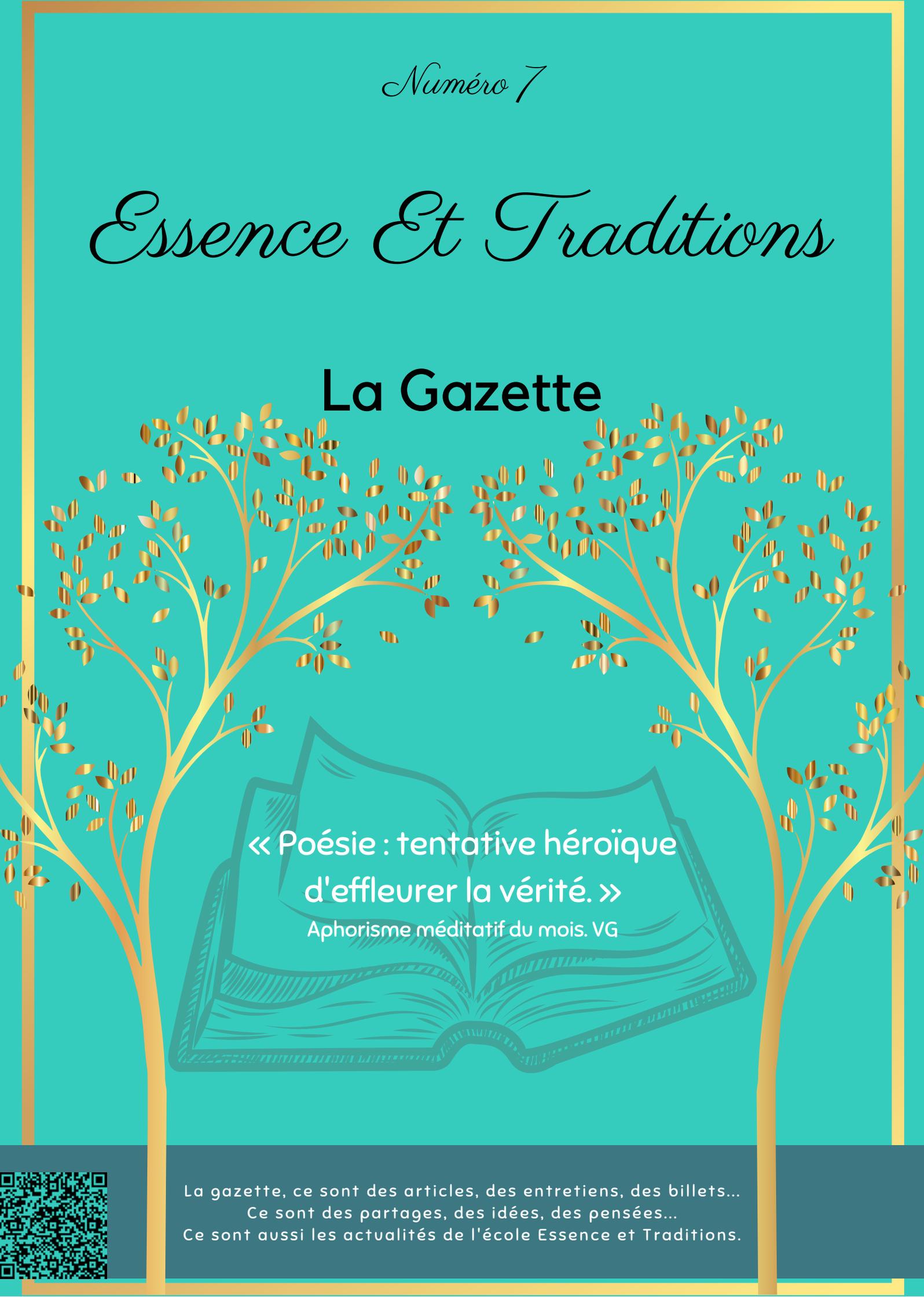


Numéro 7

# Essence Et Traditions

## La Gazette



« Poésie : tentative héroïque  
d'effleurer la vérité. »

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.

中國占星學

## Les formations

Un nouveau cycle de formation en BaZi, astrologie chinoise, débute avec deux week-ends de BAZI initiation les 13 et 14 mai et 10 et 11 juin 2023.

Notez également dans vos agendas la conférence prévue le vendredi 2 juin 2023 à la boutique LI HUA de Nancy. Le thème du jour sera : "Le BaZi, un outil métaphysique au service de notre épanouissement quotidien".  
98 rue St Dizier 54000 Nancy. Réservations 03 83 30 72 80

## Les examens et concours

Que ce soit en formation continue pour adultes ou dans le cadre des études, la période des concours et des examens approche à grand pas. Gestion du stress, concentration, mémoire... il existe en MTC de nombreux moyens d'optimiser vos potentiels et de soutenir les organismes les plus sollicités par le surcroît de travail, le manque de sommeil ou rongés par l'inquiétude.

C'est ainsi qu'en collaboration avec le lycée POINCARÉ de Nancy, j'ai décidé de proposer aux élèves désireux de se mettre dans les meilleures conditions, des ateliers de préparation aux concours et examens oraux.

Apprentissage de la méditation, travail respiratoire, notion de diététique chinoise, Qi Gong jalonnent cette expérience innovante.

Elle est doublée d'un coaching vocal par Élisabeth HEIM afin d'aider les étudiants à utiliser leurs voix par des méthodes novatrices, originales et surtout efficaces !

À titre individuel, une heure accordée à un bilan complet pour trouver des moyens de tenir bon jusqu'aux épreuves peut être un très bon calcul !  
Pensez-y et prenez rendez-vous !

Fabienne BOTELLA

Accompagnements personnalisés : MTC, hypnose,  
ventouses, aromathérapie, Bazi.

à NANCY

03 83 90 38 99

## Le calendrier :

- **13 et 14 mai 2023** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **10 et 11 juin 2023** : BAZI 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
- **à venir été 2023** : BAZI MODULE 2 - niveau praticien par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **à venir** : ATELIERS PRATIQUES DE BAZI - analyse guidée de thèmes - questions les plus couramment posées en astrologie chinoise. Par Fabienne Botella et Vincent Gallet.

# 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](mailto:essenceettraditions@gmail.com)

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

## 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.

# 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 : FENG YU MIKUSEK
7	BILLET D'HUMEUR YIN	23	LA PLUME DE L'INVITÉ : FENG YU MIKUSEK
9	BILLET D'HUMEUR YANG	25	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
11	LE COIN DU LECTEUR	27	L'ATELIER DU PRATICIEN
14	LE COIN DU CINÉPHILE		



## À toute vitesse !

Nous sommes déjà à la fin du mois d'avril. Le rythme est effréné et le monde riche de stimulations et d'injonctions en tous genres ne laisse plus la place à rien !

La nécessité matérielle fait rage et se révèle chronophage. Le superficiel et le futile grignotent les minutes, les heures ...

Mémo, boulot, dodo ! Séance de sport. Téléphone, mail, télévision... pas un instant de répit.

L'agenda rempli, devenu numérique, nous rappelle dix fois le même rendez-vous.

Aurions-nous besoin de ralentir, de nous poser ? De nous accorder du temps ? De couper les téléphones ?

Quand les journées de travail défilent sans qu'on ait pu regarder par la fenêtre, on découvre un jour que les arbres bourgeonnent.

Sans non plus nous en être rendu compte, on s'aperçoit au dehors que les premières fleurs sont là.

Accaparés par nos tâches, sans avoir levé le nez, on a oublié d'apprécier la douceur et la valeur de ce et ceux qui nous entourent.

Et si la vraie richesse était de prendre du temps.

Comme celui de s'installer autour d'une table à thé. Ou encore d'aller se faire masser. De prendre un livre et se laisser transporter.

Ou bien simplement contempler et profiter des couleurs de la nature ...

Ou même, art ô combien subtil et délicat, prendre du temps pour ne rien faire ! Un vrai luxe.

Bonne lecture !

Fabienne Botella



# Billet d'humeur Yin



## BILLET D'HUMEUR ... PRINTANIER !

par Fabienne BOTELLA

Après un début de mois de février doux, puis des frimas dignes de nos régions en mars, voici avril le capricieux.

J'ai été extrêmement surprise de voir sur mon téléphone, une alerte pour "températures extrêmement basses" lors de la dernière semaine du deuxième mois de l'année : - 3 degrés au petit matin.

Mais pardon ! On était bien en hiver, qui plus est en Lorraine ! - 3 degrés, ce n'est pas non plus la Sibérie. Quand il fait 12 degrés on nous dit que ce n'est pas normal et là, on nous déclenche presque le plan grand froid !

À toutes fins utiles, si vous avez vu de la neige en mars, ce n'est pas grave non plus. Pas de panique. Figurez-vous qu'il n'y a pas si longtemps que cela, on appelait ce phénomène météorologique, giboulées de mars. Et rassurez-vous, c'est normal !

Non mais sérieusement ! Est ce que c'est grave - 3° fin février ou début mars ?

J'ai des souvenirs de chasse aux œufs dans la neige à Pâques et tout jardinier qui se respecte attend patiemment que les Saints de glace soient passés avant d'entreprendre quoi que ce soit craignant le gel !

Pour rappel, les Saints de Glaces sont 3 jours dont le dernier, la Saint Gervais, signale normalement la fin des gelées. Leurs dates : 11, 12 et 13 mai. On y est presque !

*Alors oui, il a fait froid en hiver.  
Quelle découverte !*

Pourtant, même avec ces températures, on le sent, on le voit : on change de saison. Doucement les journées s'allongent, la nature sort de sa léthargie, la lumière change.

Le soleil d'avril commence à nous réchauffer agréablement, le chant des oiseaux se fait plus fort le matin, la sève monte dans le creux des arbres. Il n'est pas rare de voir dans le ciel le retour des grands migrants. Le signe incontestable de ce retour aux jours plus doux est le retour des tables aux terrasses des cafés que le moindre rayon de soleil remplit.

Alors que l'automne dessèche, que l'hiver concentre et endort, le printemps quant à lui, réveille et invite à l'expansion, à la croissance

En anglais, *springtime* signifie "source du temps".

Comme le bulbe ou le bourgeon qui deviennent fleurs, c'est un concentré de promesses, la préparation d'un festival de couleurs, de l'énergie qui monte, une invitation à grandir.

Partout dans le monde on fête le printemps, comme un retour de la vie au dehors.

Il a inspiré des poètes : Maurice Carême (le bien nommé), Victor Hugo, Alfred de Musset...

Le célèbre artiste impressionniste Claude Monet l'a souvent peint : Les champs au printemps, La liseuse (appelé aussi Printemps), Printemps à Giverny ... , captant remarquablement le moindre de ses nuances. Les verts tendres, les roses poudrés, les jaunes pâles qui illuminent la nature tout en subtilité.

Ouvrez les yeux, regardez autour de vous, il est partout !

Après les coups de gueule l'automne, la bougonnerie de l'hiver, sortons de nos têtes la grisaille, le sombre, l'humide.

Ouvrons les fenêtres, faisons des projets.

Place à la douceur et à l'émerveillement.

Le printemps, premier temps, est là.



# Billet d'humeur Yang



## ACCÉLÉRATION par Vincent GALLET

Le constat est unanime quels que soient la profession, l'âge ou le lieu de résidence. Nous sommes débordés par nos activités quotidiennes, notre rythme de vie est vertigineux et le temps semble passer de plus en plus vite.

Un phénomène d'accélération généralisée nous prend à la gorge... nous mangeons de plus en plus vite (les fast-food sont bondés pendant la pause méridienne), nous communiquons de plus en plus vite (les mails tombent en rafales sur nos adresses professionnelle et personnelle) et, avec le phénomène des speed-dating, même la rencontre amoureuse est gangrenée par le vertige de la vitesse.

Le capitalisme tardif et agonisant a engendré une nouvelle créature, l'Homme débordé, phénomène anthropologique qui n'habite plus le temps mais qui subit ses caprices et sa tyrannie.

Sollicités de toutes parts par l'urgence et la multiplicité des tâches, nous sautillons d'instant en instant sans aucun fil conducteur ; nous superposons des temps multiples et désaccordés, uniquement préoccupés par notre obsession de remplir les vides et les silences.

Même les décélérations ont un objectif purement fonctionnel. Quand on choisit de se retirer, de ralentir (un stage de méditation, un séjour dans le silence d'un monastère..), c'est pour revenir gonflés à bloc, rechargés en énergie pour replonger de plus bel dans tout ce délire frénétique.

Si le constat est unanime, les explications qui en sont données sont plurielles.

La première est d'ordre purement technique et économique ; elle est notamment défendue par Bernard STIEGLER ; nous vivons une nouvelle révolution technologique et industrielle comme l'Humanité en a connue fréquemment au cours de son Histoire.

Celle-ci vénère le changement, la vitesse, la nouveauté, le progrès et nous soumet au cycle infernal de la consommation frénétique, unique moteur de la croissance et du bien-être.

Étienne KLEIN, le physicien français, pense quant à lui que nous sommes pris dans une accélération de type cosmique ; la vitesse d'expansion de l'univers ne cesse de croître. La gravitation qui a tendance à ralentir la matière serait en fait dépassée par une mystérieuse énergie noire qui n'est pas encore complètement comprise par les scientifiques mais qui aurait pour effet d'accélérer la marche du cosmos. L'Homme, à son modeste niveau, serait pris dans ce tourbillon de vitesse car ce phénomène aurait un effet sur le temps objectif que nous ressentons.

Enfin, il y a une troisième théorie sur laquelle j'insisterai un peu plus car elle est de type existentielle et offre à l'Homme une porte de sortie individuelle. Cette thèse est défendue par le grand sociologue allemand Hartmut ROSA dans son ouvrage « Aliénation et Accélération, vers une théorie critique de la modernité tardive »

Si l'accélération est le nouveau visage de notre aliénation sociale, sa genèse est de type existentielle. L'instant présent est en effet un succédané de l'éternité. Avec la mort des religions, le déclin de la transcendance et de l'espérance, l'objectif de chaque Homme est de concentrer un maximum d'activités et de rencontres durant cette Vie qui est donc la seule et l'unique possible. L'athéisme a engendré un sentiment d'urgence qui nous amène à rationaliser le temps, à le rendre le plus efficient possible pour concentrer le maximum d'expériences possibles par unité de temps. Corroboré au libéralisme saupoudré d'individualisme de l'ère contemporaine, le référentiel normatif de la modernité n'est plus éthique (toutes les valeurs se valent désormais...) mais est devenu temporel (le temps est ce qu'il y a de plus précieux, c'est lui qui régent nos vies...)

La Loi c'est celle du temps... elle a fait de la Vie un océan d'exigences qui produit des coupables (ceux qui n'arrivent pas à accomplir toutes les tâches quotidiennes qu'il s'assignent) sans rémission ni pardon possible.

Le génie de Hartmut ROSA est de nous proposer une rédemption possible.

Dans son ouvrage « Résonance, une sociologie de la relation au monde » que je vous présenterai dans une prochaine rubrique du coin des lecteurs, il nous invite à casser ce rythme infernal, à reprendre le gouvernail en créant des moments de résonance avec le Monde. Un seul instant de résonance peut remplir toute une vie quand une frénésie de moments sans résonance sonne le vide et le creux.

Nous avons certes besoin de nous sentir reliés au Monde mais nous avons aussi besoin que le temps soit apprivoisé, dompté. Jadis le calendrier était jalonné de fêtes vécues collectivement qui permettaient de ritualiser cette prise de pouvoir sur le temps. Ce qui permettait à la pensée de se recueillir, au corps d'accueillir et à l'âme de se régénérer....

Il ne tient qu'à nous de résister à l'air du temps !





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.

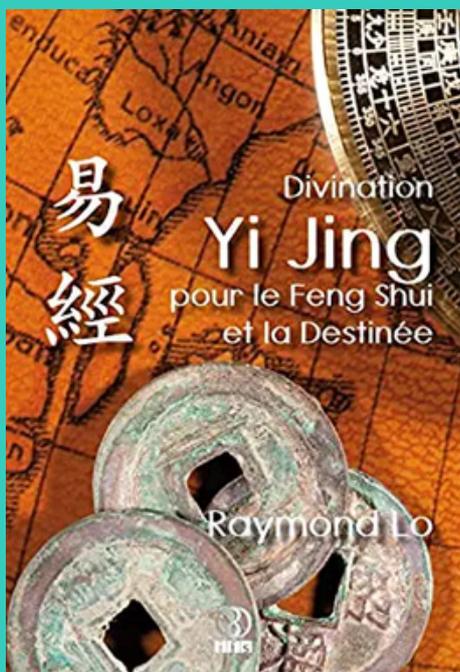
Parmi ces trois références figureront un ouvrage de métaphysique chinoise, un ouvrage en lien avec les traditions, la pensée anti-moderne et l'enracinement et enfin un roman.

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.



Raymond Lo

Divination. Yi Jing pour le Feng Shui et la Destinée



Comme cela vous a été présenté dans la rubrique métaphysique chinoise de la gazette n°4, le Yi Jing se subdivise en deux pratiques majeures que sont le Yi Jing confucéen et le Yi Jing taoïste.

Si le premier s'appuie sur les interprétations faites par Confucius, ainsi que par les nombreux commentateurs ultérieurs, du livre des transformations et constitue avant tout une pratique introspective, le second est plus analytique et utilise les bases des sciences taoïstes à savoir le Yin, le Yang et les 5 éléments.

L'ouvrage sélectionné est un des rares consacrés au Yi Jing taoïste et proposés en langue française. Il s'agit d'un livre pour débutant qui permet une entrée en matière assez douce et progressive.

Raymond LO détaille avec pédagogie l'anatomie d'un hexagramme en Yi Jing taoïste en précisant les notions d'objet et de sujet, les règles d'intégration des 12 branches terrestres et des 6 animaux et en abordant les 5 aspects de la Vie rattachés aux 6 lignes.

Après une première partie théorique qui donne des bases solides pour aborder cette discipline très complexe, l'auteur nous propose une série de 13 cas pratiques qui permettent de mesurer la gymnastique intellectuelle inhérente au Yi Jing taoïste.

Enfin, un chapitre intitulé « dix règles d'or pour l'interprétation », s'avère fort utile en offrant au débutant un fil conducteur pédagogique pour éviter les erreurs et pièges inévitables lors des premiers temps de pratique.

Le Yi Jing taoïste fera partie des prochains enseignements proposés par Essence et Traditions.

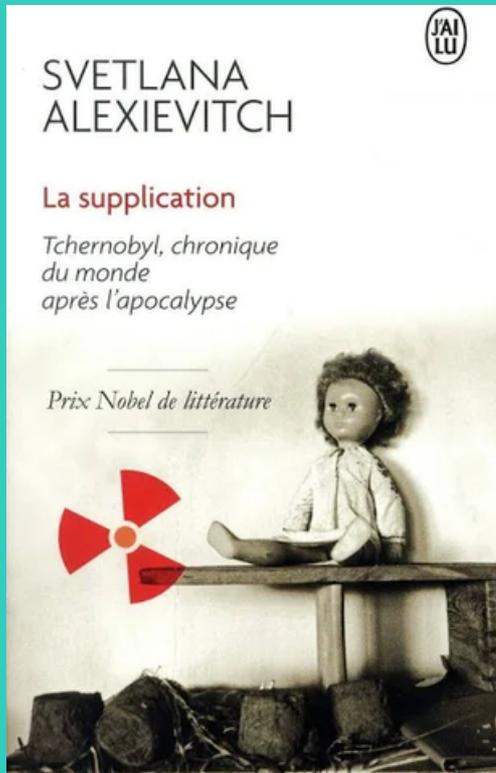
150 pages, 12€

Vincent GALLET

Svetlana Alexievitch

La supplication.

Tchernobyl, chronique du monde  
après l'apocalypse



Le 26 avril 1986 marqua l'entrée dans une nouvelle ère. Si nous savions, depuis la première guerre mondiale avec Paul VALÉRY, que « Nous autres, civilisations, sommes désormais mortelles. », nous avons pris conscience, en ce funeste moi d'avril de l'année de mes 15 ans, que la folie des Hommes pouvait aussi se manifester à travers ses délires scientifiques et prométhéens.

A 15 kilomètres de Tchernobyl, dans la ville de PRIPIAT, a eu lieu ce jour là, la plus grande catastrophe industrielle et technologique de l'Histoire de l'Humanité.

Svetlana ALEXIEVITCH, prix Nobel de littérature en 2015, a un style littéraire unique justement récompensé par l'illustre prix décerné dans la capitale suédoise. Elle donne en effet la parole aux acteurs des événements plutôt que de narrer de manière égotique des tragédies qu'elle n'a pas vécues.

« La guerre n'a pas un visage de femme » consacré à la seconde guerre mondiale, « les Cercueils de zinc » à la guerre d'Afghanistan, « Ensorcelés par la mort » à la vague inouïe de suicides qui a suivi la chute de l'URSS et enfin, son meilleur livre selon moi, « La fin de l'homme rouge » qui a pour sujet la fin de l'ère soviétique (que je ne peux pas relire car ma fille aînée l'a transféré dans sa bibliothèque...) sont de magnifiques témoignages du mélange de fatalisme et de puissance vitale qui caractérise l'Âme russe.

Dans « La supplication, Tchernobyl chronique du monde après l'apocalypse », elle donne cette fois-ci la parole aux liquidateurs (500 000 hommes qui ont tout tenté pour arrêter l'impossible... dont on estime que 50% sont aujourd'hui morts ou invalides...), aux employés de la centrale Lénine, à leur famille et aux anciens habitants de PRIPIAT.

L'auteure ne fait pas le choix de reprendre chronologiquement tous les détails de la catastrophe. Pour cela je vous renvoie à la très bonne série Chernobyl en 5 épisodes réalisée par Joan RENCK.

Il s'agit ici plus modestement de monologues religieusement retranscrits, d'expériences individuelles de la tragédie, de vies dévastées, d'actes de courage inouïs. Les mots sont simples, poignants et sont enrobés de silences lourds qui donnent à l'ensemble une puissance vibratoire inouïe et une musicalité unique.

Pour établir une métaphysique de la catastrophe, nul besoin de philosophes bardés de diplômes « sorbonniens », nul envie de journalistes des médias de grand chemin qui parlent de tout sans jamais rien avoir vécu...

Juste donner la parole aux gens de peu qui ont subi les événements, souffert dans leur chair et eu le courage de lutter jusqu'au bout.

Pour compléter ce magnifique livre, je vous conseille de vous plonger parallèlement dans l'ouvrage sobre et glaçant du photographe Patrick Imbert « Week-end à Pripiat » publié en 2012 aux éditions CDS.

Rien de tel que le texte et la photographie unis dans un but commun, celui de nous faire ressentir la tragédie existentielle de notre condition humaine.

256pages, 7,90€

Vincent GALLET



Michel Houellebecq

Extension du domaine de la lutte



Modeste SCHWARTZ dans son ouvrage iconoclaste et subversif «YIN, L'Occident comme cunnivratie» (que je vous présenterai dans une prochaine gazette) distingue d'une part l'époque 1.0 où la rareté était calorique, où les peuples luttaient pour survivre et pour se nourrir mais où la sexualité était facilement accessible au plus grand nombre et d'autre part l'époque contemporaine 2.0 où les ventres sont pleins mais où la misère est devenue sexuelle pour une grande majorité des hommes. Ce qui était naturel et évident de ce point de vue pour le 1.0 devient rare et compliqué pour le 2.0 et vice versa. Ce premier roman de Michel HOUELLEBECQ publié en 1994 reprend cette thématique mais va au delà de l'aspect purement charnel et sexuel ; il explore aussi le vide et l'absurdité des objectifs professionnels, la médiocrité des relations sociales et l'insignifiance des vies, jalonnées de micro-violences existentielles et de frustrations.

Michel HOUELLEBECQ narre le parcours de deux cadres en informatique qui appartiennent au camp des vainqueurs économiques. Leur salaire est confortable et ils ont la possibilité de s'offrir toutes les drogues soporifiques que la modernité nous propose pour nous empêcher de réfléchir et de remettre en question l'ordre établi (loisirs, vacances et autre occupations purement théâtrales telles que défini par Guy DEBORD dans son essai sur la société du spectacle.)

Pourtant, dans la vie de ces cadres contemporains diplômés, une fois les lumières des bureaux éteintes, se substituent alors aux faux semblants et à l'hypocrisie, la misère existentielle, le rejet subi des femmes, la frustration affective...

Michel HOUELLEBECQ a le génie de faire un parallèle entre le monde économique post-moderne et le marché du sexe contemporain.

*«En système économique parfaitement libéral, certains accumulent des fortunes considérables ; d'autres croupissent dans le chômage et la misère. En système sexuel parfaitement libéral, certains ont une vie érotique variée et excitante ; d'autres sont réduits à la masturbation et la solitude. Le libéralisme sexuel serait donc une extension du domaine de la lutte qui caractérise l'économie actuelle.»*

L'auteur s'interroge sur ce qu'aurait pu être la vie de ces deux hommes s'ils étaient nés à une époque passée. Engagés dans un mariage certes économiquement arrangé, ils auraient tenté de donner le meilleur d'eux-mêmes pour offrir à leur femme la vie la plus décente possible tout en évoluant dans un contexte de solidarités familiale et communautaire.

Leurs vies auraient-elles été vraiment plus insoutenables que celles des deux cadres informatiques immergés dans la post-modernité dont Michel HOUELLEBECQ narre le naufrage ?

160 pages, 6,80€

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.



## LA NUIT VENUE

### SYNOPSIS

Paris 2018. Jin, jeune immigré sans papiers, est un chauffeur de VTC soumis à la mafia chinoise depuis son arrivée en France, il y a cinq ans. Cet ancien DJ, passionné d'électro, est sur le point de solder "sa dette" en multipliant les heures de conduite. Une nuit, au sortir d'une boîte, une troublante jeune femme, Naomi, monte à bord de sa berline.

### CRITIQUE

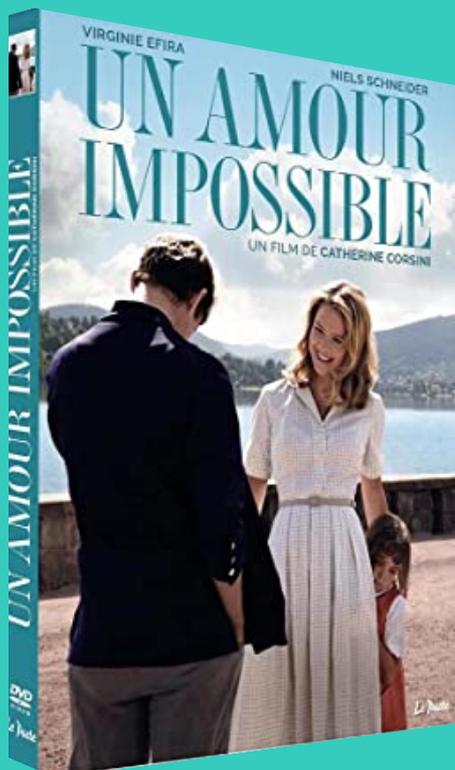
Un film hypnotisant qui se déroule dans une atmosphère presque irréelle ; dans un Paris noctambule, désert, sensoriel et interlope où tout semble possible mais où tout est finalement si restreint et limité. La nuit venue est un film noir où le silence règne en maître, sublimé par la bande son de RONE qui donne à l'ensemble une harmonie et une dimension envoutante rarement vues au cinéma.



Un film d'atmosphère, planant, éthéré qui n'a pas obtenu le succès qu'il aurait mérité mais qui tente de démontrer avec brio que quelques heures d'Amour peuvent sauver toute une vie.

Hymne à l'attrait organique et au spectre de la femme fatale (Camélia Jordana y joue le rôle d'une stripteaseuse irrésistible), la nuit venue nous offre une vision poétique de l'ombre, un éloge des causes perdues qui passe par une juxtaposition de moments de solitude partagés...

Frédéric FARRUCI réussit dans ce premier film à nous convaincre que, à chaque instant, nous pouvons tout recommencer. Il signe une œuvre esthétique où la cruauté des destins finit par rejoindre la beauté mélancolique des existences.



## UN AMOUR IMPOSSIBLE

### SYNOPSIS

À la fin des années 50 à Châteauroux, Rachel, modeste employée de bureau, rencontre Philippe, brillant jeune homme issu d'une famille bourgeoise. De cette liaison passionnelle mais brève naîtra une petite fille, Chantal. Philippe refuse de se marier en dehors de sa classe sociale. Rachel devra élever sa fille seule. Peu importe, pour elle, Chantal est son grand bonheur, c'est pourquoi elle se bat pour qu'à défaut de l'élever, Philippe lui donne son nom. Une bataille de plus de dix ans qui finira par briser sa vie et celle de sa fille.

### CRITIQUE

De l'amour au delà des barrières sociales, mais surtout des affres de l'amour quand il n'est pas complètement partagé et finit par devenir une obsession auto-destructrice...

Si tout dans ce film nous pousse à conclure que rien n'est possible en dehors des sillons dessinés par l'héritage culturel et familial, on a parfois le sentiment, de manière certes fugace, que l'impossible peut se réaliser à travers l'évidence de la résonance entre deux Êtres...

Y a t-il le soupçon d'un début de regret chez Philippe prisonnier de son milieu et de sa froideur ? J'ai la faiblesse philanthropique de croire que c'est le cas.

Rachel, magnifiquement incarnée par une Virginie EFIRA au sommet de son art, fragilisée par les orages de la vie, est attirée par cet homme brillant, cultivé et qui appartient à un milieu social plus favorisé que le sien. Si l'hypergamie féminine a été démontrée par tous les chercheurs en psychologie évolutionniste, force est de constater que ce film démontre toute la difficulté de concilier cette tendance naturelle avec un bonheur incarné et sincère.

Ce film est une ode à l'amour impossible, à ce qu'une femme est capable d'endurer quand elle est amoureuse et admire l'homme qu'elle a choisi mais il est aussi et surtout un manifeste de la haine des classes favorisées pour les milieux populaires et enracinés.

Il en ressort une œuvre cinématographique granitique, dure et angoissante.

Une démonstration par l'image et la fiction que la vie est tout sauf juste et romantique...





## LES VENTOUSES

par Fabienne BOTELLA

La cuppingthérapie (cupping), voilà la technique par laquelle les ventouses ont retrouvé un peu de notoriété auprès du grand public. Pourtant c'est une technique thérapeutique qui n'a jamais été oubliée et qui fait partie intégrante de l'arsenal thérapeutique traditionnel dans de nombreuses régions de la planète.

Ce n'est pas en siècle mais bien en millénaire qu'on peut estimer l'âge de cette pratique puisqu'on en parle déjà dans le manuscrit d'Ebers dès le 16<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ.

Les premières ventouses étaient très probablement faites de cornes animales vidées en leur centre.

Bien qu'on en trouve encore en matériaux naturels comme le bambou, elles sont petit à petit remplacées par des ventouses en matériaux synthétiques, plus faciles à utiliser, à nettoyer et stériliser.

Les plus communes sont en verre ou plastiques transparents et en silicone. Elles existent dans de nombreuses tailles permettant de s'adapter à chaque morphologie.

Il en existe également en céramique ou en cuivre ("vase de feu" principalement utilisées en médecine tibétaine) Leur pratique nécessite de la dextérité et de l'expérience pour obtenir l'effet de succion souhaité. Ce sont souvent de très beaux objets qu'on a presque envie de laisser en vitrine ! Chaque zone du corps trouve ventouse à sa taille !

Des plus petites aux plus grandes, le relief de la région corporelle d'application ne pose aucun problème tant l'offre de produit sur le marché est importante désormais.

Que ce soit chez les égyptiens, les grecs, les chinois ou les arabes, on retrouve des témoignages à plusieurs endroits du monde dans l'histoire des médecines traditionnelles, de techniques faisant usage des ventouses.

Les premières applications étaient destinées à évacuer des humeurs ou à aspirer des venin ou des poisons.

Dans le bassin méditerranéen, l'illustre médecin Hippocrate en vante les mérites pour la rhumatologie, la pneumologie et la gynécologie notamment.



Du point de vue purement technique, on distingue différentes méthodes d'applications des ventouses.

Le principe est le même quel que soit le matériel utilisé : il s'agit de créer une dépression à la surface du corps pour induire un effet de succion sur la peau qui favorise la circulation dans les tissus de la région où on la pose.

Les ventouses à froid sont les moins impressionnantes et les plus faciles à utiliser. En effet elles sont en matériaux synthétiques et munies d'une petite poire ou accompagnées d'une pompe qui permet de régler assez facilement la dépression.

Les ventouses à chaud sont le plus souvent en verre, en cuivre ou encore en céramique et nécessitent l'utilisation d'une flamme (plus rarement d'eau chaude). Il faut augmenter la chaleur dans le corps de la ventouse avant de la poser sur la peau. C'est ensuite le refroidissement à l'intérieur de celle-ci qui crée un vide et provoque l'aspiration. Cette deuxième technique présente l'inconvénient de rendre plus difficile le "réglage de la dépression" et nécessite d'avantage d'expérience avant de pouvoir maîtriser la technique de pose. L'opacité du cuivre et de la céramique ne permettent pas, en outre, de visualiser instantanément l'effet sur les tissus.

Il existe également des possibilités un peu plus "high-tech" qui offrent, grâce à un système d'aspiration constant et de réglage en continu, un confort autant pour le thérapeute que le patient des plus intéressants. Ces appareils permettent en particulier au praticien de ne pas avoir besoin d'interrompre son soin pour repositionner les ventouses si elles venaient à perdre de leur aspiration.

Le choix du matériel et de la technique se font selon la zone à traiter. Ainsi on n'utilise pas de ventouses dites à chaud au niveau du visage.

L'intensité de l'aspiration est choisie en fonction de l'objectif visé et du niveau énergétique du consultant. Après la pose selon le besoin et le protocole établi par le praticien, les ventouses peuvent être laissées en place pendant plusieurs minutes. Dans d'autres cas, c'est la pose et la dépose rapides qui sont utilisées. Enfin une troisième méthode consiste à déplacer la ventouse en succion pour effectuer un massage à la surface de la peau. C'est notamment une technique très appréciée pour les massages décontractants au niveau du dos.



Les indications reconnues pour l'usage des ventouses sont : le traitement de la douleur, les troubles respiratoires, les troubles circulatoires, ...

L'assouplissement des tissus, le traitement de la "peau d'orange" et bien sûr la détente et le bien-être sont aussi dans ses cordes, sans oublier le lifting !

Cette technique de soin est le plus souvent quasiment indolore.

Dès le plus jeune âge, on peut l'utiliser chez les enfants (environ 3 à 5 ans selon leur corpulence) et tout au long de la vie, en s'adaptant à chaque situation et chaque morphologie.

La qualité de la peau, en particulier la présence de lésions ou d'éruptions cutanées récentes, de brûlures est une contre-indication.

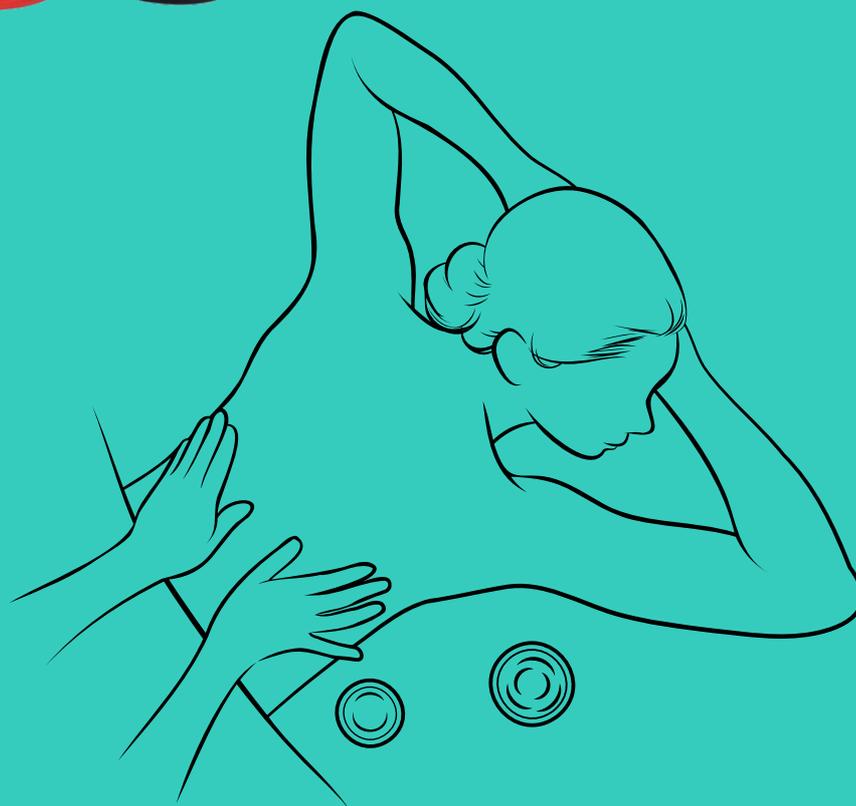
La prudence reste de mise au moment de la grossesse, en particulier lors des premiers mois

Les ventouses peuvent constituer un soin à part entière ou être associées à des techniques de massage, de l'acupuncture etc.

L'apparition après la pose de zones de colorations allant du rose au violet foncé peut durer quelques jours. Quoi qu'il en soit, il est recommandé de boire un peu plus qu'à l'habitude après une telle séance et d'adapter votre activité en fonction de vos ressentis. Parfois, il peut survenir une fatigue très passagère qui indique un relâchement et une détente profonde mais peuvent aussi être le signe que le corps continue le travail en éliminant ce qui a été délogé par les ventouses !



Fabienne BOTELLA  
Accompagnements personnalisés :  
MTC, hypnose, ventouses,  
aromathérapie, Bazi.  
à NANCY  
03 83 90 38 99



# 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

## Dans l'air du temps !

Louise aimait le vendredi soir. L'espace de quelques heures, elle se sentait libre. Elle savait que son daron Édouard faisait son devoir conjugal dans les rayons des supermarchés. Quant à sa mère Anne-Charlotte, elle consacrait généralement la dernière soirée de la semaine à aller se prosterner devant le dernier gourou à la mode du développement personnel et de la libération transcendante. Elle était, selon ses dires, en reconversion et en cours de reconnexion avec sa source profonde.

À 19 ans Louise était une fille plutôt bien dans ses baskets et sûre d'elle. Elle venait de rentrer en première année à Science Po et l'avenir se prosternait devant elle. Bon, pour être tout à fait honnête, elle avait passé ce putain de concours sous l'insistance pathologique de son père... qui avait raté son entrée dans ce même établissement il y a 25 ans. Il en avait gardé une forme d'attirance-répulsion dont il avait fini par projeter la quintessence névrotique sur sa fille aînée. Le jour des résultats positifs, il s'était d'ailleurs enivré comme jamais et avait fini par s'endormir en position fœtale sur le canapé familial.

Louise était heureuse d'avoir fait plaisir à son père, son complexe d'Œdipe n'étant pas encore complètement réglé.

À vrai dire, Louise se souciait peu de son avenir immédiat. Elle allait en cours, bossait à minima pour valider ses examens et pour rester l'héroïne paternelle.

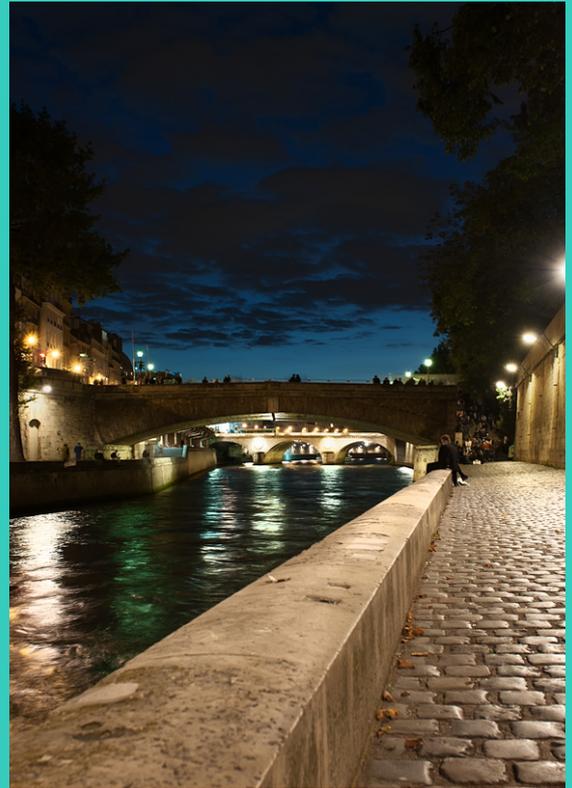
Ce qui plaisait surtout à Louise c'était de mettre des tenues légères et d'aller se faire reluquer le popotin par les mâles alpha qui péroraient sur les quais de Seine où tous les bars à la mode avaient pignon sur rue.

Ce soir pour rentrer sur scène, elle hésitait entre une robe printanière moulante ou un leggings qui mettrait parfaitement en valeur ses formes avantageuses.

Si elle optait pour une robe fleurie moulante, tous les fils de bonne famille seraient au garde à vous. En revanche le leggings aurait plus de succès parmi la classe ouvrière qui préférait l'absence d'artifice et de stratégies dissimulatrices.

D'un côté l'illusion de l'esthétisme féminin platonique, de l'autre le réalisme épicurien et le sens des besoins naturels...

Après être passée rapidement par la salle de bains pour vérifier que son maquillage du matin lui donnait toujours le soupçon d'éclat qui manquait naturellement à son teint que sa meilleure amie, Mahaut, avait récemment qualifié de terne et maladif, Louise enfila avec fébrilité sa tenue d'apparat. Un leggings noir parfaitement ajusté, des chaussures à talons rouges et un débardeur moulant blanc dégoté en début de semaine pour 150 euros chez Dolce et Gabbana.



Louise jeta un dernier regard sur cet appartement dont elle supportait de moins en moins la décoration ridicule et ostentatoire que sa mère, dans ses bouffées délirantes, imposait à toute la famille. Avant d'en fermer la porte d'entrée, elle mit un coup de pied rageur dans ses habits sales du jour qu'elle avait négligemment laissé en désordre sur le sol. Il fallait bien qu'Olga, la femme de ménage employée à mi-temps pour soulager sa mère, dont il était de notoriété familiale qu'elle était au bord du burn-out, justifie son salaire généreusement versé par la famille. À vrai dire, Louise soupçonnait fortement Olga de se la couler douce quand toute la famille vaquait à ses occupations quotidiennes. Cette paresseuse aurait mérité une bonne leçon mais Louise n'avait pas le temps de s'occuper de ce genre de problèmes d'intendance. Et puis surtout, son haut potentiel intellectuel diagnostiqué par un psy dont le regard lunaire et translucide l'avait marquée, la prédestinait à d'autres tâches.

Louise dévala les escaliers des 4 étages qui séparaient leur appartement du sas d'entrée de l'immeuble. Elle faillit bousculer un des voisins du deuxième qui avait la fâcheuse habitude de plonger son regard dans son décolleté à chaque fois qu'ils se croisaient.

Ce type, selon les informations recueillies auprès de la concierge qui se laissait corrompre pour quelques pâtisseries orientales dont elle raffolait, était prof de philo, avait écrit plusieurs romans dont aucun éditeur n'avait voulu et passait la majeure partie de son temps libre à visionner des documentaires sur l'épopée napoléonienne. Bref, un écrivain raté qui s'était trompé d'époque comme il en existe dans tout immeuble résidentiel digne de ce nom.

À peine sortie dans la rue, Louise constata que l'air était chargé d'une moiteur caractéristique, celle des journées de septembre où la chaleur estivale, qui n'a pas encore totalement abdiqué, s'unit dans des noces païennes à l'humidité automnale qui finira bientôt par tout emporter.

Louise décida de ne pas emprunter son parcours habituel. Plutôt que de descendre directement vers les quais de Seine elle se laissa porter à travers ruelles et traverses, déambulant sans autre but que celui de faire corps avec le sentiment de liberté qui l'enivrait. Bien que ses chaussures lui fassent un mal de chien, elle savait que, dans moins de 15 minutes, la récompense serait au bout du chemin. Sentir les regards érotisés se poser sur elle, se faire siffler, sentir le désir habiter tous les faits et gestes de la gent masculine qui n'avait d'autre tropisme que sa plastique parfaite. Louise, dans ces moments là, avait l'intime conviction que Dieu n'avait pas créé l'Homme et la Femme par hasard...



# L'invité du mois : Feng Yu Mikusek

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

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

C'est dans sa boutique de la rue Saint-Dizier au centre-ville de Nancy que Feng Yu a répondu à nos questions. Partagée depuis plus de 25 ans entre la France et la Chine, elle a un regard extrêmement objectif et critique sur l'image des deux pays, qu'elle défend avec la même énergie.

Voici ce que cette femme hyperactive a pris le temps nous dévoiler de sa vie et de ses nombreuses activités, autour d'une tasse de thé préparé dans les règles de l'art.

**E&T : Bonjour FengYu. Peux-tu te présenter et nous parler un peu de ton parcours ? Comment s'est fait le choix de ton installation en France ?**

Oh, c'est un roman ! Je suis arrivée en 1997 et je n'ai pas quitté Nancy !

J'avais fait mes études de commerce international au sein d'une université où j'ai rencontré beaucoup d'étudiants étrangers. Ensuite, j'ai travaillé un long moment dans une entreprise allemande installée en Chine. J'étais déjà venue en 1996 en France et je suis revenue après à Nancy pour revoir une amie que j'avais connue à la fac. J'avais prévu de rester 3 mois en Europe et je devais rentrer pour travailler à Hong-Kong. J'ai voyagé en France, en Angleterre mais aussi en Allemagne et au bout de mon séjour, je ne suis pas repartie !

Hasard et coïncidences !

J'ai d'abord donné des cours de chinois en échange de mon hébergement et puis je suis restée...

**E&T : Avais-tu beaucoup voyagé avant de venir en France ?**

J'avais voyagé dans mon pays en Chine, puis en Europe : Italie, Allemagne, France.

C'était l'ouverture économique dans les années 90 avec beaucoup de changements et de nombreuses opportunités. Et comme j'ai travaillé pour une entreprise allemande, j'ai pu facilement venir en Europe. Je parle très bien anglais, ça aide !

**E&T : Parles nous de ton activité ici, à Nancy.**

Mon premier métier c'est professeur de chinois depuis mon arrivée dans ma famille d'accueil !

Puis maintenant, il y a la boutique LI HUA, les voyages que j'organise en Chine et l'association des Chinois en Lorraine dont je suis présidente.

J'aime faire connaître et partager la culture chinoise.

**E&T : La Chine, ce n'est pas que son thé et sa Médecine Traditionnelle ! Quelles sont les bonnes raisons pour lesquelles on peut aller en Chine ?**

La culture, bien sûr !

Multimillénaire !

J'organise des voyages depuis 10 ans. Quand les gens découvrent la Chine, ils voient que ce n'est pas ce qu'on leur raconte.

Ce n'est pas que ce qu'on voit à la télévision ou ce qu'on peut lire dans la presse. Des choses écrites par des gens qui souvent n'y ont jamais mis les pieds.

Il ne faut pas mélanger la vie des citoyens avec la politique !

C'est très réducteur de s'en tenir à ça.



**E&T : Comment as-tu pu t'organiser depuis 3 ans malgré les diverses restrictions mises en place par rapport à la Chine ?**

Je ne suis pas rentrée chez moi depuis 3 ans et demi ! Je n'aurai pu y aller qu'en cas d'urgence extrême car j'ai un passeport français. J'ai hâte d'y retourner, voir ma famille et mes amis. Je viens enfin de faire ma demande de visa et je vais pouvoir faire un grand périple.

**E&T : Tu as débuté tes études en MTC ! C'est plutôt original pour une chinoise d'origine d'apprendre la MTC en France, non ?**

Ça fait longtemps que je voulais le faire car chez moi, à Canton, la médecine chinoise fait partie du quotidien. Comme c'est un endroit au climat subtropical, il y a beaucoup de pathologie de chaleur et d'humidité. De plus, Canton est un port sur la route maritime de la soie avec beaucoup de travailleurs qui ont un métier difficile physiquement. La MTC est omniprésente avec le Kung-fu et les alicaments. J'ai grandi avec ça.

Pendant longtemps j'avais une vingtaine de plantes de MTC dans mon réfrigérateur, j'ai fait des expositions et j'ai vu à quel point ça a intéressé les gens. Alors je me suis dit que ce serait bien d'apprendre et de comprendre.

Ma mère m'a dit « tu n'as rien à faire ? Tu as le temps ? »

J'ai pris le temps parce que je ne pouvais plus voyager !

Mais c'est très compliqué, les français ont du courage !

Et puis je sais que c'est important, pour ma culture personnelle. Ce sera pour ma vie quotidienne, je ne veux pas en faire un métier.

Ce sera surtout utile pour accompagner des étudiants en stage car le vocabulaire de la Médecine Chinoise est spécifique.



**E&T : Penses-tu, à ce sujet qu'il sera bientôt à nouveau possible de pour des étudiants étrangers en MTC en France de refaire des stages pratiques là-bas ?**

Oui, c'est possible à nouveau. En plus, les hôpitaux de Médecine Traditionnelle en Chine sont toujours très contents de recevoir des stagiaires. Pour eux, c'est une ouverture. Il sont heureux de transmettre leur savoir.

J'ai déjà organisé 3 stages pour des élèves à Canton puis Wuhan. En faisant le stage, en traduisant j'ai appris beaucoup de choses et j'ai vu l'admiration des chinois pour les stagiaires !

**E&T : Que proposes-tu avec l'Association des Chinois en Lorraine ?**

J'organise des spectacles, je fais connaître la Chine par des animations culturelles, des expositions sur la peinture, la calligraphie.

Par exemple aussi, je fais venir des groupes de danse, de musique.

Il y a aussi le Nouvel An Chinois qui est très important. Ça a encore été un grand succès cette année.

Il y a beaucoup à proposer et la demande est là pour faire connaître la culture chinoise.

**E&T : Tu es particulièrement experte sur le thé. Sans dévoiler ton article sur le sujet en pages suivantes, peux-tu nous dire ce qui fait la réputation des thés chinois que l'on trouve dans ta boutique ?**

Ici, ce ne sont que des thés de sélection, de bonnes provenances, naturels et surtout on sait ce qu'il y a dans la plante et dans la tasse !

Je n'ai qu'une douzaine de plantes et une douzaines de tisanes. Mais uniquement de la qualité !

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

千里之行，始于足下 \*

\* Un millier de kilomètres commence par un seul pas !

**Lihua Explorateur de Chine**  
98 rue Saint Dizier  
54000 Nancy 03 83 30 72 80  
lihua@lihua.fr  
<https://www.lihua.fr/site/fr/>

# La plume de l'invité : Feng Yu Mikusek

## THÉ ET ... SANTÉ

Pour le thé, il n'existe qu'une seule espèce. Son appellation scientifique est *Camellia Sinensis*.

Pendant longtemps, les anciennes civilisations de l'Extrême-Orient l'ont considéré comme une plante aux pouvoirs mystiques. L'infusion de ses feuilles au goût légèrement amer était qualifiée d'élixir d'immortalité. On disait qu'il favorisait l'éveil et l'intelligence, procurait une santé de fer et une longue vie.

La Médecine Traditionnelle Chinoise sous les Dynasties Tang et Song, reconnaît aussi ses propriétés antibactériennes, stimulantes du système immunitaire, tonifiantes et diurétiques.

Des bienfaits pour la santé prouvés et confirmés plus tard par la science moderne.

La teneur incroyablement élevée en antioxydants fait du théier un remède pour la longévité permettant de lutter contre les maladies dégénératives de notre génération trop active et qui se nourrit mal la plupart du temps.

Il existe six catégories de thés, selon leur mode de culture, leur variété, leur mode de récolte et leur préparation avant d'arriver sur les comptoirs.

- Blanc, le séchage des feuilles se fait de façon naturelle au soleil.
- Jaune, les feuilles sont préparées à l'étouffée.
- Vert, séchage des feuilles à chaud.
- Bleu-vert (Wulong), mi-fermenté.
- Rouge (Noir), 100% fermenté.
- Noir (Sombres), post fermenté 5 à 7 semaines)

Leurs couleurs sont très différentes après infusion.

Thé blanc



Thé jaune



Thé vert



Thé wulong



Thé rouge



Thé sombre



# La plume de l'invité : Feng Yu Mikusek

Comment le choisir selon votre besoin et votre santé ?

Il y a tellement à apprendre sur les vertus thérapeutiques, qu'on ne sait pas toujours comment en profiter au mieux.

Voici quelques points de repère qui peuvent vous aider.

Quoi qu'il en soit, il est important de privilégier pour leurs vertus les thés de qualité de haute montagne.

On peut donc retenir en général que :

- Pour l'aide à la concentration, on peut choisir un thé à la teneur forte en théanine (acide aminé précieux pour le fonctionnement du cerveau), et en théine (caféine du thé !)
- C'est un désaltérant qui procure détente et bien être. Une occasion de partage et de plaisir.
- Il peut aider pour sa propriété "brûle graisses" et détoxifiante.
- Son côté astringent lui permet de resserrer les tissus et participe à une bonne hygiène buccale
- Il est riche en polyphénols (tanins au sens large), catéchines, antioxydants contre le vieillissement.
- Le thé vert, en particulier, contient plusieurs flavonoïdes, dont des catéchines (150 à 300 mg dans une tasse de 25cl )

Comment le consommer ?

La consommation de thé en quantité optimale :

- 75 cl à 1 Litre par jour.
- Le Thé ne remplace pas l'Eau.
- La consommation exclusive de thé sans boire de l'eau en quantité équivalente expose à un risque de calcul rénal.
- L'effet théine dure de 3 à 6 heures après consommation selon les personnes.
- Pour un consommateur de thé non habitué, un thé à 17h peut vous garder excité ou éveillé à 23h !
- Pour les personnes qui ont une carence en fer : la prise de thé est préférable hors des repas (30 mn avant ou après).
- L'excès de consommation de thé vert à un effet drainant important, qui peut empêcher la fixation du fer à cause du calcium.

Modération = Sagesse

Conseils sur le choix du thé et dégustation gratuite à la demande avec FengYu, chez LIHUA, au 98 rue Saint Dizier à Nancy.



<https://www.lihua.fr/site/fr/>

# L'instant métaphysique chinoise



par Fabienne Botella

## LES 5 COULEURS DANS LA CULTURE CHINOISE.

Dans la tradition chinoise les choses vont bien souvent par cinq. Les couleurs n'échappent pas à cette règle. Ainsi, à l'instar des cinq éléments, des cinq organes, des cinq émotions, on trouve dans les WU XING les cinq couleurs. Dans la cosmogonie chinoise, elles sont :

- le vert, plus exactement le glauque, bleu-vert,
- le rouge,
- le jaune,
- le blanc,
- le noir.

Elles n'ont rien à voir avec les couleurs primaires de la gamme chromatique.

Sans entrer dans les détails des WU XING, décryptons les couleurs dans leur aspect plutôt symbolique et de la vie quotidienne en Chine. Comme ailleurs dans le monde, il existe un "code" des couleurs. La même teinte ne représente pas la même chose partout. Ainsi vous verrez en particulier que pour le mariage ou pour le deuil, nous sommes loin d'avoir les mêmes critères de bienséance !

- Le vert est associé à l'élément Bois, à l'organe Foie et à la colère.

Si on regarde du côté de la symbolique le vert est associé à l'espoir, à l'harmonie, à la santé. C'est surtout, en Chine, un symbole de croissance et de prospérité.

Plus généralement, c'est aussi le renouveau. En langue chinoise, vert est un qualificatif utilisé fréquemment pour marquer la jeunesse.

Ce n'est pas une couleur que les Chinois arborent couramment dans leur tenue vestimentaire, surtout au niveau de la tête. C'est en effet la couleur des gens trompés. Dans la Chine Ancienne, les maris des prostituées portaient un foulard vert.

- Le rouge est la couleur du Feu, du Cœur et de la Joie.

Partout dans le monde, on reconnaît le drapeau chinois à son fond rouge. Le rouge est symbole de bonne fortune. C'est toujours dans une enveloppe rouge que les chinois adressent leurs vœux ou offrent des étrennes et c'est de préférence dans un paquet rouge qu'ils donnent un cadeau. De même, le Nouvel An Chinois et de nombreuses autres fêtes traditionnelles sont teintées de rouge : lanternes, guirlandes, bannières...

Lors de la célébration d'un mariage, il est de bon ton de souhaiter aux époux : "une vie rouge et flamboyante".

Question vêtement, il est très mal venu de porter du rouge, couleur des festivités à l'occasion d'un enterrement.



- Le jaune est la couleur de la Terre, de la Rate et du Souci.

Autrefois le jaune était la couleur strictement réservée à l'Empereur. On considère d'ailleurs que c'est la couleur la plus belle et la plus prestigieuse.

Un dicton chinois dit "jaune génère yin et yang, ce qui implique que le jaune est au centre de tout".

Le jaune est symbole de protection et de stabilité. Il est aussi à l'instar de la Terre, la teinte de ce qui est nourricier.

Aujourd'hui, le qualificatif jaune, associé à un média, un livre ou un clip-vidéo signale un contenu pornographique ! Par ailleurs, dire de quelqu'un qu'il "porte la robe jaune" c'est le considérer comme un usurpateur.

- Le blanc est traditionnellement la couleur du Poumon, de l'élément Métal et de la Tristesse.

D'ailleurs en Chine, le blanc est la couleur du deuil. Ainsi, c'est dans une enveloppe blanche que les chinois adressent leurs condoléances ou qu'ils placent une somme d'argent pour la famille lors d'un enterrement. Comme c'est la couleur de la mort et du malheur, il est tout à fait inadapté de porter du blanc lors d'un mariage ! Savez-vous aussi que la peau blanche et très claire en Chine est un signe de position sociale élevée ? On suppose de facto que votre travail se fait à l'abri des agressions du climat et en particulier du soleil !

- Enfin la couleur noire est associée à l'organe Rein, à l'Eau et à la Peur.

C'est la couleur de la profondeur et du sérieux. Elle symbolise également l'autorité, le pouvoir et la connaissance. Les dignitaires chinois étaient dans la Chine Ancienne vêtus de noir.

Le noir est aussi comme chez nous, le symbole de ce qui est fait dans l'ombre, de façon clandestine ou malhonnête. Pourtant, le noir reste une couleur relativement neutre que les Chinois portent quotidiennement dans leur tenue.





par Vincent GALLET

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

## LE POTENTIEL DE RICHESSE DANS UN THÈME BAZI.

La question du potentiel d'enrichissement et de réussite financière est très fréquemment posée lors des consultations BaZi. Il est en effet judicieux, quand on fait analyser son énergie de naissance, d'avoir des éléments d'information sur ce domaine de Vie. A quoi bon courir après l'argent, s'épuiser pour s'enrichir si le thème offre peu de possibilités en ce domaine ? La réussite financière n'est pas ce qui est demandé à de nombreuses personnes. Elle n'est pas prévue dans le logiciel de toutes les Vies. En avoir conscience très tôt permet de se concentrer sur les priorités que notre thème nous demande de réaliser sans perdre notre temps et sans gaspiller notre énergie.

Je précise que les éléments d'analyse détaillés ci-dessous ne concernent que les thèmes dits classiques. En effet, les thèmes spéciaux ou extraordinaires obéissent à d'autres règles d'interprétation que nous aurons l'occasion d'aborder dans d'autres ateliers du praticien.

A quelles conditions un thème est-il propice à l'enrichissement ? Dans une moindre mesure, quels sont les thèmes où l'argent ne constitue pas une difficulté existentielle majeure ?

- La première condition nécessaire et indispensable est que l'élément qui correspond à la Richesse soit présent dans le thème. C'est le Maître du Jour qui va permettre d'identifier l'élément qui incarne la Richesse. En effet la Richesse est toujours l'élément que contrôle le MDJ dans le cycle des 5 éléments. Ainsi, pour un MDJ Eau, la Richesse sera incarnée par le Feu. Pour un MDJ Métal, il s'agira du Bois.

Si l'élément Richesse est totalement absent du thème, le potentiel de réussite financière est déjà fortement compromis dès la naissance.

• La seconde condition est liée au positionnement de cette Richesse dans le thème. L'idéal étant que cette Richesse soit positionnée dans le pilier qui correspond à la carrière professionnelle puisque c'est la voie d'enrichissement la plus classique et la plus traditionnelle pour gagner de l'argent. Pour rappel, c'est le pilier du mois qui symbolise la carrière professionnelle. Le pilier de l'année sera plus en résonance avec l'aspect relationnel dans le travail, avec le réseau, les connaissances tandis que le pilier de l'heure va correspondre à la création, à ce que la personne produit personnellement dans sa singularité.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	XIN Métal Yin	REN Eau Yang	YI Bois Yin	XIN Métal Yin
Branches terrestres	CHOU Bœuf	XU Chien	WEI Chèvre	HAI Cochon
Troncs Cachés	JI Terre Yin	WU Terre Yang	JI Terre Yin	REN Eau Yang
	GUI Eau Yin	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	JIA Bois Yang
	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	YI Bois Yin	

Dans ce thème avec un MDJ Eau, la Richesse est représentée par le Feu. Ce Feu n'est pas surpuissant mais c'est une bonne chose car la force du MDJ est limitée. Il ne pourrait par contrôler une Richesse trop puissante. Ce Feu est bien positionné dans le pilier du mois qui correspond à la carrière. Il est à l'aise dans WEI qui est une Branche Terrestre estivale reliée au Feu. On trouve aussi une réserve de Richesse dans le pilier du jour puisque XU est la tombe du Feu. Ce thème n'est certes pas propice pour devenir millionnaire mais il offre un rapport serein et équilibré à l'argent, sans difficulté majeure.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	REN Eau Yang	JI Terre Yin	GENG Métal Yang	REN Eau Yang
Branches terrestres	SHEN Singe	CHOU Bœuf	XU Chien	ZI Rat
Troncs cachés	GENG Métal Yang	JI Terre Yin	WU Terre Yang	GUI Eau Yin
	REN Eau Yang	GUI Eau Yin	XIN Métal Yin	
	WU Terre Yang	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	

Dans ce thème le MDJ est plutôt fort. La Richesse Eau est très présente. Certes elle ne figure pas dans le pilier du mois mais elle est présente dans le pilier de l'heure qui constitue aussi un emplacement intéressant pour la Richesse. Ce thème permet un enrichissement plus conséquent que le précédent. La Richesse y est plus forte et plus visible car elle est aussi présente dans les Troncs Célestes.

- La Richesse doit avoir des racines dans le thème.

En effet, l'énergie présente dans les Branches Terrestres est plus stable, plus ancrée. Une Richesse présente uniquement en Tronc Céleste est fragilisée, volatile et peut subir de fortes tempêtes. L'énergie y est certes plus visible mais aussi et surtout plus superficielle.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	JIA Bois Yang	XIN Métal Yin	JIA Bois Yang	GUI Eau Yin
Branches terrestres	WU Cheval	CHOU Bœuf	ZI Rat	CHOU Bœuf
Troncs cachés	DING Feu Yin	JI Terre Yin	GUI Eau Yin	JI Terre Yin
	JI Terre Yin	GUI Eau Yin		GUI Eau Yin
		XIN Métal Yin		XIN Métal Yin

Dans ce thème, le MDJ est Métal et la Richesse est incarnée par le Bois.

Cet élément est doublement présent dans deux Troncs Célestes mais ne possède aucune racine dans les Branches Terrestres. On dit dans ce cas que la Richesse est flottante. Ce qui la fragilise et la soumet aux tempêtes existentielles. Certes ici la Richesse aime être visible, exposée. C'est un élément de valorisation pour la personne mais il y a quelque chose d'illusoire et de superficiel compte tenu de l'absence de racine de ce Bois.

- L'élément Richesse ne doit toutefois pas être envahissant, surtout si le MDJ est faible car, dans cette hypothèse, il n'aura pas l'énergie nécessaire pour en assurer le contrôle.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	DING Feu Yin	JI Terre Yin	XIN Métal Yin	REN Eau Yang
Branches terrestres	MAO Lapin	HAI Cochon	HAI Cochon	WU Cheval
Troncs cachés	YI Bois Yin	REN Eau Yang	REN Eau Yang	DING Feu Yin
		JIA Bois Yang	JIA Bois Yang	JI Terre Yin

Dans ce thème, le MDJ est faible. Il est entouré d'Eau, qui correspond à la Richesse. Or, manifestement la force de ce MDJ est insuffisante pour contrôler toute cette Richesse. C'est ici le profil d'une personne qui risque de courir après l'argent toute sa Vie, en faire une valeur importante sans avoir les moyens de ses ambitions. Il faudra ici trouver un rapport équilibré avec l'argent, le positionner à sa juste place, ni le rejeter, ni en faire la valeur suprême.



*La mélancolie c'est le bonheur  
d'être triste.*

VICTOR HUGO