflexion !

Bonne lecture !

Fabienne Botella



Billet d'humour Yin



SIMPLIFICATION, COMPLEXIFICATION, ... RENONCIATION !

par Fabienne BOTELLA

Notre société a pris un tournant incroyablement schizophrénique ! Le progrès et la technologie nous vendent du rêve : une vie facilitée, un gain de temps et des économies d'argent dans notre quotidien ... Pourtant, la chose est loin d'être évidente et devient même un véritable cauchemar pour qui n'est pas très à l'aise avec les nouvelles technologies.

Alors que le maître-mot des éditeurs de plateformes numériques est "intuitif", on se retrouve confronté à des systèmes ayant perdu toute once d'humanité, reléguant l'utilisateur non averti au rang de marginal voire de rétrograde ou d'ignare.

Je ne suis certes pas virtuose dans la discipline mais je pensais naïvement être en capacité d'utiliser ces interfaces.

Force est de constater que ce n'est pas si simple...

J'ai récemment eu besoin de contacter un grand service national de collecte de taxes. Armée d'un courage inébranlable et d'une résolution de fer, j'ai commencé par me connecter à mon espace personnel pour y chercher des informations, somme toute assez basiques, à savoir une adresse et un numéro de téléphone.

La rubrique "contact" m'a proposé la possibilité d'envoyer une demande d'information par mail. Ayant déjà utilisé cette possibilité quelques semaines plus tôt (pour un résultat que je qualifie de passable), j'ai cherché un autre moyen d'obtenir un rendez-vous.

J'ai donc décidé de me rendre sur un "annuaire" officiel de l'institution concernée et j'ai fait défiler les nombreuses lignes de numéros qui se sont affichées pour trouver celui qui me paraissait le mieux adapté à la nature de requête.

J'ai alors composé ledit numéro...

Au bout d'un certain temps, après une attente en musique, j'ai eu l'agréable surprise d'entendre une voix humaine. Voici un condensé de notre conversation.

-Bonjour Madame, je souhaiterais prendre rendez-vous avec un conseiller.

- C'est à quel sujet ?

- Voici mon numéro d'identification.

Je souhaiterais effectuer plusieurs démarches, mais il semble que mon dossier ne soit pas à jour à la XXXXX (autre organisme de service public appelé plus tôt dans la matinée) ; j'ai donc besoin d'aide pour débloquer la situation puisqu'il s'agit d'une formalité à réaliser entre vos deux services.

- Et vous avez déjà contacté la XXXXX ?

- Oui Madame, ce matin. Le problème ne vient pas d'elle mais du ZZZZZ qui n'a pas non plus mis à jour mon dossier, ne permettant pas de débloquer le dossier auprès de XXXXX et par conséquent ... mon dossier chez vous.

Je vous précise à ce stade que le ZZZZZ n'est pas non plus joignable. Et que de sa mise à jour dépend également le déblocage du dossier chez KKKKK. Mais ça, c'est une autre histoire !

- En effet, ce serait mieux de prendre un rendez-vous.

Waouh, je suis ravie !

J'ai donc bien évalué ma situation et ma correspondante valide le fait que j'ai besoin de rencontrer un agent de leur service. Pensant avoir fait le plus difficile, je continue :

- *Merci Madame, je vous écoute, j'ai mon agenda sous les yeux.*

La réponse fuse :

- *C'est une démarche que vous devez faire en ligne ! Je n'ai pas accès à l'agenda des conseillers.*

- *Je suis désolée mais je suis devant mon écran d'ordinateur et, bien que je sois dûment connectée à mon espace personnel, lorsque je clique sur le bouton prendre un rendez-vous, le système m'indique que je ne suis pas autorisée à cette opération.*

- *C'est normal, pour prendre un rendez-vous avec votre conseiller, il ne faut pas se connecter à son espace personnel !*

- *D'accord. Je sors de l'espace personnel.*

C'est étrange mais je ne réfléchis pas et me déconnecte sur le champ.

- *Je n'ai plus d'onglet de prise de rendez-vous ... Comment faire ?*

- *C'est très simple, tout en bas de la page d'accueil, il y a 6 colonnes ; dans l'avant dernière à droite vous cliquez sur la deuxième ligne.*

- *Très bien, je retourne sur la page d'accueil... (je trouve la bonne ligne). C'est bon.*

- *Ensuite vous avez un écran avec 6 nouvelles colonnes, ne vous en occupez pas et descendez à nouveau tout en bas de la page.*

- *OK.*

Impatiente :

- *Vous y êtes ?*

- *Oui, je viens de trouver, j'y suis !*

- *Maintenant, cliquez sur "Nous contacter"...*

Je m'exécute pensant dans mon for intérieur : "je ne veux pas un contact, je veux un rendez-vous"

- *Maintenant vous voyez les 3 cases, choisissez prendre un rendez-vous !*

- *Ah oui, merci de votre aide.*

Croyant au Graal, je remercie et libère mon interlocutrice qui ne se fait pas prier pour raccrocher.

Il est 12h02 et cela fait 26 minutes passées à trouver comment prendre un rendez-vous.

À cet instant, j'ai une pensée compatissante pour mon interlocutrice, qui doit passer ses journées à renseigner des gens pour une démarche qui devrait être évidente à faire en ligne.

Elle doit vraiment penser que ses semblables sont des ignares... À moins que, résignée, consciente de l'absurdité de la procédure, elle se soit enfermée dans des réponses quasi automatiques, ne laissant pas le temps aux plus aigris ou agressifs de déverser la colère qui les étreint. Bullshit job !

Commencent maintenant 10 autres minutes de confrontation avec des formulaires en tous genres pour renseigner les informations présentes dans mon compte personnel ... mais qui bloquent l'accès à la prise de rendez-vous si je me connecte, comme vous l'aurez compris.

Pour accomplir cette tâche, je dois faire une expédition quasi archéologique pour retrouver les informations requises sur des courriers archivés des années plus tôt.

J'abdique pour aujourd'hui. Je n'ai pas de rendez-vous.

Face à une telle complexité, je n'ai plus d'énergie à dépenser.

C'est beau le progrès...





LE TRAVAIL C EST LA SANTÉ ? par Vincent GALLET

Henri SALVADOR, dans une chanson fort populaire datant de 1965, avait souligné, de manière humoristique, le rapport quasi schizophrénique que nous entretenons avec le travail.

Source d'épanouissement pour les uns, véritable calvaire engendrant stress, maladie et burn-out pour les autres.

La psycho-pandémie covidienne et ses confinements ont entraîné beaucoup d'interrogations, de remises en questions sur le sujet. Nous en avons profité pour souffler, vivre sur un rythme plus sain et, pour les plus téméraires d'entre nous, pour changer d'activités professionnelles.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la situation n'est pas revenue à l'identique ; la crise sanitaire a profondément changé notre rapport au travail.

De nombreux spécialistes observent une explosion de ce qu'ils nomment des "démissions silencieuses". Un nombre grandissant de personnes ont gardé leur travail pour remplir le réfrigérateur mais ne s'investissent plus, font le strict minimum, flirtant habilement avec les limites de la faute professionnelle.

Le salarié ne quitte pas son travail mais le relègue assez loin dans ses priorités. La culture de l'entreprise en pâtit de même que la qualité des prestations rendues.

Faut-il être surpris de cette évolution ?

Le travail, historiquement, n'a jamais eu bonne presse. Son étymologie, certes contestée par les linguistes, est déjà douteuse. Tripallium, dont il serait issu, signifie en effet torture en latin. L'Ancien Testament le présentait comme une punition divine et, plus près de nous, Marx le qualifiait d'outil d'aliénation des masses.

C'est le XXème siècle qui a mis le travail au centre de nos vies et qui en a fait une source d'épanouissement. L'apologie du travail, religion de la modernité, est une adhésion par défaut, une conversion par dépit.

Après avoir détruit tout ce qui pouvait nous porter, nous transcender, nous donner envie de vivre, la modernité occidentale a tenté de nous faire croire que la vocation de l'Homme était d'être un homo economicus et que le travail était notre raison d'être pour produire toujours plus et... pour consommer davantage.

En effet, la famille a explosé ; la monoparentalité est devenue quasiment la règle et la solitude ronge les cœurs.

Les grandes idéologies pour lesquelles on se battait dans l'espoir de créer un monde meilleur ne sont plus qu'un souvenir historique.

Et enfin, la religion, qui donnait espoir et verticalité a été savamment déconstruite voire cyniquement détruite par ses propres serviteurs.

Dans ce paysage existentiel désertique il ne restait donc plus que le travail, bel outil de dilatation des egos, en résonance avec un monde où l'individu croise à longueur de journée d'autres individus en quête d'objectifs... purement individuels !

Le travail n'est pas une mauvaise chose en soi. Il donne de la structure, un cadre ; il nous donne également la possibilité de densifier notre tissu relationnel. Parfois, de belles complicités amicales se nouent. Il peut aussi nous aider à nous sentir utile à la collectivité.

Ce qui nous a explosé à la figure pendant la crise sanitaire et qui en a secoué beaucoup c'est l'absence de sens et de cohérence de nos tâches quotidiennes, que seul un ralentissement économique brutal et inattendu, comme celui que nous avons connu en 2020, pouvait mettre en exergue. Entre les méthodes managériales modernes frôlant le délire psychiatrique, le phénomène des bullshit job très bien analysé par David GRAEBER dans son ouvrage éponyme, des tâches de plus en plus compartimentées, le « bougisme » frénétique faisant du changement sa propre finalité, plus personne ne s'y retrouve et celles et ceux qui n'arrivent pas à prendre un peu de recul finissent par craquer.

On peut redonner du sens au travail. Pour cela, il est nécessaire de renouer avec l'Éthique de l'artisan bien explicitée par le sociologue Richard SENETTE et recréer de réelles solidarités professionnelles telles qu'il en existait au Moyen Age avec les corporations ; celles-ci permettaient aux travailleurs de se sentir complètement intégrés et soutenus jusqu'à leur dernier souffle.

Je vous renvoie sur ce dernier sujet au brillant ouvrage de Guillaume Travers « Corporatisme et corporations » que je présenterai dans le coin des lecteurs d'une future gazette.



Le coin du lecteur



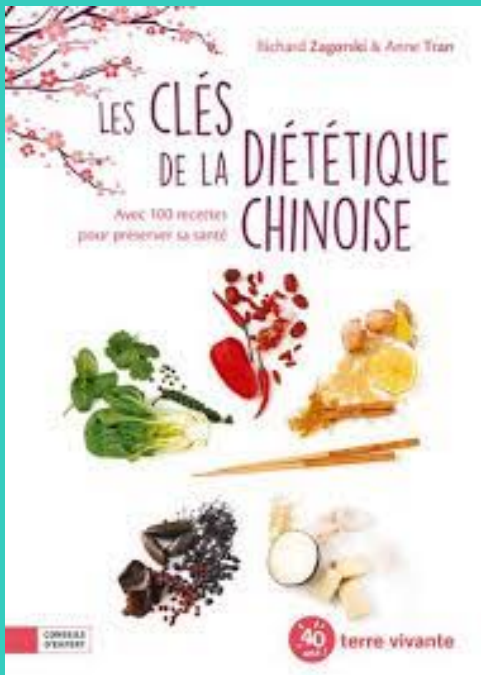
Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

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.



Richard Zagorski, Anne Tran
Les clés de la diététique chinoise.



Discipline à part entière de la médecine traditionnelle chinoise, la diététique est un moyen d'agir sur la qualité de l'énergie, notamment quand apparaissent des états de perturbation de l'équilibre entre les organes. C'est aussi, comme vous avez pu le lire dans l'article de la rubrique Santé Bien-être consacré au Yang Sheng, une des bases fondamentales de la préservation de la vie.

À ce titre, j'ai choisi de vous présenter ce précieux livre de Anne Tran et Richard Zagorski aux éditions Terre Vivante. Rares sont les livres de diététique traditionnelle chinoise aussi abordables, précis et faciles à mettre en œuvre au quotidien.

Le sommaire est construit selon la progression habituelle des ouvrages de Médecine Traditionnelle Chinoise.

En première partie, vous trouverez un rappel des principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise ainsi qu'une présentation des notions élémentaires de nature, saveur, tropisme et propriétés des aliments.

Les auteurs abordent ensuite un certain nombre de pathologies par le biais des diagnostics différentiels et des syndromes de Médecine Traditionnelle Chinoise. Des stratégies alimentaires sont ensuite proposées, comportant une liste d'aliments conseillés et des recettes détaillées.

En deuxième partie, les plats, desserts et boissons sont complétés de leur propriétés énergétiques générales. Au fil des pages, des encadrés délivrent des astuces, donnent des compléments d'informations historiques ou pratiques ou encore des éléments plus poussés sur l'évolution des maladies.

Les annexes se composent d'un classement des aliments selon leur caractéristiques ainsi que de monographies d'herbes aromatiques et d'épices.

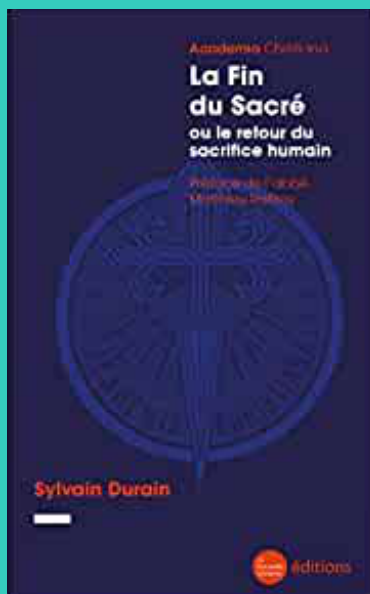
Cet ouvrage est très bien construit. Il est agréable, richement documenté et illustré. Adapté tant pour l'élève que pour le thérapeute, il a toute sa place dans un bureau ou dans une cuisine.

320 pages, 23 €

Fabienne BOTELLA

Sylvain Durain

La fin du Sacré ou le retour du sacrifice humain



Dans ce court essai de 135 pages, Sylvain DURAIN aborde une problématique fondamentale de l'époque contemporaine, celle de la fin du sacré et de la déchristianisation progressive des sociétés occidentales.

L'auteur explicite, dans un premier temps, les caractéristiques des sociétés matriarcales sacrificielles pré-chrétiennes ; ces dernières reposent sur une organisation clanique des structures familiales qui se définissent par une absence du Père biologique (en effet, le rôle physiologique du sperme dans la procréation n'est pas encore connu) et une divinisation du rôle de la Mère dont les capacités d'enfantement sont déifiées.

L'absence d'incarnation concrète du père, représentant la loi et l'autorité, entraîne un phénomène d'indifférenciation qui aboutit à ce que le philosophe et anthropologue René GIRARD nomme une crise mimétique où les désirs de tous s'entrechoquent et sont susceptibles d'engendrer violence et rébellion.

Au niveau religieux, ces sociétés de l'ère pré-chrétienne reposent sur un monisme métaphysique (Tout est Un, il y a une immanence entre Dieu et la Nature et donc pas de séparation entre la créature et son Créateur) basé sur une vision cyclique de l'Histoire. Les principes d'ordo ab chaos et de destruction créatrice exigent en effet des sacrifices réguliers, notamment humains, pour passer d'un stade à l'autre avec l'aval des Dieux.

Ce monisme métaphysique a pour corollaire la réunion, entre les mains du chef de tribu, des pouvoir temporels et spirituels ; ce qui fait de lui le bouc émissaire sacrifié dans le sang en cas de crise grave affectant sa communauté.

Sylvain Durain démontre brillamment, dans un second temps, que la société patriarcale, née avec le Christianisme, a mis fin à ce système où le sang était offert en sacrifice aux Dieux. En effet, Dieu ayant décidé de sacrifier son propre Fils sur la Croix, le sacrifice perd ses vertus purificatrices. Il est toutefois revéçu lors de chaque messe de manière symbolique à l'occasion de l'Eucharistie.

Au niveau familial, le système conjugal différencié fait son apparition. La verticalité enracinée est incarnée par le père et l'horizontalité par la mère dans une alliance complémentaire et nourricière.

Pour ce qui concerne le domaine politique, le temporel et le spirituel sont désormais séparés. Le Roi n'a plus vocation à être sacrifié comme l'explique l'Historien Michel ROUCHE dans «les racines de l'Europe» mais devient désormais le lieutenant du Christ. Il tient certes son pouvoir de Dieu comme le rappelle la fameuse Triple Donation de Sainte Jeanne d'Arc mais se contente de gérer le temporel quand le spirituel est réservé à l'Evêque de Rome.

L'auteur termine son essai en soulignant que la déchristianisation de l'Occident, qui a engendré la crise du système patriarcal, a rompu cette paix sacrificielle et que les sociétés post-modernes risquent fort de renouer, consciemment ou inconsciemment, avec le sacrifice humain.

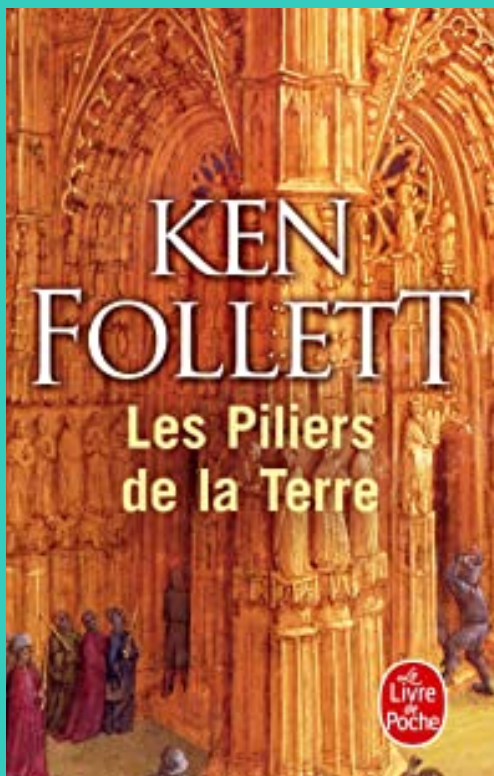
Les prémices de la révolution gaïatique qui présente l'Homme comme le cancer de la planète, les courants antispécistes qui mettent l'Humain au même niveau que n'importe quel animal, laissent penser qu'un retour à l'archaïsme indifférencié est du domaine du possible voire du hautement probable.

135 pages, 14 €

Vincent GALLET



Ken Follet
Les Piliers de la Terre



Si vous n'avez pas l'intention d'être subjugué par une fiction romanesque, de devenir dépendant d'une tension narrative inégalée ou de vous noyer jour et nuit dans la lecture... alors ne lisez pas Les Piliers de la Terre !

KEN FOLLET, l'auteur gallois célèbre pour ses romans d'espionnage, nous offre ici un roman historique exceptionnel, premier volet d'une série qui comprend également un Monde sans Fin, les Colonnes de Feu et un préquel intitulé le Crépuscule de l'Aube.

Je n'en dirai pas plus sur le fil conducteur narratif et sur les personnages tant cela doit être lu plutôt que raconté.

L'action se situe au XIIème siècle, durant la période médiévale, dans la ville de KINGSBRIDGE en Angleterre, et a pour cadre les vicissitudes et autres intrigues liées à la construction d'une cathédrale.

Cet objectif architectural constituait à l'époque un enjeu spirituel majeur. Le salut des Âmes passait en effet par l'Art et sa capacité à transcender la condition humaine, lui permettant d'accéder au sacré en sublimant le profane.

L'intérêt de ce roman est double. D'une part le style inimitable de KEN FOLLET tout en tension, dynamique et très documenté historiquement.

D'autre part, sa capacité à saisir le subtil, la quintessence des interrogations existentielles et le miel des relations humaines, explorant ainsi l'amour, l'amitié ou encore le don ultime de soi pour sa descendance.

J'ai rarement été aussi obsédé par un livre, y pensant du soir au matin, l'emportant avec moi dans les toilettes, espérant que le train qui me conduisait au bureau prenne du retard pour avaler encore quelques pages et... finissant par contaminer aussi ma fille aînée en lui offrant l'édition Collector à l'occasion de son anniversaire !

1056 pages, 11,90€

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.



LES PAPAS DU DIMANCHE

SYNOPSIS

Trompé par sa femme, Antoine quitte le foyer et va s'installer chez Léo, son ami d'enfance. Léo et sa femme Léa vont l'aider à surmonter cette épreuve. Le plus dur pour lui, c'est le manque de ses trois enfants. Le fameux week-end sur deux qui fait de lui un Papa du dimanche, un peu amateur, comme l'est un pêcheur ou un conducteur du dimanche. La vie doit continuer, le sourire et la joie revenir. Un apprentissage difficile puis progressivement joyeux de cette nouvelle vie où même une nouvelle rencontre amoureuse peut sa place...

CRITIQUE

Incendié par la critique pour son scénario convenu, ce film parlera à tous les papas divorcés. Après les hésitations, les maladresses et les atermoiements des débuts succèdent la plénitude des moments de partage, la force de la singularité et l'irradiance de l'authenticité. Un film juste et bouleversant.

Des retrouvailles initiales où chacun laisse la pudeur l'emporter sur le besoin de se dire, finit par émerger quelque chose de puissant.

Comme s'il eut fallu en passer par là pour découvrir Papa, le laisser enfin être lui-même pour qu'il exprime sa vraie nature. Papa finira par assumer sa nouvelle vie et sa nouvelle compagne, encouragé par ses enfants qui le pousseront à embrasser le courant de la Vie sans... se retourner !

Thierry NEUVIC porte ce film avec sincérité et humilité. Un film tout en sensibilité qui, à défaut d'être exceptionnel, décrit avec justesse ce que vivent tant de papas !!

AU DELÀ DES MONTAGNES

SYNOPSIS

Chine, fin 1999. Tao, une jeune fille de Fenyang est courtisée par ses deux amis d'enfance, Zang et Lianzi. Zang, propriétaire d'une station-service, se destine à un avenir prometteur tandis que Liang travaille dans une mine de charbon. Le cœur entre les deux hommes, Tao doit faire un choix qui scellera le reste de sa vie et celle de son futur fils, Dollar. Sur un quart de siècle, entre une Chine en profonde mutation et une Australie comme promesse d'une vie meilleure, on suit les espoirs, les amours et les désillusions de ces personnages face à leur destin.

CRITIQUE

Quel film exceptionnel sur le rapport entre l'Être et la temporalité!

Comment assumer complètement ses choix quand l'alignement entre sentiment et raison n'est pas effectif?

Quand une simple décision, fondée sur des motifs immanents, peut nous enfermer toute une Vie...



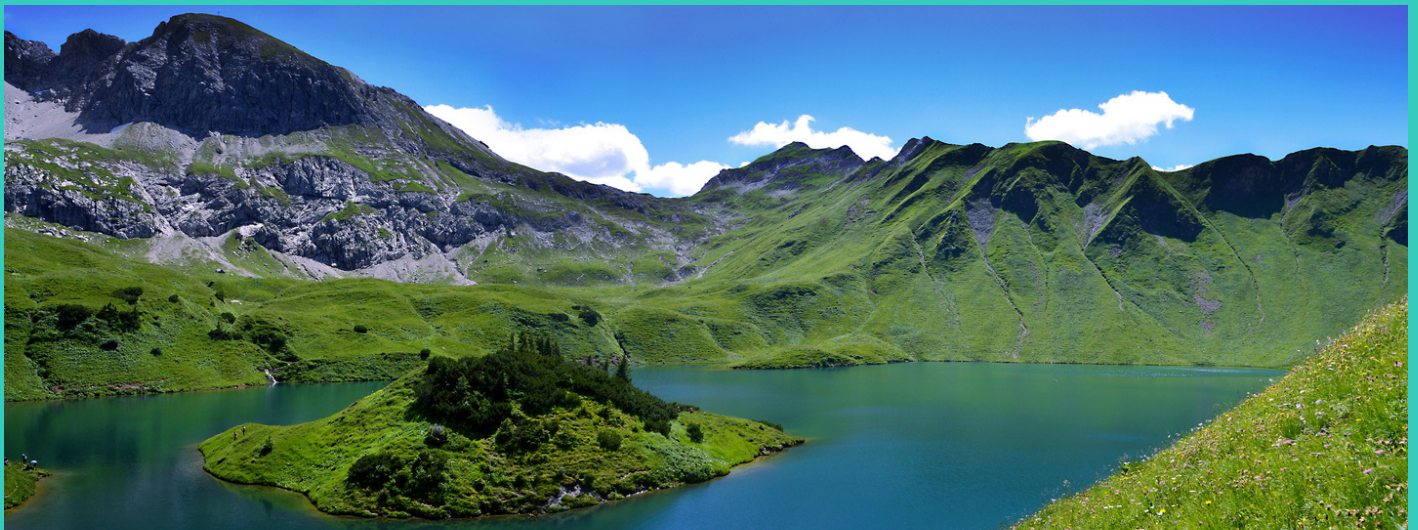
Ce film, d'une grande densité, nous confronte au temps qui passe, au vieillissement de la chair et nous renvoie en pleine figure une vision foudroyante de la mélancolie et des regrets existentiels.

JIA ZHANG-KE propose un regard glaçant sur le monde moderne, son matérialisme et sur les sacrifices que nous sommes prêts à faire pour assurer notre bien être.

Le dernier plan du film accompagné du titre GO WEST des PET SHOT BOYS restera dans les annales du cinéma contemporain pour sa dimension élégiaque. Comme un condensé de nos vies où le rien côtoie l'insignifiant dans un océan de nostalgie.

Chronique des occasions ratées, des histoires inabouties, des regrets éternels, ce film tente de répondre sans trop de succès (y a t-il d'ailleurs une réponse possible ?) à la question de savoir si nous sommes maîtres de nos vies.

Et si, au final, il ne restait de tout cela qu'une ou deux chansons?





YANG SHENG L'ART DE PRÉSERVATION DE LA VIE.

par Fabienne BOTELLA

On utilise souvent l'expression espérance de vie dans les statistiques. Il s'agit en réalité de la durée de vie estimée d'une personne au moment où elle naît, si les conditions de vie de l'époque de sa naissance restent inchangées. Autant dire que pour une espérance de vie à la naissance de 80 ans, il y a entre la théorie et la pratique une marge considérable qui va évoluer en fonction d'un nombre important de paramètres. Guerres, famines, épidémies, avancées médicales, confort de vie au quotidien sont autant de facteurs capables de nous éloigner de ce chiffre théorique.

Il est fréquent de lire des statistiques qui révèlent des endroits où la concentration des centenaires est plus importante qu'ailleurs ; bien que les études pullulent, le mystère reste (presque) entier !

En réalité, ce dont je vais vous parler dans ce numéro n'a pas grand-chose à voir avec cela ! Il s'agit de ce que l'on peut mettre en place **soi-même** pour préserver son énergie vitale.

Il est important de bien distinguer deux choses :

- la longévité obtenue par le soutien de la médecine moderne, les médicaments palliatifs, la chirurgie...
- la longévité "naturelle" permettant, par le respect de certains préceptes, de maintenir son intégrité énergétique par la régulation du corps et de l'esprit.

Plaçons-nous sous l'angle de la Médecine Traditionnelle Chinoise, au sens le plus large, c'est-à-dire celui qui considère qu'il est plus judicieux de se maintenir en forme que de soigner une maladie installée en profondeur.

Rappelons que, dans la Chine Ancienne puis en Chine Impériale, le médecin est celui qui cultive l'art de la bonne santé.

Gare à lui, si la personne tombe malade ! Son rôle est d'intervenir avant qu'une maladie ne s'installe.

C'est une sacrée différence avec ce que nous connaissons aujourd'hui de la médecine. C'est souvent la manifestation de maladie qui amène à consulter alors que des signaux avaient été envoyés plus tôt.

Maintenir son capital santé, physique et psychique, est indispensable pour atteindre une longévité de centenaire.

Le précepte de base est que chacun dispose du potentiel pour mourir centenaire, sans maladie et l'Esprit en paix.

Si nous avons ce potentiel, dès notre conception, pourquoi alors une petite minorité seulement atteint cet âge avancé ?

C'est tout l'enjeu du Yang Sheng, préservation du principe vital, qu'on peut aussi traduire par "nourrir la Vie".

En Occident, on parlerait plutôt de prévention, d'hygiène de vie. Malheureusement, notre culture, notre éducation, notre rythme de vie nous mettent à l'écart de nos ressentis, qu'ils soient physiques ou émotionnels ; c'est pourtant la manifestation de ces petits déséquilibres qui devrait nous inciter à mettre en pratique les grands principes du Yang Sheng Fa.

Qu'est-ce qui altère notre longévité ?

Il n'est pas question de faire ici un cours d'étiopathogénie selon la MTC, mais retenons quelques notions clés.

Notre bonne santé peut être perturbée :

- par des facteurs internes : appelons les, simplement, les émotions. (voir Instant métaphysique chinoise p.27)
- par des facteurs externes : les causes climatiques (vent, chaleur, froid...) y compris les attaques bactériennes ou virales.
- par des facteurs ni internes, ni externes : la constitution de naissance, le surmenage, l'excès ou le manque d'activité physique et sexuelle, l'alimentation. On y inclut également la notion d'empoisonnement, les traumatismes, les addictions.

À l'inverse, de bonnes habitudes de vie et quelques principes simples contribuent à la préserver et mieux, à la nourrir.

Ainsi, dans son livre "Les secrets chinois de longue vie", Gérard EDDE propose deux voies essentielles par lesquelles l'homme peut espérer une durée normale de vie de plus de 100 ans.

La première, c'est de vivre en harmonie avec la Nature, c'est-à-dire respecter son rythme et ses cycles, profiter de ce qu'elle a à donner au moment le plus opportun. La seconde est d'adopter le principe de modération en toutes circonstances, de faire preuve de tempérance, sans excès ni insuffisance.

Dans le Nei Jing (environ 8 siècles avant J-C), les grandes lignes sur la manière de prolonger la vie étaient déjà décrites :

- nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions.
- adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques.

Concrètement, ce sont des conseils relativement simples d'hygiène de vie, accompagnés d'un travail sur les émotions et l'abandon des habitudes nocives.

Rentrons un peu plus dans le détail :

- L'alimentation joue un rôle prépondérant : la composition des repas varie selon l'âge, l'état de la personne et la période de vie.

Une femme enceinte ne présente pas les mêmes besoins qu'un homme très âgé ! De même, à un âge identique, un homme et une femme n'ont pas les mêmes besoins. C'est inscrit dans leurs chromosomes !

À chaque situation, on adapte la diététique.

Quelques grandes consignes restent néanmoins applicables à tous : quantités raisonnables, variété des produits, apports équilibrés des différents types d'aliments (voir coin du lecteur : "les clés de la diététique chinoise"). Il convient aussi d'éviter certaines denrées attirantes par le goût mais dont les propriétés énergétiques sont au mieux réservées à des états pathologiques bien définis.

• L'activité physique, au sens large, est une manière d'entretenir le fonctionnement optimal du corps. Le mouvement facilite la circulation fluide des substances vitales et permet de maintenir les amplitudes articulaires et le tonus musculaire.

Autrefois, cette activité n'était autre que la réalisation des gestes de la vie courante. On se déplaçait à pied, on levait les bras pour cueillir des fruits, on portait des charges ...

Il est vrai qu'avec nos vies sédentaires, la nécessité de "faire du sport" s'est imposée. Pourtant, cela devrait rester dans la mesure, la fluidité et être exempt de tout traumatisme. Là aussi, le juste milieu entre le trop peu et l'excès est nécessaire.

Le Qi Gong est un excellent moyen d'entretenir le corps. Sa dimension spirituelle en fait une discipline de premier choix pour agir sur le mental aussi.

• La gestion du stress et des émotions est maintenant admise comme un facteur de prévention majeur en matière de santé. C'est certainement l'aspect le plus difficile à gérer tant la pression et les difficultés du quotidien sont prégnantes. Les méthodes sont nombreuses pour faire ce travail : il peut s'agir de méditation, de psychologie traditionnelle, de méthode de libération...

• La respiration est l'essence de la Vie selon l'expression de Jean Pélissier. Symboliquement, on pousse son premier cri à la naissance puis on rend son dernier souffle à la mort. Entre les deux, des millions de cycles respiratoires, pour la plupart automatiques, nous permettent de rester en vie et d'entretenir notre énergie vitale. La pratique d'exercices respiratoires constitue de fait un autre moyen d'entretenir la Vie.

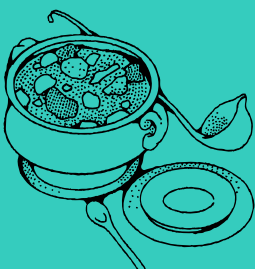
• Le sommeil est également un point crucial de préservation de la santé. Non seulement il doit être en quantité suffisante mais sa qualité doit permettre de se lever en forme tous les jours. Pour ce faire, l'homme, animal diurne, devrait suivre les cycles jour-nuit. Être actif le jour, dormir la nuit ; voilà un précepte bien difficile à tenir de nos jours, d'autant plus que nos agendas sont calés sur des fuseaux horaires en décalage avec l'heure solaire !

• La sexualité prend une part importante dans le Yang Sheng. Comme les autres principes, elle pourrait à elle seule faire l'objet d'un article. Rappelons ici que la sexualité est d'abord un moyen de préserver la vie car elle la transmet.

De nombreux traités de sexologie traditionnelle décrivent également les conséquences de ses excès et de ses insuffisances, et proposent des pratiques adaptées au traitement de certains syndromes.

Vous avez désormais un aperçu synthétique des grands axes du Yang Sheng. Pour aller plus loin, je vous conseille les ouvrages et les vidéos de Jean Pélissier, en particulier le livre "Secrets de centenaires".

Par les temps qui courent, il semble judicieux de se mettre au Yang Sheng Fa pour ne pas se trouver épuisé au moment de la retraite ! À moins que ... le travail ne soit la santé !



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

Adieu et bonne chance !!!

Bertrand était allongé sur un lit d'hôpital depuis bientôt 48 heures, sentant que la vie le quittait petit à petit, insensiblement, par bribes. Il devrait bientôt dire adieu à sa propre vie pour se laisser couler dans les méandres de l'Eternité et s'en remettre à l'Espérance d'une Résurrection dont il avait tant de fois souhaité la certitude pour tous ses proches qui l'avaient précédé dans le grand passage. Sa grand-mère adorée, son oncle, dont il avait tant admiré la culture classique livresque, sa mère qui lui avait tant sacrifié et son père qui avait le choix d'une autre vie mais qui, l'espérait t-il, avait dû, tant de fois, penser à lui en serrant les poings de rage et de regrets. Bertrand avait toujours eu la Foi, cette certitude incarnée que rien ne peut nous arriver de grave puisque tout est juste et se présente à point nommé. Comme si le caractère inéluctable du destin lui conférait une forme de luminosité libératrice.

Il avait d'ailleurs été servant d'autel dès l'âge de 11 ans, sentant en lui une vocation précoce pour la verticalité et la transcendance. Avant de mourir, sa grand-mère maternelle lui avait confié son bien le plus précieux, son missel, gorgé d'annotations et d'images de communions, comme des points de repères temporels censés le protéger, de manière anticipée, de la sidération hystérique et délirante des temps contemporains.

Le médecin qui était de garde le soir où il fut admis au CHU de Nancy ne lui avait laissé aucun espoir. Avec le sourire retenu de ceux qui vont continuer à vivre, il avait annoncé à Bertrand que tout était une question d'heures et qu'il fallait prévenir la famille proche.

À défaut, Bertrand eut plutôt envie de convoquer ses souvenirs pour leur dire au revoir et pour exprimer toute sa gratitude envers ce que la Vie avait bien voulu lui octroyer.

Quitter ainsi dignement et discrètement une époque pour laquelle il n'avait plus aucune affection, pour laquelle il éprouvait une profonde tristesse. Une époque ivre d'elle-même, incapable de regarder avec profondeur ce qui l'a précédée et surtout qui n'aura jamais la générosité de se sacrifier pour ce qui lui succédera.



Ses parents étaient morts depuis longtemps et les seuls cousins toujours vivants qui lui donnaient encore un sentiment d'appartenance et d'enracinement luttèrent eux aussi pour leur propre survie.

Bertrand avait eu deux filles d'un mariage qui avait ressemblé à une longue agonie crépusculaire, finissant par se jeter dans les bras d'un divorce libérateur qui lui avait, le temps d'une illusion fugace et juvénile, laissé croire que tout était encore possible et que ce qui avait été pouvait s'effacer devant ce qui sera.

Ses filles avaient exigé un partage patrimonial anticipé pour, selon leurs dires, se lancer dans la vie et réaliser leurs rêves.

Depuis l'encaissement des chèques, Bertrand n'avait plus eu aucune nouvelle. Il espérait juste que tout cet argent les avait rendues heureuses et qu'un jour peut-être, elles penseraient à leur père.

Bertrand regarda le plafond blanchi de sa chambre d'hôpital et se souvint de ses lectures d'antan et notamment d'un ouvrage qui l'avait profondément marqué... *La Guerre et La Paix*, de Léon Tolstoï :

*« Où est-il ce haut ciel que je ne connaissais pas
et que j'ai vu aujourd'hui pour la première fois.
Et cette souffrance que je ne connaissais pas non plus.
Oui jusqu'à présent je ne savais rien, rien... »*

Bertrand s'endormit pour l'éternité, apaisé par l'évidence qu'il avait accompli son devoir... juste son devoir.



L'invité du mois : Stéphanie Rodhain

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

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

C'est assez naturellement que je me suis orientée à 18 ans vers une école d'esthétique à Nancy, ville où j'ai grandi. Je suis entrée dans cette voie de par mon côté créatif et nomade (je voulais faire du maquillage d'effets spéciaux pour le cinéma) et mon coté empathique : j'aime prendre soin des autres par le massage. À l'école tout me plaisait. Après mon diplôme, j'ai travaillé 3 ans pour une chaîne. Ça a été pour une première expérience professionnelle très formatrice.

Puis une opportunité a fait que j'ai ouvert mon institut à 23 ans, avec une clientèle plus à mon image ; j'étais libre de travailler comme je le voulais, avec des marques plus respectueuses de l'humain et de l'environnement. C'est grâce à ce métier que j'ai développé mon sens du toucher et mon ressenti, et que je me suis très vite rendue compte qu'il existait autre chose que le bien-être "de surface ".

Puis en 2011, lors d'un premier voyage en Thaïlande, je découvre qu'il existe effectivement tout un monde d'énergie, présent en permanence avec et autour de nous, qui nous assiste et nous aide à partir du moment où l'on en prend conscience et soin ! Énergie, énergétique, magie, pensée positive et créatrice... chacun l'appelle comme il veut ! Je n'ai cessé depuis lors de découvrir et de me former, en particulier à la MTC, la réflexologie et à différentes formes de soins énergétiques que je pratique aujourd'hui, et qui m'ont amené à modifier complètement mon activité professionnelle... et ma façon de vivre !

E&T : Tu as fait un jour le choix de partir pour un tour du monde. Que t'as apporté ce voyage ?

C'était un rêve lointain, de ceux qu'on ne pense jamais réaliser ! J'ai su bien après que le plus dur ce n'est pas de partir... mais de revenir 😊. C'est une découverte permanente, de soi et des autres, et une sortie de zone de confort que je n'aurai imaginée avant le départ (je pensais que ça serait des grandes vacances !). Il m'a apporté tellement d'ouverture d'esprit !

E&T : Quel est l'endroit que tu as préféré ?

C'est une question que l'on me pose souvent, à laquelle j'ai bien du mal à répondre. Il y a du bon du mauvais dans chaque lieu, rien n'est idyllique (sauf sur Instagram !!). En tout cas ce que j'ai préféré ce sont les endroits un peu reculés, loin des touristes, encore typiques, où les gens n'ont pas grand-chose, mais sont prêt à partager le peu qu'ils ont.

E&T : Parmi les gens que tu as pu rencontrer, y en a-t-il dont tu gardes un souvenir particulier ?

Sivon, un papi Laosien, qui fabriquait des petits paniers à riz, dans son tout petit village au nord du pays. Deux jours avant je disais que je voulais apprendre à tresser ce genre de panier... l'Univers m'a entendue, et a mis Sivon sur ma route. Après l'avoir observé, je lui ai demandé de m'apprendre. Il m'a répondu « OK viens demain ! ». Il était assez surpris qu'une européenne n'ai pas peur de rester toute seule avec lui ! De tige de bambou en fil de nylon, nous étions invités à rester dans le village pour la fête de l'eau : Boun Lao Pimay.



E&T : La discipline que tu as choisi de nous présenter est le Chi Nei Tsang !

Quelles sont ses spécificités ? En quoi est-il si différent des autres massages ? Y a-t-il des formations spécifiques ?

Le Chi Nei Tsang est un massage du ventre issu de la tradition Taoïste.

Il consiste en un massage doux, parfois plus profond des organes situés au niveau de l'abdomen, dans le but d'y déloger les tensions et les blocages. En effet notre ventre est notre deuxième cerveau, et nous y accumulons très souvent, inconsciemment, une multitude d'émotions non digérées, qui ne demandent qu'à trouver la porte de sortie ! Tout comme les autres massages issus des techniques traditionnelles chinoises, il prend en compte l'aspect physique, énergétique et émotionnel de la personne.

De plus, à une époque où les troubles digestifs ne se comptent plus, avec l'émergence toujours plus importante d'intolérances et d'allergies, et où notre système immunitaire est mis à rude épreuve, le Qi Nei Tsang est particulièrement adapté pour plonger au cœur de ces problèmes.

Il permet de relancer l'énergie globale du corps en effectuant une détox douce des organes, mais aussi de se recentrer lors de périodes agitées et stressantes. C'est un voyage à l'intérieur de Soi.

Oui c'est une formation spécifique. Je l'ai faite à Chang Mai en Thaïlande lors de mon voyage (oui je m'ennuyais un peu 😊). Heureusement j'avais déjà

de solides bases en MTC/Tuina, car c'est un pilier du Chi Nei Tsang.

E&T : Parmi les autres massages que tu proposes, outre la réflexologie plantaire, il y a le massage revitalisant du visage. Peux-tu nous en dire plus ? Comment as-tu découvert ce soin ancestral et comment l'as-tu adapté pour ta pratique ?

Oui, je l'ai rebaptisé le massage VITAL'Énergie.

J'ai fait, il y quelques années, une formation de massage Kobido destinée aux esthéticiennes. On y apprenait un protocole de massage que je reproduisais bien sagement. C'est en faisant la formation de Dien Chan (réflexologie faciale) que j'ai réellement découvert que le massage Kobido était un massage ancestral Japonais, aux multiples manœuvres dont l'ordre et la pratique était très codé... loin de ce que j'avais appris !!

J'ai donc décidé de mettre au point un massage visage anti-âge, à visée repulpant et tonifiant pour la peau, avec une pincée d'énergétique et un ingrédient magique que je ne peux divulguer 😊. Le but de ce massage est de ressentir un bien-être général du corps, et pas uniquement ciblé au niveau du visage.

En plus de le proposer à mes clientes, je forme maintenant des praticiens qui veulent étoffer leur offre de massage. (Vous pourrez trouver les dates de formation sur mon site internet)



NOUVEAUTE

MASSAGE DU VENTRE
CHI NEI TSANG

1H - 57€

www.stephanie-rodhain.com



VOYAGE AU CENTRE DE VOTRE CORPS

Issu de la tradition chinoise Taoïste, le Chi Nei Tsang est un **massage abdominal** qui vise à **rétablir la circulation de l'énergie** dans le corps, et à **harmoniser nos émotions**. Il sera effectué une série de mouvements légers ou profonds qui stimulent les différents systèmes du corps.

E&T : Ton activité est très complète, tu as pas mal de corde à ton arc ! Quel est le dénominateur commun ?

Je dirai l'ÉNERGIE. Ce fluide qui circule en nous, que nous pouvons transmettre, recevoir et partager, qui circule également autour de nous et dans chaque être vivant (ou non ?). En fonction des philosophies ou mouvements, on l'appelle Prana, Qi, Lumière... J'aime bien Énergie ! Comme un ingrédient de cuisine fétiche, je ne peux me passer d'en parsemer dans tous mes soins.

E&T : Tu proposes également des ateliers? Qu'en est-il ? À qui s'adressent-ils ?

Oui, jusqu'à maintenant je proposais régulièrement des Ateliers Massage Visage anti-âge. Mais avec l'arrivée de nouvelles prestations pour cette année 2023, comme le massage crânien ou encore le Qi Nei Tsang, je proposerai certainement des Ateliers massages du Cuir chevelu/Tête, et Auto-massages du Ventre.

Le but de ces ateliers est d'apprendre et de redonner à chacun le pouvoir de se reconnecter à soi, et de retrouver sa capacité d'auto-agir sur les maux du quotidien en boostant sa santé. Ils sont ouverts à tous de 7 à 77ans (et +).

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

J'ai vraiment de la chance de faire un métier passion. Cette plongée dans la découverte de l'énergie et du subtil m'a ouvert bien des portes et les yeux sur une facette du monde dont je n'avais jamais entendu parler dans toute mon éducation. Nous sommes entrés depuis quelques années dans une nouvelle ère, qui nous demande de laisser tomber nos vieux schémas de pensées, nos peurs et d'aller outre nos blocages. Pourquoi ? Pour maintenant laisser place, dans notre vie et dans notre société, à un changement de paradigme utile au devenir de l'espèce humaine et du vivant. Et ce changement passe par chaque individu.

Pour cela il est bon de se comprendre et d'apprendre à se connaître. Retrouver son propre pouvoir, c'est réapprendre à ressentir, écouter son corps et son intuition, se reconnecter à soi.

Si les prestations que je propose peuvent aider quelques-uns à retrouver leur propre pouvoir/force, alors ce sera ma façon de contribuer à ce nouveau monde.

Je dis souvent que l'on a conscience du moment où l'on commence à travailler sur soi (car il y a en général un élément déclencheur), mais ce que l'on ne sait pas, c'est combien de temps ça va durer et quand on a terminé !

Alors faisons simplement les choses de notre vie avec le plus de conscience et de bienveillance possible.

Stéphanie Rodhain

06 83 21 11 44

www.stephanie-rodhain.com



CHI NEI TSANG : VOYAGE AU CENTRE DE SOI

À l'heure où notre système digestif est souvent très malmené (malbouffe, repas sur le pouce ou devant la TV, l'ambiance dans laquelle nous sommes pendant le repas, stress, ...), où notre système immunitaire est en berne, et où les allergies sont de plus en plus préoccupantes, il serait temps de se pencher réellement sur la santé de notre Ventre.

On le sait, notre ventre est notre **deuxième cerveau** ! C'est lui qui régit la plupart de nos comportements alimentaires, nos pulsions et nos émotions. C'est aussi lui qui abrite notre microbiote, avec son identité propre à chacun, et notre immunité. Alors pourquoi ne pas revenir un peu à lui, et écouter ce qu'il a à nous dire ? Comment prendre soin de lui... de nous ?

Le **Chi Nei Tsang** est une des pratiques de la médecine chinoise **Taoïste**, qui vise à rétablir la santé, ou son bon fonctionnement grâce au **massage de l'abdomen** et des organes internes. Il s'appuie sur les fondements de la MTC, la classification des éléments, le Yin et le Yang, mais aussi sur les techniques de respirations ou encore de visualisations. Ce massage peut être profond, mais néanmoins doux, avec diverses techniques employées, dans le but de faire circuler, de dissiper ou encore d'apaiser. Lorsque la zone abdominale est très sensible, les manœuvres peuvent être plus légères et à l'écoute des sensations, pour toujours respecter le corps et ses besoins. La séance n'en sera pas moins efficace.

Le Chi Nei Tsang ou "l'art d'ouvrir une communication, une connexion interne" permet un processus de mise au point, d'ajustements, de compréhension, de prise de conscience à différents niveaux : physique, psychique ou encore émotionnel.

Les principaux bienfaits du Chi Nei Tsang sont :

- D'offrir une **détox**, en stimulant le système lymphatique et circulatoire, améliorant les fonctions d'élimination.
- De **digérer les émotions** : nous accumulons dans notre ventre et notre système digestif, bon nombre d'émotions, déposées là inconsciemment. Le Chi Nei Tsang facilite cette digestion émotionnelle et permet notre évolution vers un meilleur Soi. (Il accompagne avec succès une psychothérapie.)
- Développer la **conscience de Soi** : il aide grandement à **se reconnecter à son propre intérieur** grâce à la respiration en conscience, aux ressentis, aux auto-massages, voire à une alimentation et un style de vie plus sain. Il aide à reprendre notre responsabilité sur notre santé.
- **Restructurer et renforcer** : en travaillant sur les structures viscérales et le bon placement des organes internes. C'est ainsi une aide précieuse pour les personnes souffrant de problèmes posturaux ou de douleurs chroniques.

Vous l'aurez compris, le Chi Nei Tsang permet de remettre de l'ordre dans le foyer : nettoyer et évacuer ce qui ne sert plus, faire place nette pour rétablir une bonne circulation d'énergie, un bon système immunitaire grâce à un microbiote en bonne santé, de manière naturelle. Être bien chez soi commence par se sentir bien à l'intérieur de Soi, dans la globalité de son Être.

Séance d'1h00 – 57€ - www.stephanie-rodhain.com – 06 83 21 11 44 – Espace Ginko, 49 rue de Laxou à Nancy

Stéphanie RODHAIN



LUNÉVILLE : GRANDEUR ET DÉCADENCE



Par le passé, il fallait voyager une journée à cheval pour couvrir les 7,24 lieues qui séparent Lunéville de Nancy .

Désormais, il vous faudra compter une bonne demi-heure de Nancy pour vous y rendre. Aucune excuse pour ne pas y aller !

Lunéville est une petite ville qui ne compte actuellement plus que 17000 habitants. Sa population s'est réduite considérablement ces dernières années, notamment depuis la perte de ses garnisons militaires.

Elle est aujourd'hui devenue une sous-préfecture à peine mentionnée dans le guide du Routard des 52 week-ends coup de cœur du Grand Est, et pourtant...

Cité d'histoire et de patrimoine, Lunéville peut s'enorgueillir d'avoir accueilli une cour quasi royale au XVIIIème siècle.

La ville était une place forte située sur une colline au confluent de la Meurthe et de la Vezouze.

Une première enceinte est bâtie au Xème siècle pour surveiller la traversée du pont sur la Vezouze par les marchands de l'époque. Le prélèvement de l'impôt à cet endroit y est fructueux car c'est un point de passage difficilement contournable sur la route du sel. La ville s'enrichit et s'étend.

Le premier château fort de Lunéville est construit au XIIème siècle par un seigneur de la branche des Folmar mais rapidement il entre dans le domaine du Duc de Lorraine (Mathieu II).

Vers le XIIIème siècle, trouvant l'endroit approprié, les ducs de Lorraine y installent leur résidence de villégiature mais le château est ensuite délaissé et se dégrade malgré quelques tentatives de reconstruction. La Guerre de Trente ans met lourdement à l'épreuve le duché de Lorraine. Il ne retrouve son souverain légitime qu'en 1697. Lunéville est alors dévastée, ruinée et dépeuplée.

Ce n'est qu'au début du XVIIIème siècle que l'ancien château laisse place à un nouveau, plus moderne, construit à la demande du duc Léopold 1er qui passe commande auprès des architectes qui ont travaillé à Versailles.

Profitant de l'espace qui s'ouvre à l'arrière du château, il le fait agrémenter d'un jardin à la française : le parc des bosquets.

Ainsi Lunéville retrouve son standing.

Voltaire y séjourne à plusieurs reprises pour passer du temps auprès d'Émilie du Châtelet. Il écrit dans Le siècle de Louis XIV , au sujet de Lunéville et de Léopold 1er :

« Un des plus petits souverains de l'Europe a été celui qui a fait le plus de bien à son peuple, Léopold trouva la Lorraine désolée et déserte, il la repeupla et il l'enrichit. Il l'a toujours conservée en paix pendant que le reste de l'Europe a été ravagé par la guerre. Il a procuré à ses peuples l'abondance qu'ils ne connaissaient plus. "Je quitterais demain ma souveraineté, disait-il, si je ne pouvais faire du bien." Aussi a-t-il goûté le bonheur d'être aimé, et j'ai vu, longtemps après, ses sujets verser des larmes en prononçant son nom. »

Il aurait même dit ne pas voir de différence entre Versailles et Lunéville. De quoi attiser la compétition entre le roi de France et le duc de Lorraine.

À la mort du Duc Léopold, faisant fi de l'attachement de son père pour son duché, François III remet la Lorraine à Louis XV, attiré par l'herbe plus verte de la Toscane et la perspective de devenir bientôt l'Empereur du Saint-Empire.

Ambition quand tu nous tiens! C'est la fin de la dynastie de Lorraine, après plusieurs siècles de règne.

Louis XV en profite pour éloigner son beau-père, ex-roi de Pologne, Stanislas Leszczinski à Lunéville. Il s'installe "en viager" au château avec sa cour et se contente de faire agrandir les jardins. Après des années fastes, à la mort de Stanislas, les Duchés de Lorraine et de Bar redeviennent propriété intégrale du Roi de France. Le château est transformé en caserne.

Ce n'est pas spécialement pour son château ni pour ses faïences que j'aime aller à Lunéville. Non loin du palais, à l'ombre de l'impressionnante église Saint-Jacques, se niche "l'hôtel abbatial". L'abbaye de Lunéville, aujourd'hui reconvertie en hôtel de ville, était dotée d'une annexe : le logis abbatial. Affecté au presbytère après la Révolution, il abrite désormais un espace muséal qui propose des expositions temporaires, en plus de la reconstitution d'un riche appartement du XVIIIème siècle. L'immersion est totale.

Le raffinement harmonieux de cette demeure parvient un moment à faire oublier les bâtisses désertées, aux volets clos, des rues adjacentes. On imagine aisément la vie bourgeoise autour du château.

Le mobilier, les tentures, les tissus d'ameublement, les collections de vaisselles sont soigneusement mis en scène. Les objets du quotidien côtoient les bibelots les plus extravagants, sur des bureaux en marqueterie ou des consoles travaillées d'époque.

<https://www.luneville.fr/wp-content/uploads/2020/02/Flyer-3-volets-H%C3%B4tel-Abbatial-SFP.pdf>

Chaque nouvelle exposition temporaire est l'occasion d'une visite à l'Abbatiale (La cavalerie dans tous ses états, Les chambres des Merveilles, Voltaire chez lui...)

L'occasion aussi d'un déjeuner en ville ! Lunéville abrite quelques très bonnes tables !

Un seul conseil, prenez votre agenda et planifier votre réservation !

C'est certes un peu par défaut que je suis allée à Lunéville la première fois, pour occuper une journée pluvieuse.

Ce n'est désormais jamais par hasard que j'y retourne.

Fabienne BOTELLA



L'instant métaphysique chinoise



par Fabienne Botella

LES 5 ÉMOTIONS

Les émotions sont des états de réaction à des stimulations externes (des odeurs, des interactions avec des individus, des conditions climatiques...) ou internes (telle que la douleur, le rêve, l'alimentation...) qui varient en fonction de la personnalité du sujet et des conditions environnementales. On peut d'ores et déjà dire que, dans une même situation, un individu peut réagir différemment en fonction du contexte spatiotemporel dans lequel il se trouve, de son éducation et des expériences vécues. On peut également souligner que la même cause ne produit pas les mêmes effets chez tous les sujets.

Le cas de la peur est très explicite : la présence d'une araignée ne déclenche la même émotion chez tout le monde !

Il existe 5 émotions fondamentales (colère, joie, souci, tristesse et peur) qui, comme tous les composants de l'Univers, évoluent au sein du cycle des 5 mouvements. (voir la présentation des 5 éléments dans la gazette n°3). Elles sont distinctes des sentiments qui en associent plusieurs d'entre elles.

- La Colère est l'émotion classiquement associée à l'élément Bois et donc au Foie. Sa particularité est de faire monter le Qi en cas d'excès.
- La Joie est associée au Feu et à l'organe Cœur. En excès, elle disperse le Qi.
- Le Souci est associé à la Terre et à l'organe Rate. Il noue le Qi.
- La Tristesse est associée au Métal et à l'organe Poumon. Elle disperse le Qi.
- La Peur fait descendre le Qi. Elle est associée à l'Eau et à l'organe Rein.

Une émotion équilibrée ne consomme pas de Qi. Au contraire, elle tonifie l'organe qui lui correspond car son intensité est justement proportionnée, laissant l'opportunité à chacune des autres émotions de trouver harmonieusement sa place.

Par exemple, le décès brutal d'un proche peut faire surgir de la colère face à une situation qui paraît injuste (accident, maladie à un âge peu avancé...). Dans le cycle de contrôle physiologique des émotions, la tristesse va contrôler et modérer cette colère, ramenant progressivement le sujet à un état d'équilibre jusqu'à la prochaine situation potentiellement déstabilisante.

Autre exemple, la peur liée à une agression verbale peut évoluer en une saine colère permettant d'exprimer des choses jusque-là non dites.

Ainsi, une émotion exprimée de manière appropriée, a le pouvoir de maintenir un état émotionnel stable et bénéfique à la personne.

L'émotion pathologique, quant à elle, revêt un caractère préjudiciable pour le sujet. Lorsqu'elle est présente en excès, absente, non exprimée ou exprimée mal à propos, une émotion va affecter plus ou moins durablement et profondément l'individu. Tout dérèglement dans la qualité, la quantité ou la fréquence de l'émotion est de nature à créer ou à entretenir un état de déséquilibre chez une personne. L'expression de l'émotion est nécessaire. Ainsi, le cas de la colère refoulée est particulièrement préjudiciable. La colère est une émotion qui favorise l'ascension du Qi.

À trop vouloir la maîtriser, voire la dissimuler de façon récurrente, le mouvement du Qi est perturbé. Il peut en résulter des manifestations brutales quand « la coupe est pleine » ; c'est un moindre mal puisque la colère est finalement exprimée, certes d'une manière inappropriée.

Si elle est contenue, elle peut occasionner des troubles internes de type stagnations, d'abord du Qi lui-même puis souvent du Sang.

Les dérèglements s'installent sous forme de syndromes plus ou moins marqués, impliquant d'autres organes que le Foie, selon les prédispositions de la personne.

Le Foie a une propension à agresser la Rate ; la colère peut alors favoriser un cycle de souci disproportionné.

Certaines personnes disent ne jamais se mettre en colère, ni même éprouver de colère. À moins d'avoir accompli un travail personnel extrêmement poussé, cette attitude n'est pas le signe d'un bon équilibre émotionnel. On constate souvent que ces personnes se caractérisent par une tristesse profonde chronique ne laissant aucune opportunité à la colère de s'exprimer. Elles en tirent souvent une forme de fierté, se considérant d'humeur égale... trop égale!

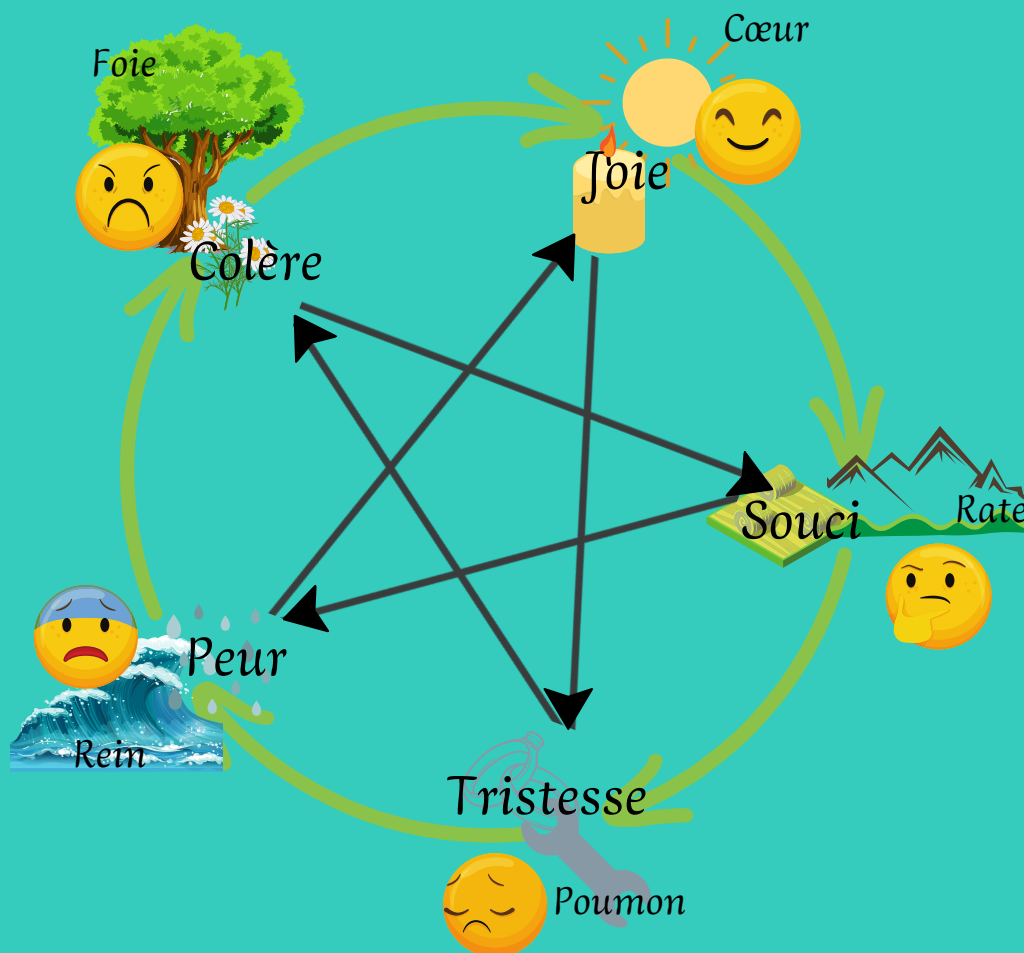
Dans la même logique, le souci est garant d'une juste appréciation des situations: ne jamais s'en faire relèver de l'insouciance. Ne pas tenir compte des indices à notre disposition pour adapter nos comportements, peut nous exposer parfois à des risques mal évalués.

Poursuivons notre parcours sur les émotions avec la joie excessive, permanente qui, lorsqu'elle n'est pas tempérée par la tristesse peut affecter le cœur. La joie pathologique peut se manifester par des logorrhées, des rires faciles et engendrer des symptômes tels que palpitations, oppression.

Gardons à l'esprit que les émotions pathologiques peuvent, outre les manifestations comportementales évoquées plus haut, affecter également les organes en faisant apparaître des symptômes tels que l'eczéma, le blanchiment brutal des cheveux, des tics gestuels ou encore des manifestations internes comme des troubles digestifs, des céphalées, des palpitations...

Au final, chacune des 5 émotions a sa place dans le maintien de la stabilité psychologique et physiologique.

Le fait d'être en capacité d'analyser et de ressentir l'absence, le manque ou l'excès d'une émotion est un préalable indispensable sur le chemin de l'équilibre.





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 numérométrie 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...).

LA DÉTERMINATION DU DIEU UTILE (ÉLÉMENT D'ÉQUILIBRE) DANS UN THÈME BAZI.

Ce qui distingue l'astrologie occidentale de l'astrologie chinoise BaZi est son caractère déterministe pour la première et sa dimension prescriptive pour la seconde.

En effet, l'astrologie occidentale permet d'analyser de manière approfondie le profil psychologique d'une personne, de détailler les caractéristiques des relations intra-familiales ou encore de mesurer, à travers les aspects planétaires, les tensions ou les harmonies des différents secteurs de vie. Elle établit des constats, dresse un état des lieux mais revêt une dimension assez fataliste.

L'astrologie chinoise BaZi, quant à elle, analyse l'énergie de naissance d'une personne, identifie les plus ou moins grands déséquilibres et propose conseils et solutions pour en atténuer les principales aspérités. On la qualifie pour cette raison d'astrologie prescriptive.

L'équilibrage d'un thème de naissance BaZi se réalise selon deux modalités distinctes. Nous verrons qu'il en existe une troisième, dite métaphorique, dans un futur atelier de la gazette.

La première modalité d'équilibrage d'un thème est de nature thermique. On parle dans ce cas de température du thème.

La seconde est de nature analytique. Elle consiste à analyser la force respective des 5 éléments du thème (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) pour déterminer l'élément d'équilibre qualifié de « Dieu Utile ».

1° Le Dieu Utile de type thermique :

Un thème de naissance BaZi peut être trop froid ou trop chaud. Il est alors nécessaire de le réchauffer ou au contraire de le rafraîchir. Ce sera la priorité.

Prenons deux exemples :

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNÉE
TRONCS CÉLESTES	癸 GUI EAU YIN	辛 XIN MÉTAL YIN	甲 JIA BOIS YANG	癸 GUI EAU YIN
BRANCHES TERRESTRES	酉 YOU 辛 XIN MÉTAL YIN	丑 CHOU 己 JI TERRE YIN	子 ZI 壬 REN EAU YANG	丑 CHOU 己 JI TERRE YIN
TRONCS CACHÉS	Coq 辛 Métal Yin	Buffle 己 Terre Yin 癸 Eau Yin 辛 Métal Yin	Rat 癸 Eau Yin	Buffle 己 Terre Yin 癸 Eau Yin 辛 Métal Yin
SAISONS	AUTOMNE	HIVER	HIVER	HIVER

- Ce thème comporte trois Branches Terrestres hivernales à savoir CHOU deux fois et ZI. En outre, le Feu y est totalement absent. La priorité est de réchauffer cette énergie de naissance très froide. Le Dieu Utile est le Feu.

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNÉE
TRONCS CÉLESTES	己 JI TERRE YIN	甲 JIA BOIS YANG	丙 BING FEU YANG	丁 DING FEU YIN
BRANCHES TERRESTRES	巳 SI 丙 BING FEU YANG	辰 CHEN 戊 WU TERRE YANG	午 WU 丙 BING FEU YANG	卯 MAO 乙 YI BOIS YIN
TRONCS CACHÉS	Serpent 丙 Feu Yang 庚 Métal Yang 戊 Terre Yang	Dragon 戊 Terre Yang 乙 Bois Yin 癸 Eau Yin	Cheval 丁 Feu Yin 己 Terre Yin	Lièvre 乙 Bois Yin
SAISONS	ÉTÉ	PRINTEMPS	ÉTÉ	PRINTEMPS

- Dans ce thème, le mois de naissance est un mois d'été: WU le Cheval. Il comporte une seconde branche estivale: SI le Serpent. L'Eau susceptible de rafraîchir un peu ce thème est prise dans la tombe du Dragon et n'est donc pas toujours disponible. Ce thème est trop chaud et a besoin d'être tempéré. Le Dieu Utile est l'Eau.

2° Le Dieu Utile de type analytique:

Lorsque aucune problématique thermique n'est observée dans une carte de naissance, le Dieu Utile est de type analytique. Il s'agit, à partir de l'analyse de la proportion respective des 5 éléments, de proposer l'élément le plus adapté pour corriger les déséquilibres du thème. À ce titre, la règle suivante peut être proposée pour guider le choix du praticien BaZi. Si le MDJ est fort (voir atelier du praticien gazette n°4) il devra être drainé ou contrôlé. S'il est faible, il devra être soutenu. Cette règle ne s'applique pas aux thèmes spéciaux qui obéissent à des règles d'équilibrage très spécifiques.


Prenons deux exemples.

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNÉE
TRONCS CÉLESTES	己 JI TERRE YIN	壬 REN EAU YANG	己 JI TERRE YIN	癸 GUI EAU YIN
BRANCHES TERRESTRES	酉 YOU 辛 XIN MÉTAL YIN	戌 XU 戊 WU TERRE YANG	未 WEI 己 JI TERRE YIN	卯 MAO 乙 YI BOIS YIN
TRONCS CACHÉS	Coq 辛 Métal Yin	Chien 戌 Terre Yang 辛 Métal Yin 丁 Feu Yin	Chèvre 己 Terre Yin 丁 Feu Yin 乙 Bois Yin	Lièvre 乙 Bois Yin
SAISONS	AUTOMNE	AUTOMNE	ÉTÉ	PRINTEMPS

- Dans ce thème, le MDJ Eau est affaibli par l'élément qui le contrôle à savoir la Terre. Il n'est pas né en saison car WEI est une Branche Terrestre estivale. En outre, il ne bénéficie d'aucune racine puisqu'on ne trouve pas d'Eau dans les troncs cachés des différentes Branches Terrestres. C'est un MDJ faible qui a besoin d'être soutenu. Le Dieu Utile Métal permet de soutenir le MDJ et de drainer la Terre; ce qui contribue à réduire la pression sur le MDJ tout en lui apportant force et soutien.

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNÉE
TRONCS CÉLESTES	乙 YI BOIS YIN	乙 YI BOIS YIN	壬 REN EAU YANG	丁 DING FEU YIN
BRANCHES TERRESTRES	酉 YOU 辛 XIN MÉTAL YIN	卯 MAO 乙 YI BOIS YIN	寅 YIN 甲 JIA BOIS YANG	子 ZI 壬 REN EAU YANG
TRONCS CACHÉS	Coq 辛 Métal Yin	Lièvre 乙 Bois Yin	Tigre 甲 Bois Yang 丙 Feu Yang 戊 Terre Yang	Rat 癸 Eau Yin
SAISONS	AUTOMNE	PRINTEMPS	PRINTEMPS	HIVER

- Ce MDJ Bois Yin est très fort. Il est né en saison car YIN le Tigre est une Branche Terrestre printanière. Il est en outre bien nourri par l'Eau qui possède une racine dans ZI le Rat. Un drainage par le Feu Production ne suffit pas. Ce MDJ doit être jugulé, contrôlé. Le Dieu Utile est donc le Métal.

A wooden mannequin is perched on a weathered log, leaning forward with its hand resting on its chin in a contemplative pose. The background is a soft, out-of-focus green field under a clear sky. The lighting is natural, highlighting the texture of the wood.

*Vivre est la chose la plus difficile
au monde. La plupart des gens
ne font qu'exister.*

OSCAR WILDE