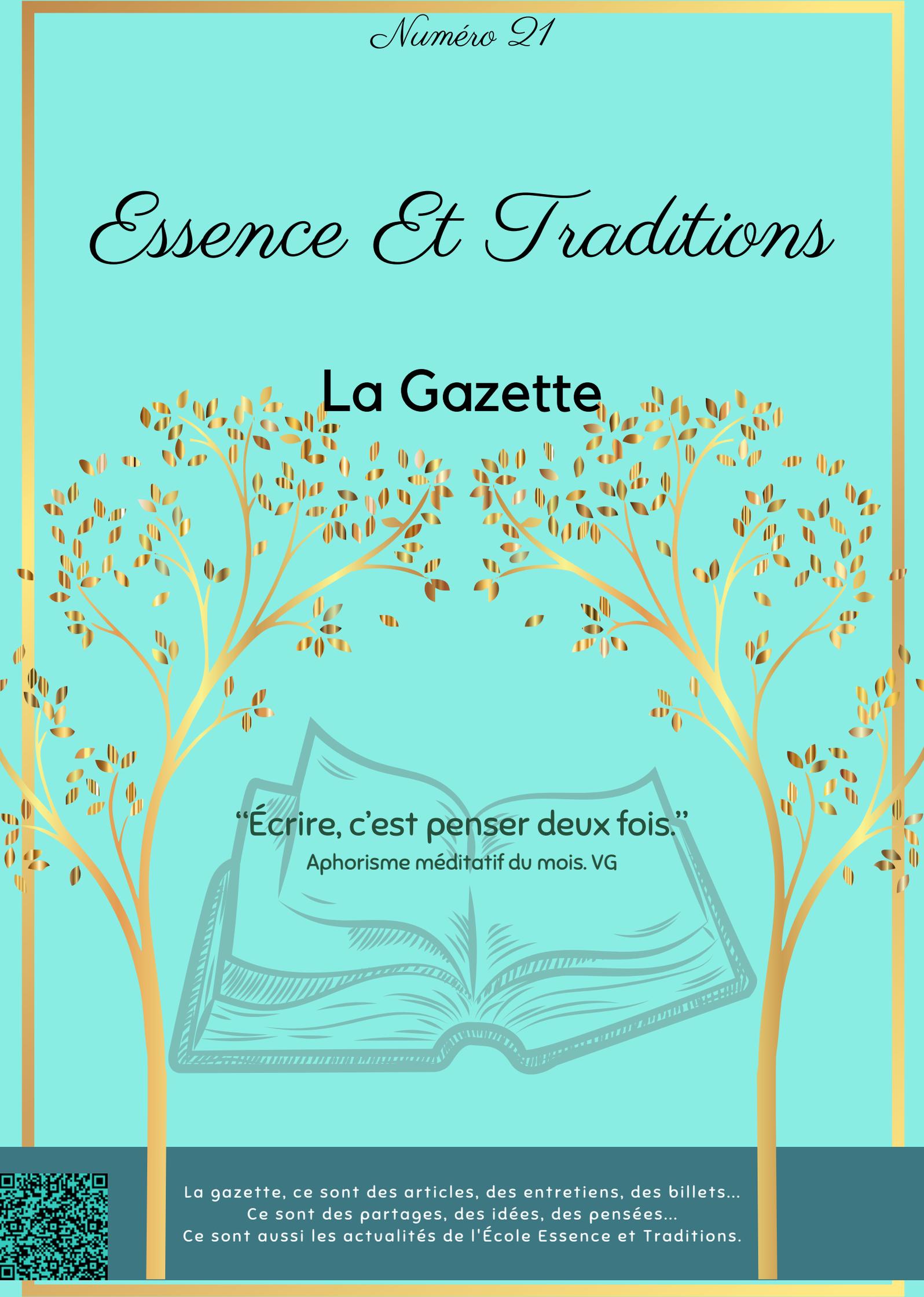


Numéro 21

Essence Et Traditions

La Gazette



“Écrire, c’est penser deux fois.”

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.

Apprenez les Sciences Taoïstes à Nancy !

La révolution intérieure : quand le changement commence en soi.

À l'heure des contestations et des crises multiples, il est peut-être temps de comprendre que la véritable révolution commence en nous. Plutôt que de chercher sans fin des solutions à l'extérieur, nous pouvons choisir d'explorer notre monde intérieur, de mieux nous connaître et de rétablir l'harmonie entre corps, esprit et énergie. Les sciences taoïstes nous offrent depuis des millénaires des clés précieuses pour ce voyage, en nous invitant à retrouver l'équilibre naturel entre Ciel et Terre. Dans le même élan, les thérapies alternatives, à l'instar de la Médecine Traditionnelle Chinoise, ouvrent des voies concrètes pour prendre soin de soi autrement. Parmi elles, la pratique des ventouses, qui stimule la circulation et libère les tensions, illustre parfaitement cette approche holistique. Le premier stage consacré à cette technique s'est d'ailleurs déroulé avec succès, preuve que de plus en plus de personnes souhaitent reprendre leur santé et leur évolution personnelle en main. Ainsi, la révolution que nous cherchons pourrait bien être celle d'un retour à soi, à l'écoute profonde, pour transformer notre rapport au monde.

Nouvel agenda de formation et conférence à Nancy

Conférence "La Médecine Traditionnelle chinoise, une approche holistique de la santé"
Vendredi 5 décembre à 19h00

Bazi (Astrologie chinoise) INITIATION
Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2025

Numérologie INITIATION
Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026

Bazi (Astrologie chinoise) KARMIQUE
Samedi 24 et dimanche 25 janvier 2026

Bazi (Astrologie chinoise) PRATICIEN
Samedi 14 et dimanche 15 février 2026

Numérologie PRATICIEN
Samedi 14 et dimanche 15 mars 2026

YI JING INITIATION
Samedi 18 et dimanche 19 avril 2026

Renseignements, modalités, inscriptions :
essenceettraditions@gmail.com

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

Vous avez constitué un groupe d'au moins 6 personnes et vous disposez d'une salle pour une formation...

Contactez-nous et nous pourrions nous déplacer près de chez vous pour le module de votre choix après avoir discuté de votre projet.

Modules de base en BaZi

(accessibles sans pré-requis)

MODULE 1 : INITIATION (2 jours)

- 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 Déités
- Élément(s) d'équilibre du thème.
- Clashes. Combinaisons.

MODULE 2 : PRATICIEN (2 jours)

- L'équilibrage du thème. Conseils et méthodes.
- La détermination de la personnalité.
- Ming Gua et Gua secret.
- Pénalités, Blessures et Destructeurs.
- Les Dix Dieux. Approfondissement.
- Les Étoiles.
- Les Cycles du Temps.
- Les Thèmes Spéciaux.
- Analyse approfondie de l'harmonie des 4 piliers.

MODULE 3 : PERFECTIONNEMENT (2 jours)

- Structures de thèmes et stratégies.
- Mission de vie et moteur de vie.
- Les NA YIN, âme profonde du thème.
- Les configurations spécifiques des Branches Terrestres.
- L'analyse de la vie familiale sous l'angle du BaZi. Étude des parents. Le couple. Les enfants. L'énergie ancestrale.
- Le Ming Shu.
- BaZi et chronobiologie.
- La circulation du Qi dans le thème.
- L'analyse métaphorique du thème de naissance.

ATELIERS PRATIQUES DE BaZi (1jour)

(réservés aux élèves ayant suivi les modules d'initiation et de praticien 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 (2 jours)

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.
- Étude des syndromes complexes en BaZi.
- BaZi et gestion des émotions.

BAZI KARMIQUE (2 jours)

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.

BAZI SYNASTRIE (1 jour)

(réservés aux élèves ayant suivi les modules d'initiation, de praticien et de perfectionnement en salle avec *Essence et Traditions* ou à distance avec *Noble Céleste*)

Analyse et comparaison de deux énergies de naissance.



Renseignements, modalités, inscriptions :

essenceettraditions@gmail.com

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

Contenu des modules de Numérogie (accessibles sans pré-requis)

NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION

(2 jours)

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.

Méthode d'analyse comparée de deux énergies de naissance.

Première approche de la Synastrie en numérogie.



Les carrés de nombres

7	8	9
4	5	6
1	2	3

CARRÉ SÉQUENTIEL

4	9	2
3	5	7
8	1	6

LUO SHU

NUMÉROLOGIE MODULE 2 : PRATICIEN

(2 jours)

LES DONNÉES DE BASE DE LA NUMÉROLOGIE

La boîte à outils de la date de naissance :

1. Rappels des outils présentés dans le module 1 :

Nombre Étoile majeur et mineur.

Nombre du Chemin de Vie.

Nombre du jour de naissance.

2. 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 Yin et Yang des Nombres Étoiles et son impact sur la personnalité.

La boîte à outils des noms et prénoms :

1. Rappel sur l'inclusion et ses règles d'interprétation.

2. L'Inclusion et les arcanes de la personnalité.

L'élan spirituel.

Le Nombre d'aspiration matérielle.

Le Nombre d'Expression.

Le Nombre d'initiation spirituelle.

La boîte à outils karmique :

1. Introduction à la notion de karma et à son application en Numérogie.

2. Les karmas d'évolution.

3. Les dettes karmiques.

LES DONNÉES CYCLIQUES DU PARCOURS DE VIE

1. Rappel sur l'année personnelle et le mois personnel.

2. Cycles de Vie, apogées et Défis :

Les cycles de vie.

Les apogées.

Les défis de vie.

MÉTHODE D'ANALYSE COMPARÉE DE DEUX ÉNERGIES DE NAISSANCE. PREMIÈRE APPROCHE DE LA SYNASTRIE EN NUMÉROLOGIE.

L'APPORT D'AUTRES DISCIPLINES DANS L'ANALYSE NUMÉROLOGIQUE.

1. Numérogie et tarologie.

2. Présentation des 22 lames majeures du tarot de Marseille.

3. Applications pratiques.

Sommaire



2	ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS	18	LE COIN DU CINÉPHILE
5	SOMMAIRE	20	UN JOUR, UNE CHANSON
6	ÉDITO	22	SANTÉ ~ BIEN-ÊTRE
7	BILLET D'HUMEUR YIN	25	CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES
9	BILLET D'HUMEUR YANG	28	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
12	LE COMPTOIR DU PHILOSOPHE	31	L'ATELIER DU PRATICIEN
15	LE COIN DU LECTEUR		



Gazette des Curiosités Bienveillantes

Apprendre : quel mot simple et pourtant si vaste !

L'apprentissage n'est pas seulement l'accumulation de savoirs, c'est aussi la joie de l'exemple, ce geste discret par lequel une personne en inspire une autre, comme une flamme qui en allume mille sans s'éteindre. Jadis, on parlait d'« aristocratie » non pour désigner un titre ou un privilège, mais une attitude : celle d'êtres généreux, curieux, soucieux d'élever le monde autour d'eux. Cette vraie noblesse du cœur, nous pouvons la faire revivre à chaque sourire, chaque lecture, chaque question partagée.

Dans ce numéro, nous vous invitons à un voyage qui unit rigueur et émerveillement. L'article de Vincent GALLET sur la phénoménologie de Husserl vous montrera comment « revenir aux choses mêmes » peut éclairer votre quotidien, comme une loupe sur la texture du réel. Pas besoin de diplôme de philosophie : une tasse de thé et un brin d'attention suffisent pour se laisser guider.

Puis cap sur l'Orient : découvrez une autre manière de voir les trigrammes du taoïsme, ces huit signes formés de traits brisés ou pleins. Chacun est lié à un membre de la famille dans un langage symbolique qui parle d'équilibre et de transformation. Là encore, l'apprentissage est un jeu : observer, associer, sentir les correspondances.

Et bien sûr, vos rubriques habituelles vous attendent : le coin des lecteurs, où vous retrouverez des propositions de livres, la page Santé & Bien-être pour y voir plus clair et l'atelier pratique de numérométrie, clin d'œil ludique aux mystères des Nombres.

Dans un monde qui court, arrêtons-nous pour goûter la saveur du savoir partagé. Offrons-nous l'élégance d'une curiosité sans fin avec enthousiasme et gratitude : c'est peut-être cela, la véritable aristocratie.

Bonne lecture.



APPRENTIS-SAGES

par Fabienne BOTELLA

Il paraît que la vie est une école.

À voir certains bulletins, on se demande si c'est un pensionnat ou un cirque. Car il y a apprentissage et apprentissage.

Les premiers, les vrais, forgent le citoyen : ils apprennent la patience, la curiosité, la solidarité. Ils enseignent qu'on ne cueille pas un fruit avant sa saison et qu'on n'ouvre pas un livre seulement pour l'examen mais pour la vie. Ce sont ces apprentis sages qui savent qu'une planète, ça ne se jette pas à la poubelle jaune, qu'une idée se discute, qu'une main tendue vaut plus qu'un poing fermé.

Mais dans la grande cour de récré du monde, pullulent aussi les autres.

Les apprentis sorciers, fascinés par le transhumanisme, bricolent l'ADN comme un Rubik's Cube, oubliant qu'on ne recolle pas un écosystème avec de la glue.

Ils jouent à Dieu comme d'autres jouent au Meccano, persuadés qu'une puce dans le cerveau remplacera la poésie dans le cœur.

Les apprentis dealers, eux, commencent au ras du trottoir : d'abord guetteurs, « tu restes là, tu regardes », puis, à force de tourner, de troquer, de s'endurcir, se rêvent caïds. Ils apprennent vite, c'est certain, mais quelle leçon en retire le monde ?

Et que dire des apprentis despotes, ces petits chefs en herbe qui transforment la moindre réunion en dictature PowerPoint ? Ceux-là ont retenu la leçon de Machiavel, mais ont sauté le chapitre sur l'éthique. Curieusement, ou peut-être pas, ce sont eux qu'on retrouve, une fois la cour de récréation quittée, dans les bureaux lambrissés des grandes administrations, les arcanes de l'État ou les couloirs feutrés des entreprises tentaculaires. Leur carrière ressemble à un concours de stratagèmes : flatteries bien placées, courbettes à géométrie variable, science consommée de la fiche de poste. Les voilà promus, badges dorés au revers, maîtres d'agenda et gardiens de budget, confondant autorité et autoritarisme, service public et servitude de leurs subordonnés. L'élève modèle de la combine devient le professeur de la contrainte.

Pourtant il existe une autre voie, plus exigeante mais infiniment plus belle : celle des bons apprentissages, l'école des apprentis sages. Celle qui élève (vers le haut) des femmes et des hommes capables de réfléchir avant de cliquer, de débattre sans mordre, de s'émerveiller d'un lever de soleil plutôt que d'un écran bleu.

Apprendre à écouter. Apprendre à douter. Apprendre à rire de soi, le diplôme le plus rare. Ces apprentissages là ne se mesurent pas en crédits ECTS(1) ni en notes de service : ils se respirent, ils s'incarnent, ils se transmettent de regard en geste, de conversation en silence partagé, de Maître à disciple parfois.

En somme, l'enjeu est simple : faire en sorte que l'humanité toute entière se compose d'apprentis sages plutôt que d'architectes d'accidents à grande échelle.

La tâche est immense, certes, mais comme le rappelait Montaigne, « mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine ».

À nous de choisir le professeur et la matière, car au fond, l'apprentissage est la seule révolution qui vaille, la seule qui ne laisse derrière elle ni ruines ni regrets.

(1) En 1989, il a été décidé à l'échelle européenne qu'un crédit ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) représenterait 30 h de travail. Le crédit ECTS s'apparente un peu à une « monnaie d'échange ». Source letudiant.fr



Billet d'humeur Yang



ARISTOCRATES !

par Vincent GALLET

Force est de reconnaître que l'aristocratie a mauvaise presse. On la confond souvent avec la noblesse, avec le sang bleu et plus fausement encore avec l'élite décadente du XVIII^{ème} siècle. Confinée dans le château de Versailles, n'ayant plus ni honneur ni terre à défendre, gangrenée par le libertinage et l'ennui, cette noblesse prérévolutionnaire n'était plus que l'ombre d'elle-même, bien éloignée de la grandeur d'âme et des valeurs de la chevalerie médiévale dont elle aurait pourtant du incarner l'héritage.

Être aristocrate n'est ni une question d'époque, ni une question de filiation, encore moins de sang royal. Être aristocrate, c'est adhérer à certaines valeurs, pratiquer certaines vertus au quotidien et surtout vouloir les défendre avec force et conviction, envers et contre tout.

Étymologiquement, aristocrate vient du grec aristokratéia et signifie le meilleur, l'excellent dans le sens du plus vertueux.

Comment dès lors reconnaître un aristocrate dans notre monde post-moderne? Pour ce faire, je vous propose une liste de critères non exhaustifs qui vous aideront à débusquer les imposteurs...

L'aristocrate apprécie et recherche tout particulièrement la forme harmonieuse.

L'harmonisation des formes a permis le passage du chaos originel à l'ordre cosmique. La nature est ordonnancée selon des normes de beauté objective parfaitement étudiées et décrites en géométrie sacrée. Ces mêmes normes s'appliquent et se retrouvent dans l'infiniment grand et dans l'infiniment petit. Nous n'approfondirons pas les nombreux critères de la beauté objective dans cet article, comme par exemple celui de la symétrie ; nous y reviendrons dans un futur numéro car ce sujet a des implications majeures notamment pour mieux comprendre les spécificités de l'ère contemporaine.

L'aristocrate est celui qui, en tout domaine, est attiré par la beauté objective, qui la recherche en permanence et en tout lieu, qui fuit la dysharmonie des formes et donc la laideur. Cet attrait pour la Forme au sens géométrique du terme fait de l'aristocrate un individu également attiré par les rituels, les cérémoniaux, qui se vitalisent dans les règles de politesse, de bienséance, de courtoisie, de tenue, de distinction, de pudeur...

L'aristocrate se caractérise également par sa capacité à hiérarchiser ses désirs ainsi que par sa propension à entretenir un rapport singulier avec les plaisirs.

Nous sommes des êtres de désirs. Spinoza et Schopenhauer ont beaucoup écrit sur cette problématique. Nous y reviendrons dans un prochain comptoir du philosophe.

L'aristocrate a la capacité de structurer, d'organiser et de prioriser ses désirs quand le commun des mortels est submergé par les siens ; chez ce dernier, désirs et plaisirs se confondent dans une quête continue, permanente, source de frustrations et d'insatisfactions. Chez l'aristocrate, le plaisir est perçu comme une récompense ; il vient après le devoir accompli, après la tâche réalisée, après le labeur productif. L'aristocrate n'est jamais dépendant des plaisirs ; il en garde la maîtrise et la juste mesure. C'est lui qui décide où, quand et avec qui.

L'aristocrate se distingue également par son esprit de curiosité, sa volonté d'apprentissage permanente. Il est l'ennemi de l'hyper-spécialisation, fléau asséchant des temps modernes. Il voue un véritable culte à l'idéal de l'Homme complet des temps passés. Il souffre donc, du fait de son énergie vitale boostée par cette ouverture constante, d'une abondance de choix et de possibilités quand le commun des mortels s'ennuie, préoccupé de lui-même, rabougri dans son monde fermé et restreint.

Cette curiosité suppose de sortir de sa zone de confort ; elle nécessite de la rigueur, de la discipline, du travail ; elle exige aussi de prendre de la distance par rapport aux pièges consuméristes et abrutissants de la société moderne pour gagner du temps de culture et d'apprentissage.

Cette capacité à l'auto-discipline concerne aussi le rapport à la morale. L'aristocrate est bien plus exigeant avec lui même qu'il ne l'est avec les autres. Il ne se pardonne rien et s'impose des règles de vie qui vont bien au delà des normes sociétales de l'époque dans laquelle il vit.

L'inflation législative contemporaine est d'ailleurs la marque incontestable, selon Oswald SPENGLER, d'une décadence profonde de notre civilisation. Pour le commun des mortels, la morale, les valeurs, les règles ne sont que des apparences ; elles lui sont imposées de l'extérieur et dès qu'il a la possibilité de tricher, de frauder, il le fera sans vergogne. L'aristocrate n'a pas besoin de toutes ces règles car il s'en impose de bien plus rigoureuses.

L'aristocrate conçoit la quête du Bien comme passant principalement par la recherche de la difficulté et par l'attirance pour le non maîtrisé.

Si le commun des mortels se contente de ce qu'il sait faire, de ce qu'il maîtrise parfaitement (il en tire d'ailleurs souvent une fierté sidérante), l'aristocrate a besoin de sortir de sa zone de confort. Il n'hésite pas à explorer des territoires qu'il ne connaît absolument pas, ce qui exige de lui d'apprendre comme un débutant, de faire preuve d'humilité et de prendre le risque d'échouer. L'aristocrate aime se frotter à ce qui est difficile ; il considère que l'accès au Bien passe aussi par cette prise de risque et par ce saut dans l'inconnu. Pour vivre en résonance avec cet objectif, il doit impérativement s'arrimer à un système de valeurs traditionnelles sur lequel il pourra s'appuyer quand la tempête soufflera.

L'aristocrate respecte les hiérarchies établies par le travail, le courage, l'abnégation ; il accepte et surtout aime son destin et ce, peu importe les difficultés à affronter. Il fuit les râleurs, les pleurnicheurs, les victimes, trop occupé qu'il est, à chaque heure de son existence, de tenter de devenir un homme meilleur et d'être digne de sa lignée et de ses racines ancestrales.

Enfin, rien n'est plus aux antipodes de l'aristocratie que la radinerie, la pingrerie, l'avarice et la cupidité.

Au Moyen Age, l'aristocratie chevaleresque était dispendieuse et vivait la plupart de temps au dessus de ses moyens. Elle organisait fêtes, ripailles, finançait des œuvres architecturales magnifiques. Il fallait créer de la Joie, de la Beauté, de la Grandeur. L'aristocrate aimait faire rêver, donner et se donner y compris au péril de sa Vie.

L'avarice et le manque de folie généreuse sont apparues avec la bourgeoisie dominante, grande bénéficiaire de la révolution française dont les bobos des centres villes sont aujourd'hui les piètres héritiers.

Les élites de la post-modernité ont parachevé la mort des valeurs aristocratiques, en vénérant la laideur via l'art et l'architecture contemporains, en favorisant la frilosité comportementale, les fêtes tristes, le déni de soi et de ses racines, la victimisation permanente et le principe de précaution poussé à un degré frôlant l'hystérie collective.

Nos élites qui ne sont en réalité que des castes sont pourtant utiles ; elles doivent en effet nous servir de contre-modèle, de repoussoir si l'on veut rester des aristocrates de cœur et d'esprit. Prenons le contre-exemple de toutes les valeurs qu'elles veulent nous imposer pour rester des héritiers, résistons pour incarner avec vigueur et conviction cette devise chevaleresque qui doit constituer pour chacun de nous, plus qu'une injonction, une véritable raison de vivre.

« TU MAINTIENDRAS »



Le comptoir du philosophe



La relation que nous entretenons avec la philosophie n'est pas toujours des plus... cordiales ! Les cours dispensés en classe de terminale nous arrivent en pleine figure à 17 ans. Rien ne nous prépare dans notre scolarité à rencontrer Kant, Hegel ou Spinoza et le choc est parfois brutal. Il faut aussi souligner l'austérité et la difficulté de la plupart des ouvrages dans cette discipline. Se plonger dans l'Ethique de Spinoza peut rapidement tourner au cauchemar !!!

Quant aux ouvrages de vulgarisation, ils flirtent le plus souvent avec le développement personnel, le psychologisant, simplifiant avec excès la pensée des grands auteurs et édulcorant ainsi leur puissance intellectuelle.

Cette rubrique n'est pas un cours de philosophie. Elle a pour plus modeste ambition de vous présenter un philosophe, un concept, une problématique sous un angle pratique et de tenter d'en extraire ce qui peut nous être utile concrètement, dans notre vie de tous les jours. La philosophie selon nous ne doit pas somnoler dans les étagères poussiéreuses de nos bibliothèques mais doit au contraire s'aérer, s'immerger dans nos vies, visiter notre quotidien pour devenir un compagnon de route lucide, sincère et bienveillant.

par Vincent GALLET

LA PHÉNOMÉNOLOGIE DE HUSSERL

Pourquoi s'intéresser à la phénoménologie de Husserl ?

- Car c'est un virage historique et complet dans l'histoire de la philosophie occidentale ;
- Car la phénoménologie est une remise en question extrême des limites de la connaissance humaine ;
- Car Husserl fait vaciller également les certitudes de la Science et de ses excès d'abstraction froide.

Les fondamentaux de la phénoménologie.

Edmund HUSSERL est le fondateur de l'un des plus grands courants philosophiques du XXème siècle, la phénoménologie. C'est un auteur réputé difficile d'accès, aride, complexe. Pour aborder son œuvre sans se noyer, il est généralement conseillé de débiter par « L'idée de la phénoménologie », livre écrit en 1907.

Cet atelier constitue en réalité une première introduction pour comprendre ce qu'est la phénoménologie et ce qu'elle a tenté de résoudre. Nous approfondirons la pensée de HUSSERL, complexe et évolutive, dans de futurs numéros de la gazette.



Le problème fondamental qu'a tenté de résoudre HUSSERL c'est celui de la connaissance. Il ne fut pas le premier à se pencher sur cette question ; Platon, Descartes ou encore Kant ont également travaillé sur ce sujet. Ils ont toutefois adopté un postulat de base qui est le suivant : ce que je cherche à connaître existe.

Pour HUSSERL leur erreur est dans cette présupposition que les choses existent objectivement en dehors de notre conscience. Nous n'en avons en fait AUCUNE PREUVE. Pour cela il faudrait être capable de sortir de notre conscience, d'observer le monde hors de notre esprit, ce qui est bien évidemment impossible.

Pour bien introduire la pensée de HUSSERL, il faut définir ce qu'il entend par « vécu de conscience », concept fondamental dans toute son œuvre.

Prenons un exemple. Quand on observe la mer, il y a une dimension visuelle. Nous apercevons en effet une immense quantité d'eau bleue plus ou moins agitée par les vagues. Mais nous avons en outre des jugements (on aime la mer ou pas, on la trouve belle ou pas...), des souvenirs qui nous viennent à l'esprit (des vacances en famille par exemple). Tout cela forme le vécu de conscience et pour HUSSERL, il n'y a objectivement aucune raison de distinguer le visuel de la mer de toutes les perceptions qui l'accompagnent dans la mesure où tout cela réside dans la conscience, où tout cela fait partie du vécu de conscience. Tout passe par la conscience. Le visuel et les ressentis sont une seule et même expérience, le vécu de conscience.

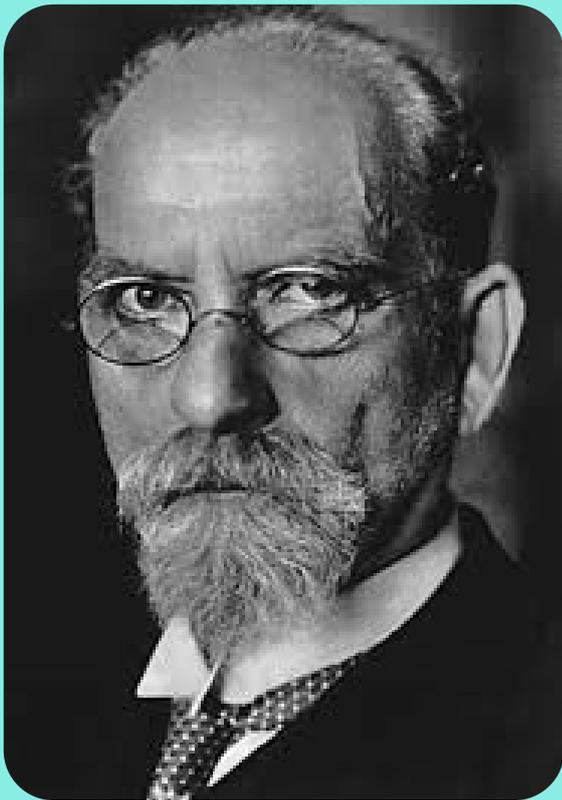
HUSSERL n'adhère toutefois pas totalement à la conclusion du solipsisme selon lequel, s'il n'y a que la conscience c'est que le monde extérieur n'existe tout simplement pas. Dire que le monde objectif n'existe pas, c'est aussi une présupposition, c'est déjà prendre position sur le non-Être des choses, c'est un parti pris ontologique. HUSSERL écarte aussi cette hypothèse.

La phénoménologie c'est donc le fait de considérer philosophiquement qu'on ne peut parler que de ce qu'il y a dans notre conscience. Tout le reste n'est que présupposition.

Dit autrement, tout est phénomène et ce qui ne relève pas du phénomène constitue le monde conçu comme objectivité, comme réalité transcendante, en arrière plan des phénomènes. Kant distinguait déjà la réalité phénoménale de la réalité nouménale mais, à la différence de HUSSERL, il présupposait l'existence de la réalité nouménale, d'une chose en soi derrière les phénomènes. C'est en cela que HUSSERL va bouleverser l'histoire de la philosophie.

Pour HUSSERL, il est impossible de prendre position sur ce sujet car il est impossible de sortir de sa propre conscience.

HUSSERL va même jusqu'à remettre en question la position de DESCARTES qui considère que la certitude fondamentale est celle de la réalité de la pensée et donc du sujet pensant, du « Je ». Pour HUSSERL, DESCARTES n'est pas allé assez loin dans la suspension de toutes les objectivités en reliant le « Je » en tant qu'entité objective au phénomène de la pensée.



Derrière cette philosophie complexe et aride, il y a surtout, chez HUSSERL, un souci du concret, de la vie incarnée, de l'expérience concrète vécue. Il veut la remettre au centre de tout. L'expérience plutôt que l'objectivisation tel pourrait être son credo.

La science a réduit le monde à une abstraction froide, quelque chose de déconnecté de l'expérience humaine quotidienne. Le monde dans lequel nous vivons n'est pas celui des raisonnements ou des abstractions scientifiques. C'est celui de notre vécu de conscience qui passe par la perception de ce qui nous entoure au travers de notre conscience mais aussi par tous les jugements, souvenirs et autres émotions qui nous traversent à chaque seconde.

Que peut nous apporter la philosophie de Husserl ?

- Une relativisation de nos certitudes et de notre vision du monde et, par conséquent, une plus grande tolérance et humilité ;
- Une compréhension plus aboutie de notre vécu de conscience, c'est-à-dire de l'imbrication de l'ensemble de nos ressentis, émotions et souvenirs liés à notre perception du monde et de notre environnement ;
- Une priorisation de l'expérience concrète vécue sur la théorie et l'abstraction ;

Cet atelier du philosophe n'est qu'une introduction à la pensée de Husserl. Il est impossible d'aborder tous les aspects de cet univers fascinant en quelques pages. Temps et patience sont nécessaires ce d'autant plus que sa pensée est évolutive et intégrative.

Nous reviendrons donc régulièrement sur la phénoménologie dans de futurs numéros de la gazette.

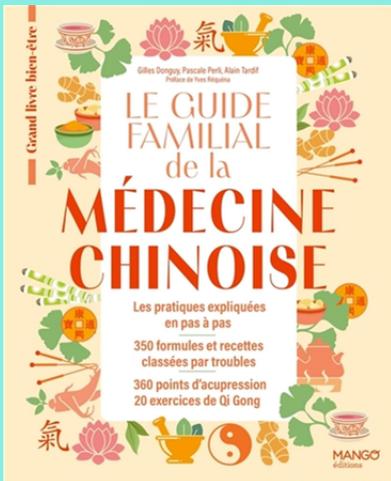


Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

Parmi ces trois références figureront un ouvrage de métaphysique, un ouvrage, généralement un essai, 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.

Gilles Donguy, Pascale Perli et Alain Tardif Guide familial de la médecine chinoise



Ce livre, richement illustré, offre une plongée complète dans la médecine traditionnelle chinoise. Il commence par présenter ses fondements et principes, retraçant l'histoire et la théorie du Qi – ce "souffle" ou énergie vitale – ainsi que les notions de Yin et Yang, des Cinq Éléments et des Trois Trésors. L'hygiène de vie y occupe une place importante : postures de Qi Gong, diététique chinoise, conseils clairs et accessibles, même pour un lecteur débutant. La pratique est ensuite décrite avec précision : 360 points d'acupression sont cartographiés et accompagnés de photographies et d'indications, tandis qu'une vingtaine d'exercices de Qi Gong sont enrichis de QR-codes menant à des vidéos pour guider chaque geste. La diététique appliquée n'est pas en reste, avec l'analyse détaillée de soixante aliments, leurs propriétés, leurs indications et des recettes adaptées.

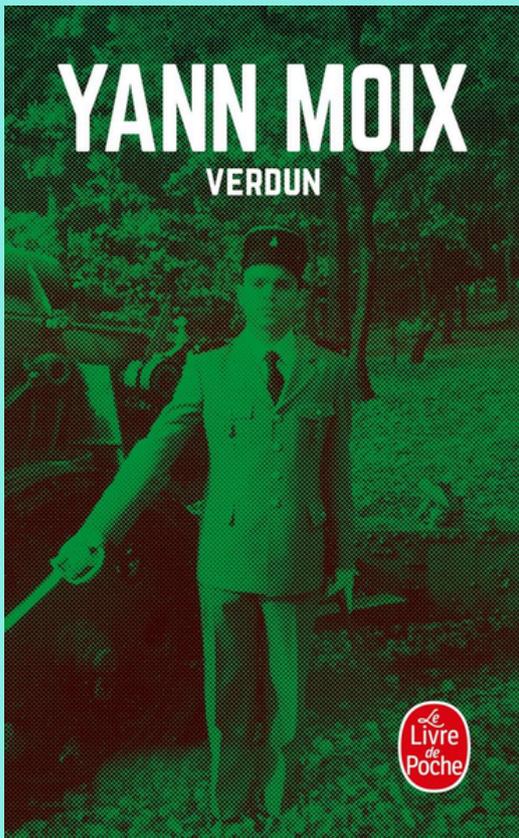
L'ouvrage va plus loin en proposant des applications concrètes pour soulager cinquante-cinq troubles courants – insomnie, stress, maux de tête, problèmes digestifs, entre autres. Chaque problème est défini et abordé avec les points d'acupression à stimuler, les remèdes naturels et les conseils alimentaires à suivre. Plus de trois cent cinquante recettes, tisanes et remèdes maison complètent ce vaste panorama.

Cette richesse d'informations constitue l'un des grands atouts du guide : la théorie, la pratique, la diététique et les remèdes s'y intègrent harmonieusement, offrant une ressource précieuse pour toute la famille. L'accessibilité est renforcée par les nombreuses illustrations, photographies et supports multimédias, qui rendent la discipline abordable, même pour les novices. La crédibilité des auteurs, spécialistes reconnus en naturopathie, acupuncture et Qi Gong, est renforcée par une préface du Dr Yves Réquena.

Cependant, la densité de l'ouvrage peut dérouter lors d'une première lecture, surtout pour un public totalement débutant, et l'approche généraliste impose de rester vigilant : ce guide destiné au soin familial ne remplace en aucun cas un diagnostic ou un traitement médical spécialisé. Pour des cas complexes ou chroniques, l'accompagnement d'un praticien qualifié reste indispensable.

En définitive, Le guide familial de la médecine chinoise se révèle un outil d'initiation et de pratique remarquablement complet. Sa présentation soignée, sa pédagogie et ses supports interactifs en font un compagnon généreux, particulièrement adapté pour découvrir et intégrer les principes de la MTC dans sa vie quotidienne.

Yann Moix
Verdun



Verdun est le 3ème volet d'une quadrilogie écrite par Yann Moix et intitulée « Au pays de l'enfance immobile ». Il y évoque son début de parcours depuis son enfance martyrisée dans « Orléans, » en passant par ses pérégrinations estudiantines à l'École Supérieure de Commerce de Reims dans « Reims » pour terminer par son arrivée, jeune adulte, dans la capitale dans « Paris ». Nous ne reviendrons pas sur les polémiques accompagnant chacun de ses épisodes, notamment le premier d'entre eux ; nous les avons déjà évoqués dans la gazette n° 16 lors de la présentation de « Orléans ».

« Verdun » évoque les souvenirs de l'auteur quand il effectuait son service militaire dans la cité meusienne.

Yann Moix est un auteur clivant ; d'aucuns lui reprochent son style parfois ampoulé et prétentieux quand d'autres doutent fortement de la version des faits qu'il donne dans cette série autobiographique. Si l'objectivisation n'est peut-être pas sa qualité ni sa volonté premières (bien que nous n'en ayons aucune preuve), force est de reconnaître que Yann Moix a un immense talent littéraire, qu'il manie merveilleusement la langue française. Il est aussi et avant tout l'écrivain de la haine de soi, le porte parole des ratés, de ceux que les femmes rejettent, de ceux dont l'existence est embrumée par la tristesse et la mélancolie. En cela, l'écrivain né à Nevers est irremplaçable dans le paysage littéraire français et je lui voue, pour cela, une grande admiration.

Au début de l'ouvrage, Yann Moix évoque le quotidien d'une caserne au temps du service militaire obligatoire, l'ennui, les brimades, les jours ternes, la vie de cette jeunesse un peu perdue dans ce monde de "non combattants" se préparant à une "non guerre". Mais c'est le Yann Moix portraitiste qui fait le grand intérêt de « Verdun » s'exprimant plus spécifiquement dans la seconde partie de l'ouvrage. L'auteur dresse le portrait des officiers ou soldats du rang qui l'entourent ; des types brisés, en fuite ou en quête d'eux-mêmes, des pauvres bougres déclassés. S'inscrivant dans une longue tradition littéraire de critique de l'institution militaire, Yann Moix démontre brillamment que le service militaire n'était pas si démocratique que cela ; la classe bourgeoise se faisait le plus souvent exempter ou au pire partait en coopération à l'étranger pour parfaire la pratique des langues étrangères. Seuls les fils des classes ouvrières et populaires intégraient vraiment les rangs de la grande muette pour y ramper dans la boue et se confronter au réel.

Si ces portraits sont sévères, sombres, on sent néanmoins chez Yann Moix une compassion, une tendresse pour tous ces laissés-pour-compte, une volonté de redonner un peu de dignité à ces existences marquées par la tristesse et les échecs.

"Verdun" est une œuvre acide, sombre, métaphysique qui comporte aussi de magnifiques passages décrivant avec talent l'atmosphère unique de cette ville-mémoire que l'on ressent de manière si forte lorsqu'on sillonne ses rues.

« Verdun était une ville de brume et d'air gris, enfoncée dans le souvenir de ses batailles et de ses morts ; son ciel, couvert de nuages métalliques ou peint de bleu horizon des poilus, recommençait le souvenir des boues et des baïonnettes, des corps grimaçant sous le feu de l'ennemi. »

« Février : les rues enrhumées, étaient étroites, sales, souillées de mélancolie. Rien ici ne respirait vraiment. On évoluait dans l'asphyxie. Ces allées, ces venelles, ces faubourgs, ces avenues eussent, on le sentait bien, voulu se trouver ailleurs, à Nice, à Cannes, à Marseille, léchés par la mer et promis au mystère du large. Mais non : ils s'engonçaient là dans leur immuable Verdun, statiques et figés, indéboulonnables, fixés à jamais dans cette réalité géographique qui ne les quittait pas et qu'ils ne quittaient pas. Une ville ne se déménage pas, ne se translate pas, ne se transporte pas ; la géographie de Verdun résidait dans son histoire, son histoire dans la géographie... »

Et pourtant, apprivoisant petit à petit l'atmosphère unique de Verdun, Yann MOIX écrit à la dernière ligne de cet ouvrage :

« ... j'avais été un homme heureux. Ou presque »

Denis Roland et Paul Solier

Du Gosier

Le plus grand banquet de France avec les confréries gastronomiques et bachiques

Les ouvrages consacrés aux confréries gastronomiques et bachiques sont peu nombreux, de même que les travaux historiques et sociologiques sur le sujet. La parution du bel ouvrage « Du Gosier » publié chez Hachette Pratique est donc un événement important dans ce microcosme festif, joyeux et épicurien.

Vous avez sûrement déjà croisé, dans nos villages et villes, ces cortèges colorés, exsudant la bonne humeur et que l'on pourrait croire sortis d'un film médiéval. Au Moyen Âge, on retrouve sous les bannières des confréries des corporations de gens d'un même métier, d'une même profession. De nos jours, les confréries (environ 1000 sur l'ensemble de notre territoire) sont essentiellement gastronomiques et bachiques (je laisse ici volontairement de côté le cas des confréries religieuses). Elles ont pour vocation première de défendre nos terroirs en mettant à l'honneur certaines coutumes, produits, plats, traditions locales ou régionales.

Pour devenir membre d'une confrérie, il faut être intronisé lors d'une cérémonie protocolaire qui se tient lors d'un chapitre, événement, en principe annuel organisé par chacune d'entre elle. Nous ne rentrerons pas plus dans l'histoire, les buts ou encore les codes et traditions de cet univers singulier. Nous y reviendrons de temps à autre dans la gazette.

D'une esthétique très agréable, cet ouvrage collectif de 300 pages nous présente environ 200 confréries. Joignant l'utile à l'agréable, les auteurs ont fait le choix d'associer la présentation de ces différentes confréries à la recette des produits et spécialités défendus par chacune d'entre elles. Les 200 confréries sont présentées en utilisant l'ordre chronologique d'un repas traditionnel : apéritif, entrées, poissons, viandes, accompagnements, fromages, desserts et digestif.

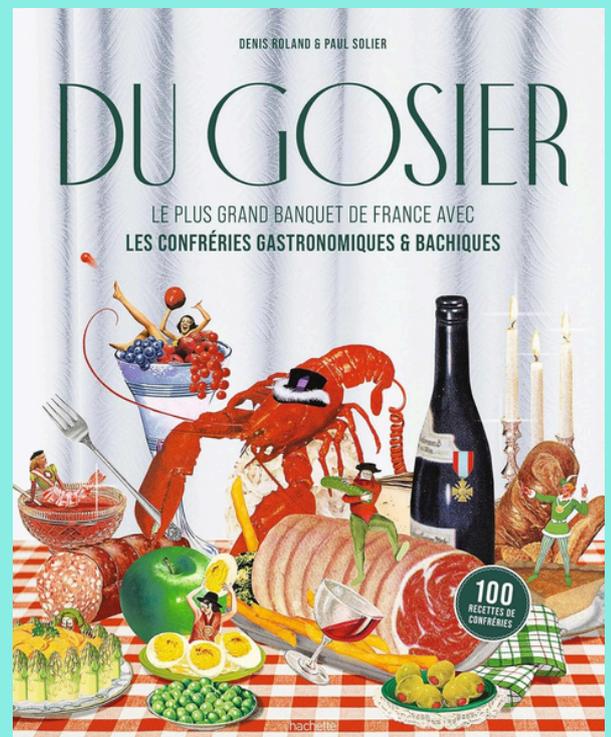
L'esprit convivial, léger et plaisantin des confréries se retrouve dans le contenu de l'ouvrage truffé d'anecdotes. Il comporte aussi de courts articles pour enrichir sa culture gastronomique :

- Quelle est la différence entre un pâté et une terrine ?
- Comment fabrique-t-on un jambon sec ?
- Saucisse de Morteau et saucisse de Montbéliard : le match !
- 3 choses à savoir avant de déguster un plateau de fruits de mer !

Enfin chaque recette en lien avec une confrérie comporte également des conseils pour accompagner agréablement le plat d'un bon vin idoine.

Les confréries méritent d'être connues et soutenues. Malheureusement, beaucoup d'entre elles sont en souffrance en raison de la difficulté à renouveler leurs effectifs. Essence et Traditions évoquera donc régulièrement, dans la gazette, cet univers singulier, propice à la bonne humeur et à la convivialité gastronomique. Nous partagerons aussi de temps en temps avec vous les plus beaux chapitres auxquels nous avons pu participer.

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.

THE LAST KINGDOM

SYNOPSIS

En Angleterre, au IXème siècle, Uhtred, le fils d'un noble, kidnappé par les Vikings lorsqu'il était enfant, doit choisir entre son pays natal et le peuple qui l'a élevé.

CRITIQUE

Si la série Vikings (voir gazette n°11 dans la même rubrique) avait déjà atteint des sommets vertigineux, que dire de The Last Kingdom qui, selon moi, outrepassé dans les grandes largeurs la série réalisée par Michael HIRST.

5 saisons lumineuses, adaptées de la série littéraire écrite par Bernard Cornwell, un scénario à couper le souffle, des personnages charismatiques et surtout pléthore de questionnements théologiques, métaphysiques et philosophiques. Ce qui n'est pas pour me déplaire !!!

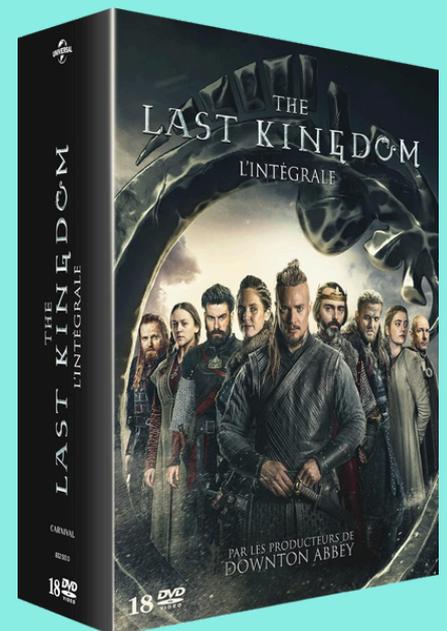
Si la série prend quelques libertés avec la réalité historique, elle a toutefois l'intérêt de nous plonger dans cette période mystérieuse et fascinante du Haut Moyen-Âge, en nous relatant notamment la coexistence souvent douloureuse et conflictuelle de deux mondes que tout sépare ; celui des païens vikings et celui des saxons christianisés.

La bande son est magnifique ; un extrait vous a d'ailleurs été proposé dans la gazette 20 dans la rubrique « un jour une chanson ».

Se plonger dans cette série prodigieusement épique ne relève pas du choix mais de la nécessité et du devoir tant les séries qui ne sont pas gangrenées par la propagande progressiste sont devenues rares et donc précieuses de nos jours.

En terminant la saison 5, vous vous poserez comme tout le monde la question suivante : laquelle des femmes ayant traversé sa vie, Uhtred a-t-il le plus aimé ? J'ai ma réponse !!!

Vincent GALLET



L'HERMINE

SYNOPSIS

Michel Racine est un président de cour d'assises redouté. Aussi dur avec lui qu'avec les autres, on l'appelle " le Président à deux chiffres ". Avec lui, on en prend toujours pour plus de dix ans. Tout bascule le jour où Racine retrouve Ditte Lorensen-Coteret. Elle fait partie du jury qui va devoir juger un homme accusé d'homicide. Six ans auparavant, Racine a aimé cette femme. Presque en secret. Peut-être la seule femme qu'il ait jamais aimée.

CRITIQUE

L'hermine, film réalisé en 2015, marque les grandes retrouvailles de Christian Vincent avec Fabrice Luchini, 25 ans après la Discrète.

Le film comporte deux parties bien distinctes mais imbriquées de manière fluide et brillante. D'une part, il nous fait découvrir les coulisses d'un procès d'assises par le prisme des différents jurés amenés à juger un homme accusé d'infanticide.

D'autre part, il nous offre un magnifique tête à tête romantique entre Fabrice Luchini et l'actrice danoise Sidse Babett Knudsen.

Michel Racine est un président de cours d'assises peu apprécié au tribunal. Solitaire depuis que sa femme lui a demandé de quitter le foyer familial, froid, dur et taciturne, il semble traverser sa propre vie de manière spectrale et désincarnée.

Lors d'une session d'assises qu'il préside à Saint-Omer, il se retrouve subitement confronté à son passé. Ditte, la seule femme qu'il ait vraiment aimé, est désignée parmi les jurés. Sublimé par la beauté lumineuse et la douceur de cette femme qui l'a soigné à l'hôpital après un grave accident, Michel Racine se reconnecte à sa sensibilité, à son empathie et à ses sentiments enfouis.

Les dialogues sont soignés et en parfaite adéquation avec la préciosité souvent moquée de Fabrice Luchini. Or, dans l'hermine, l'acteur né à Paris, fait preuve d'une sobriété qui renforce la dimension touchante du personnage paradoxal qu'il incarne. À la fois endurci par ses fonctions mais aussi maladroit, mélancolique, timide lorsqu'il se retrouve en tête à tête avec la femme dont il est toujours secrètement amoureux.

Un bon film, certes un peu court, mais qui prend le temps d'approfondir la complexité des êtres et la trace indélébile que peut laisser un amour sincère jamais incarné.

Vincent GALLET



Un jour, une chanson



Les chansons sont, depuis la nuit des temps, associées à tous les événements importants de nos vies. Elles nous accompagnent dans les bons moments (mariage, fêtes populaires, victoires sportives...) comme dans les plus délicats (chants religieux des enterrements, chants de la soldatesque au moment de la mobilisation...). Elles sont aussi parfois en résonance avec des événements plus intimes, à la charge émotionnelle forte. Une rencontre amoureuse, un souvenir d'enfance... Les chansons constituent, dans ce dernier contexte, un moyen unique de se reconnecter au passé pour s'y plonger avec délice, nostalgie ou tristesse. Chaque mois, une chanson sera mise à l'honneur. Parfois elle sera associée à un vécu personnel, parfois on se contentera d'en souligner les signifiants universels de notre condition humaine.

JE VIVROIE LIEMENT ~ ELTHIN

Pour celles et ceux qui fréquentent régulièrement les fêtes médiévales, vous êtes sûrement déjà familiarisés avec ces instruments anciens, avec ces rythmes entraînants et avec l'ancien français.

C'est un groupe tchèque ELTHIN qui rend hommage dans ce sublime morceau « Je vivroie liement » au poète, écrivain et musicien Guillaume de Machaut.

La musique médiévale retrouve petit à petit ses lettres de noblesse ; ses admirateurs sont de plus en plus nombreux car elle offre un parfait alignement du céleste sur le terrestre, une résonance idoine entre notre vocation verticale et nos aspirations horizontales. Rendre hommage à Dieu et nourrir sa Foi (musique sacrée médiévale), admirer la beauté des femmes et le courage des guerriers (musique des troubadours, chansons de geste) et enfin honorer la Vie en ripaillant, en faisant bombance et en dansant (chansons paillardes...) telles sont ses trois vocations. De quoi avons-nous besoin de plus ?

Guillaume de Machaut est un personnage fascinant qui a vécu au cours du flamboyant XIV^{ème} siècle. Originaire de Machaut dans les Ardennes, il a mené une vie à la fois laïque mais aussi ecclésiastique dans un second temps de vie, ce qui fait la richesse et la profondeur de son répertoire.

Amoureux de fauconnerie, de chevalerie et épris d'aventures, il a d'abord accompagné Jean Ier de Bohême dans ses aventures militaires à travers l'Europe. Ce dernier ayant été tué lors de la fameuse bataille de Crécy, Guillaume de Machaut se mit ensuite au service d'autres seigneurs mais finit par rejoindre la vie ecclésiastique en devenant chanoine de Reims.

Son répertoire musical (nous reviendrons dans une autre gazette sur son œuvre littéraire) est donc à la fois sacré avec notamment « La messe Notre Dame » composée entre 1360 et 1365 mais aussi de type courtois avec le morceau proposé dans ce numéro. En effet, à la fin de sa vie, Guillaume de Machaut, retiré dans une petite maison sise au 4 de l'actuelle rue d'Anjou à Reims, serait tombé en amour pour une jeune fille répondant au sublime nom de Péronnelle d'Armentières. C'est pour cette douce créature qu'il aurait composé « Je vivroie liement ».

Alliant la lumière d'un clerc et la vaillance chevaleresque, Guillaume de Machaut est en outre un prosélyte de l'Amour Courtois médiéval qui vénère la soumission à une seule Dame, de grande beauté, mais le plus souvent charnellement inaccessible.

Vincent GALLET

[À écouter ici !](#)



En voici la traduction en français moderne.



Je vivrais heureusement,
Douce créature,
Si vous saviez vraiment,
Qu'en vous, était réellement mon intérêt.

Dame au joli maintien,
Plaisante, radieuse et pure,
Souvent, me font dire « hélas » !
les maux que j'endure,

Pour vous servir loyalement.

Et soyez sûre,
Que je ne peux nullement
Vivre ainsi, si, si longuement
Cela dure.

Car vous êtes sans pitié pour moi,
Et sans pitié, obstinément.

Et avez mis mon cœur
Dans une telle nostalgie

Qu'il mourra certainement
De mort bien sombre,
Si pour sa délivrance
Votre pitié n'est prochainement
Accordée.



LES YEUX

par Fabienne BOTELLA

Dans la tradition médicale chinoise, l'examen des yeux occupe une place particulière, car ils sont considérés comme le miroir du Foie et, plus largement, de l'harmonie des Cinq Organes.

Le « Huang Di Nei Jing », texte fondateur datant de plus de deux millénaires, affirme : « Le Foie... sa splendeur se manifeste dans les ongles, il nourrit les tendons, et il s'ouvre aux yeux. »

Cette phrase, souvent citée par les praticiens, rappelle que la vitalité du Foie – organe maître du Sang et du Qi en mouvement – se reflète directement dans la limpidité du regard. Observer les yeux n'est donc pas seulement un acte externe ; c'est une lecture fine de l'état interne du corps, une porte d'entrée sur le fonctionnement profond de l'être.

Lors d'un bilan énergétique, le praticien porte attention à la couleur du blanc de l'œil, à l'éclat de l'iris, à la brillance ou au voile de la pupille, mais aussi à la vascularisation conjonctivale. Un blanc d'œil injecté de sang traduit souvent une Chaleur Interne, qu'elle soit de type Plénitude (Chaleur du Foie, par exemple lors d'émotions contenues ou de consommation excessive d'alcool) ou de type Vide (Chaleur Vide due à un Yin insuffisant). Des yeux secs, ternes ou irrités orientent vers une insuffisance du Sang du Foie ou du Yin du Rein, car le Rein « nourrit » le Foie selon la théorie des Cinq Mouvements. À l'inverse, un regard vif et lumineux signale une circulation fluide du Qi et du Sang, gage d'équilibre intérieur.

Cette relation étroite s'explique aussi par l'anatomie énergétique : la branche profonde du méridien principal du Foie s'élève depuis le pied, traverse le bas-ventre, rejoint le diaphragme, irrigue le Foie, puis continue son ascension jusqu'aux yeux. C'est ce trajet qui rend intelligible le fait que des déséquilibres du Foie – stagnation de Qi, montée de Yang ou vide de Sang – se manifestent par des troubles visuels : vision trouble, photophobie, migraines ophtalmiques, larmolements, sensation de sable.

Les anciens médecins décrivaient déjà cette continuité : « Lorsque le Foie souffre, les yeux pleurent sans cause », peut-on lire dans certains commentaires du « Nei Jing ».

À cette observation du Foie s'ajoute une dimension plus subtile : celle du « Shen », l'Esprit, qui réside dans le Cœur mais se reflète aussi dans les yeux. « Le Cœur abrite le Shen », dit le « Nei Jing », et lorsque le Shen est apaisé, le regard est clair, vif, profond, presque magnétique.

À l'inverse, l'anxiété, l'insomnie, la tristesse ou la peur peuvent ternir l'éclat du regard, le rendre fuyant ou instable. En consultation, le praticien observe non seulement la couleur et l'humidité, mais aussi la qualité vivante du regard : un Shen agité se perçoit dans des yeux écarquillés, brillants d'inquiétude ; un Shen affaibli se trahit par un regard éteint, presque voilé.

Cette dimension émotionnelle lie ainsi le Foie au Cœur : la colère bloque le Qi du Foie et enflamme le regard, tandis qu'une faiblesse du Sang du Cœur prive les yeux de leur éclat spirituel. La joie excessive peut elle aussi disperser le Shen et troubler la stabilité du regard, tout comme la peur profonde peut le figer.

Le Shen ne se limite pas à l'activité mentale ; il incarne la conscience, la présence, la capacité à entrer en relation. Dans la pratique clinique, un simple échange de regard permet parfois au praticien d'évaluer l'état global du patient : yeux brillants et posés traduisent une énergie vitale abondante ; yeux sans éclat signalent un affaiblissement de l'Essence ou une perturbation émotionnelle profonde. Ainsi, la santé des yeux n'est pas uniquement le reflet du Foie mais aussi de la vie intérieure, de la paix du Cœur et de l'équilibre des émotions.

Il est fascinant de rapprocher cette vision énergétique d'observations cliniques occidentales. Prenons l'exemple de la crise de goutte. En médecine moderne, elle est souvent liée à un excès d'acide urique, donc à une surcharge métabolique où le foie, organe central de la régulation, joue un rôle. Pourtant, la douleur aiguë s'installe typiquement à la base du gros orteil. Or, c'est précisément là que débute le méridien du Foie, au point « Da Dun » (Foie 1). La tradition y verrait un signe que l'énergie du Foie est obstruée dès son origine.

Là où la médecine contemporaine s'interroge encore sur cette localisation, la MTC offre une cohérence : le désordre interne se révèle sur le trajet du méridien, traduisant une congestion énergétique qui remonte ensuite vers le Foie et, par résonance, vers les yeux.

Pour nourrir et apaiser les yeux, la pharmacopée chinoise propose de nombreuses plantes au tropisme hépatique et oculaire. Gou Qi Zi (baies de goji) est célèbre pour enrichir le Sang du Foie et améliorer la vision. Ju Hua (chrysanthème) clarifie la Chaleur du Foie et calme les yeux rouges et douloureux. Jue Ming Zi (graine de cassia) lubrifie et favorise un regard clair, surtout en cas d'hypertension liée à une montée de Yang du Foie. D'autres comme Sang Ye (feuille de mûrier) ou Bai Ji Li (tribule) viennent apaiser les vents internes responsables de spasmes ou de larmoiements. Des formules classiques, telles que Qi Ju Di Huang Wan, associent plusieurs de ces plantes pour nourrir le Yin du Rein et du Foie, clarifier la vue et calmer la montée de Yang.

Dans la pratique, un bilan énergétique complet ne s'arrête pas aux yeux : il inclut la palpation des pouls, l'examen de la langue, l'écoute de la voix, l'évaluation des émotions et du mode de vie. Mais le regard, par sa vivacité ou sa lassitude, offre une porte d'entrée unique vers l'état du Foie, du Cœur et du Shen. Pour le praticien expérimenté, un simple éclat ou une nuance de rouge suffit à évoquer un excès de Chaleur, une stagnation de Qi, un vide de Yin ou une agitation de l'Esprit.

Pour le profane, c'est un rappel poétique : nos yeux ne sont pas seulement le reflet de l'âme, ils sont aussi le livre ouvert de notre énergie vitale et de notre paix intérieure. Ils témoignent de la circulation subtile du Qi, du dialogue constant entre le Foie qui donne la vision et le Cœur qui éclaire l'esprit, révélant à qui sait regarder l'intimité de notre équilibre profond.

QI JU DI HUANG WAN

- SHU DI HUANG
- SHAN ZHU YU
- SHAN YAO
- ZE XIE
- MU DAN PI
- FU LING
- GOU QI ZI
- BAI JU HUA

est une formule de pharmacopée traditionnelle couramment utilisée pour améliorer la vue, spécialement dans les contexte de déficience du Yin du Foie et du Rein.

Elle peut avantageusement être complétée par le "collyre de perle pour clarifier la vue", Zhen Mu Ming Mu Ye.



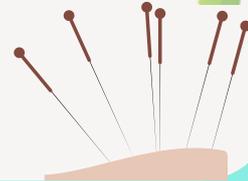
Fabienne BOTELLA

THÉRAPIES TRADITIONNELLES CHINOISES

49 rue de Laxou
54000 NANCY

9 rue Victor Genoux
70300 LUXEUIL LES BAINS

Sur rendez-vous
03 83 90 38 99



<https://fabiennebotella.com>



Essence & Traditions | Nancy

Essence & Traditions, Nancy. 31 likes. École née de notre passion pour les sciences taoïstes et plus généralement tout ce qui touche aux traditions, a...

 facebook.com

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



SANTÉ, BONHEUR !

Laurent connaissait Adeline depuis de nombreuses années. Ils s'étaient rencontrés à la faculté de sociologie où Laurent, ayant très vite compris la voie de garage dans laquelle il s'était embourbé, avait fait le choix de terminer sa licence en roue libre, se concentrant principalement sur l'immense réserve naturelle de donzelles que représente un amphithéâtre de 3ème année dans cette discipline si prisée par la gent féminine.

Adeline, quant à elle, y croyait dur comme fer, bossait avec acharnement, ne séchait aucun cours. Laurent avait vite trouvé cette naïveté touchante, l'assimilant à une forme de pureté originelle. Adeline n'était pas le genre de filles qui l'attirait physiquement de prime abord. Des fesses plates, une poitrine décharnée et surtout un regard fuyant d'herbivore constamment prédaté qui avait pourtant fini, avec le temps, par intriguer cet explorateur insatiable de la psyché féminine.

Le destin se réalisa avec la précision chirurgicale qui le caractérise toujours. Adeline se résigna à accepter un boulot alimentaire dans un supermarché de son village natal, qu'elle avait fini par regagner pour s'occuper de sa mère gravement malade.

Quant à Laurent, il avait réussi le concours de professeur des écoles, après trois tentatives infructueuses.

Le niveau des candidats reçus avait dégringolé à une vitesse telle qu'il avait fini par décrocher la timbale et vu, à sa 4ème tentative, son nom figurer sur la liste des admis, malgré la cuite mémorable prise la veille des premières épreuves d'admissibilité. Depuis il subissait continuellement l'hystérie des mères de famille, toutes absolument convaincues que leur rejeton était un haut potentiel, un futur génie destiné à sauver le genre humain et n'acceptant, en conséquence, aucune note inférieure à 18/20. L'heure était aux HPI, HPE et autres concepts bidons dont les familles « boboisées » des centres villes raffolaient. Comme par hasard, dans les familles d'ouvriers, aucun HPI ou HPE n'était jamais diagnostiqué. Comprenne qui pourra ! Laurent acquiesçait, faisait amende honorable, dodelinait de la tête, remontait les notes pour entretenir, de manière un peu sadique, l'illusion dans laquelle toutes ces foldingues tentaient de surnager.

Quand leur progéniture aurait à se confronter aux dures réalités des concours les plus exigeants, le retour de bâton s'annonçait délicieusement excitant. Il en salivait d'avance.

Laurent avait tout tenté ; les approches romantiques, les surprises partagées, les mises en scène rocambolesques, les prises de risque les plus délirantes mais n'avait jamais pu accrocher Adeline à son palmarès.



Elle était viscéralement attirée par les mecs paumés, sans boulot, dépressifs, qu'elle s'évertuait à tenter de sauver du marasme dans lequel ils se laissaient glisser avec délectation.

Certes elle lui avait bien roulé une pelle le lendemain d'une rupture avec un des nombreux ex- « hommes de sa vie ».

Laurent lui avait, ce soir-là et une fois de plus, servi de serpillière émotionnelle mais elle était tellement bourrée qu'elle s'était endormie en tentant de lui ouvrir la braguette pour le récompenser enfin de sa patience exemplaire.

Avec le temps, Laurent avait lâché l'affaire et s'était contenté d'évoluer dans la fameuse friend-zone, borbier affectif, placard sentimental dans lequel beaucoup d'hommes finissent par se retrouver quand ils n'ont pas été en mesure de conclure dès les premiers rapprochements.

Ayant désormais dépassé la trentaine, le crâne légèrement dégarni, un salaire permettant à peine de joindre les deux bouts et doté d'une musculature qui ne s'était jamais densifiée malgré les multiples abonnements souscrits dans les salles de sport qui promettaient pourtant des résultats significatifs en moins de 6 mois, la vie sexuelle de Laurent, comme celle de beaucoup de ses potes, était devenue un immense désert aride.

Adeline avait donné rendez-vous à Laurent au bar des Acacias, en plein centre-ville de Clermont-Ferrand ; Laurent était en avance et en profita pour s'envoyer rapidement deux Chardonnay bien frais afin d'affiner sa patience et d'aiguiser son sens de l'écoute, deux armes dont il allait avoir grandement besoin dans quelques minutes.

Adeline rentra dans le bar, balaya de son regard bleu la salle humide avant de repérer Laurent assis dans un recoin attenant à la cuisine.

Elle se précipita sur la chaise qui lui était réservée, commanda de manière autoritaire un Apérisol et se lança dans un long monologue égocentré !

-Tu ne sais pas ce qui m'arrive Laurent... je suis si heureuse...

-Ben non dis moi, mais bonjour tout d'abord !! Comment tu vas ? Bien on dirait ?

-Faut que je te présente Édouard... un mec exceptionnel. C'est la première fois que je rencontre quelqu'un qui me correspond à ce point.

-Ben tu m'avais déjà dit cela la dernière fois avec Jean-Baptiste !!

-Jean-Baptiste, je m'étais trompée, c'était un sale type !!

-Comment peux-tu être sûre de toi à ce point cette fois-ci ?

-Tu sais bien que je suis hyper intuitive, je sens les choses et là je sais que c'est le bon...

-Ben pourquoi tu n'as pas utilisé ton intuition les nombreuses fois précédentes ?

-T'es vraiment un rabat-joie, toujours à vouloir saper le bonheur des autres...

-Non, je te mets juste en garde sur le fait de ne pas trop t'emballer, de donner du temps au temps, de prendre un peu de recul sur ce que tu es en train de vivre...

-Tu sais pas la dernière ? Aurélie est cocue... Éric couche avec Océane...

-Ça te fait plaisir on dirait ?



-Oh oui, cette connasse passait ses soirées à draguer Jean-Baptiste quand on était encore ensemble. C'est un juste retour de bâton. Quelle salope !

-Je croyais que Jean-Baptiste était un sale type.

-T'es qu'un connard Laurent.

-Oui je sais Adeline, tu me le dis à chaque fois.

Le téléphone de Adeline se mit à vibrer. Elle tressaillit tout en jetant un œil fébrile sur son écran.

-C'est Édouard, il m'attend au restaurant. Je file.

Adeline avala goulûment le reste de son Apérisol, se leva précipitamment de sa chaise, jeta un œil distrait à Laurent :

-Sinon toi ça va ?

-Non pas trop, j'ai enterré ma mère en début de semaine.

-Ah mince, je file, j'ai un « date ». Je t'appelle si j'ai besoin. Bisous.

Laurent regarda cette étoile filante insignifiante quitter le restaurant, s'engouffrer dans la ruelle adjacente au bar des acacias pour aller rejoindre son coup de cœur névrotique du moment.

Le visage de Laurent s'illumina d'un sourire. Échapper à cette folie était un des avantages non négligeables du célibat, il fallait bien l'admettre. Il mit un terme au supplice de son 3ème Chardonnay qui se troublait en se réchauffant dans la moiteur ambiante, enfila son pardessus râpé et s'engouffra dans la nuit de solitude qui l'attendait.

Santé, bonheur !!!

Vincent GALLET



par Fabienne Botella

La famille cachée du Ciel dans les huit trigrammes

Dans la tradition du Yi Jing, le « Livre des Mutations », les huit trigrammes ne sont pas de simples figures divinatoires : ils sont l'expression de la vie de l'univers, de ses cycles, de son évolution. Chacun d'eux est formé de trois traits, pleins pour le yang, brisés pour le yin, qui évoquent les trois Chances : la ligne inférieure correspond à la Terre, la ligne médiane à l'être humain, la ligne supérieure au Ciel.

Ce langage à la fois austère et poétique raconte comment la création se déploie du plus dense au plus subtil, et comment le Yin et le Yang s'alternent et se succèdent sans fin. Je vous renvoie au numéro 2 de la Gazette.

La légende fait remonter l'origine des trigrammes à l'époque mythique de Fuxi. Observant le ciel et les rivières, les montagnes et le passage des saisons, il aurait perçu un ordre caché, une respiration unique reliant les mondes manifesté et non-manifesté. Il traça ces signes d'une simplicité extrême : huit combinaisons de trois traits.

Chaque trigramme est une image du mouvement cosmique, mais aussi une scène familiale. Lorsque, bien plus tard, les sages de la dynastie Zhou mirent en ordre cet héritage, ils choisirent de lire le cosmos comme une maison habitée. C'est l'ordre du roi Wen.

Le Ciel et la Terre matérialisent les parents de toutes choses, et les forces de la nature prennent les visages d'enfants, aînés ou cadets, garçons ou filles. Cette lecture ne visait pas à humaniser la divination : elle révélait plutôt que l'univers entier doit sa cohésion à de multiples interactions et que la famille humaine reflète l'harmonie céleste.

Au sommet de cette lignée se tient le couple primordial.

Qian, trois traits pleins, incarne le ciel pur, la puissance créatrice, l'élan qui fait surgir. C'est le père, non pas comme autorité patriarcale mais comme principe initiateur. Il est "pur Yang".

Kun, trois traits brisés, représente la terre réceptive, la matrice qui accueille et nourrit. C'est la mère, présence stable et féconde. Elle est "pur Yin".

Ensemble, ils forment la dynamique du monde : sans l'élan du Ciel rien ne commence, sans l'accueil de la Terre rien ne dure.

De leur union naissent trois fils, porteur chacun d'une nuance de l'énergie yang.

Le premier, Zhen, est le Tonnerre : un trait plein en bas, deux brisés au sommet, image d'une force qui jaillit de la terre pour secouer le ciel. Il est le fils aîné, celui qui ouvre le chemin, symbole des commencements brusques et des réveils soudains.

Le second, Kan, est l'Eau : un trait plein encadré de deux brisés, comme un courant secret entre deux rives. Il est le fils du milieu, le plus souple, qui sait épouser les formes, traverser les dangers et demeurer fidèle dans l'adversité.

Le plus jeune, Gen, la Montagne, se dresse avec un trait plein au sommet et deux brisés en bas. Il incarne la retenue, l'immobilité, la méditation après l'action. Dans la fratrie, il est le benjamin qui clôt la course et ramène la paix.

Face à eux se déploient trois filles, figures de la réceptivité yin.

L'aînée, Xun, est le Vent, deux traits pleins surmontent un trait brisé : une douceur pénétrante, la persuasion invisible, la force qui s'insinue et transforme.

La seconde, Li, le Feu, porte un trait brisé entre deux pleins, flamme claire qui illumine et consume. Elle est la lumière, l'intelligence qui rend visible.

La cadette, Dui, le Marais, se reconnaît à son trait brisé supérieur reposant sur deux pleins ; elle est la joie, la parole qui relie, la séduction qui apaise.

Ainsi se dessine une véritable famille cosmique : un père et une mère, trois fils, trois filles, chacun manifestant une manière d'être du monde.

Comme l'écrit Richard WILHELM, dans son ouvrage "YI KING, le livre des transformations" pour qualifier les différents stades du Yin et du Yang :

"Nous avons ainsi dans les fils l'élément moteur à ses différents stades : début du mouvement, danger dans le mouvement, apaisement et achèvement du mouvement. Dans les filles, nous avons l'élément de don de soi à ses différents stades : douce pénétration, clarté et adaptation, tranquillité sereine."



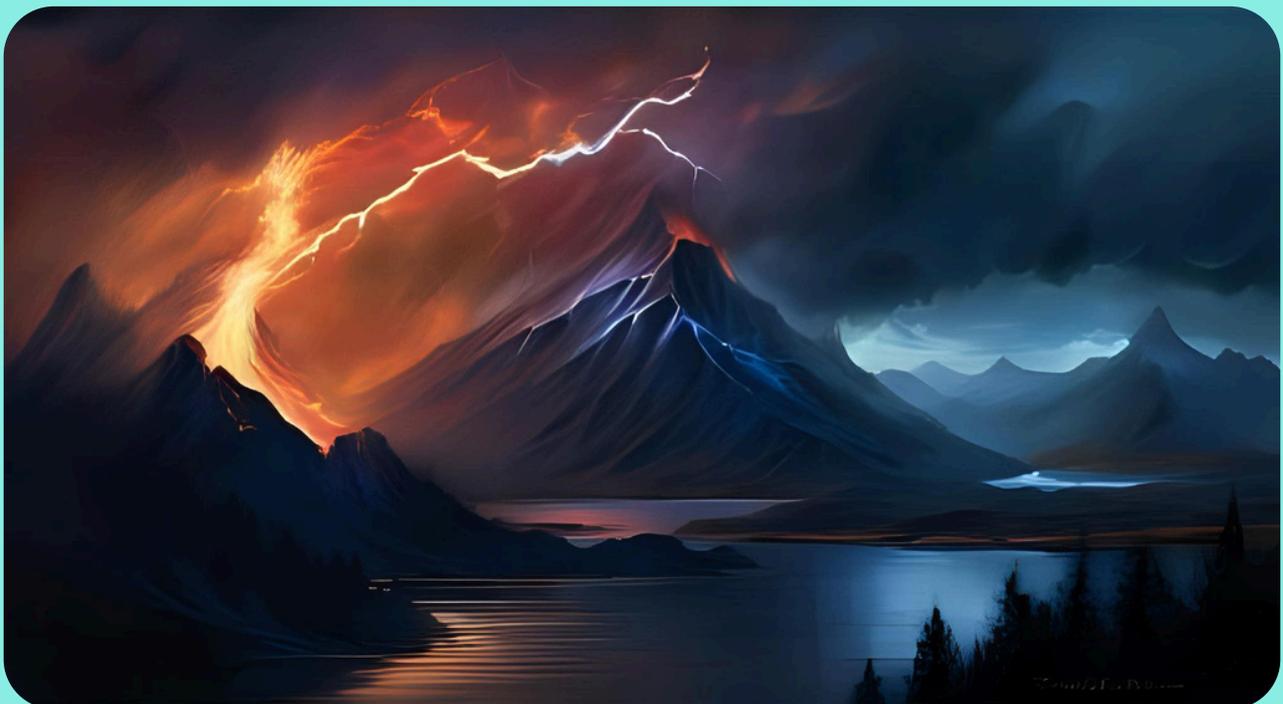
Ce tableau n'est pas figé : les enfants interagissent, s'attirent ou se répondent. Le Tonnerre éveille la joie, le Feu illumine l'eau, la Montagne tempère le vent. Dans les consultations du Yi Jing, l'association de deux trigrammes forme un hexagramme, comme la conversation de deux membres de cette famille universelle qui révèle un état, une situation, un conseil, une mutation en cours...

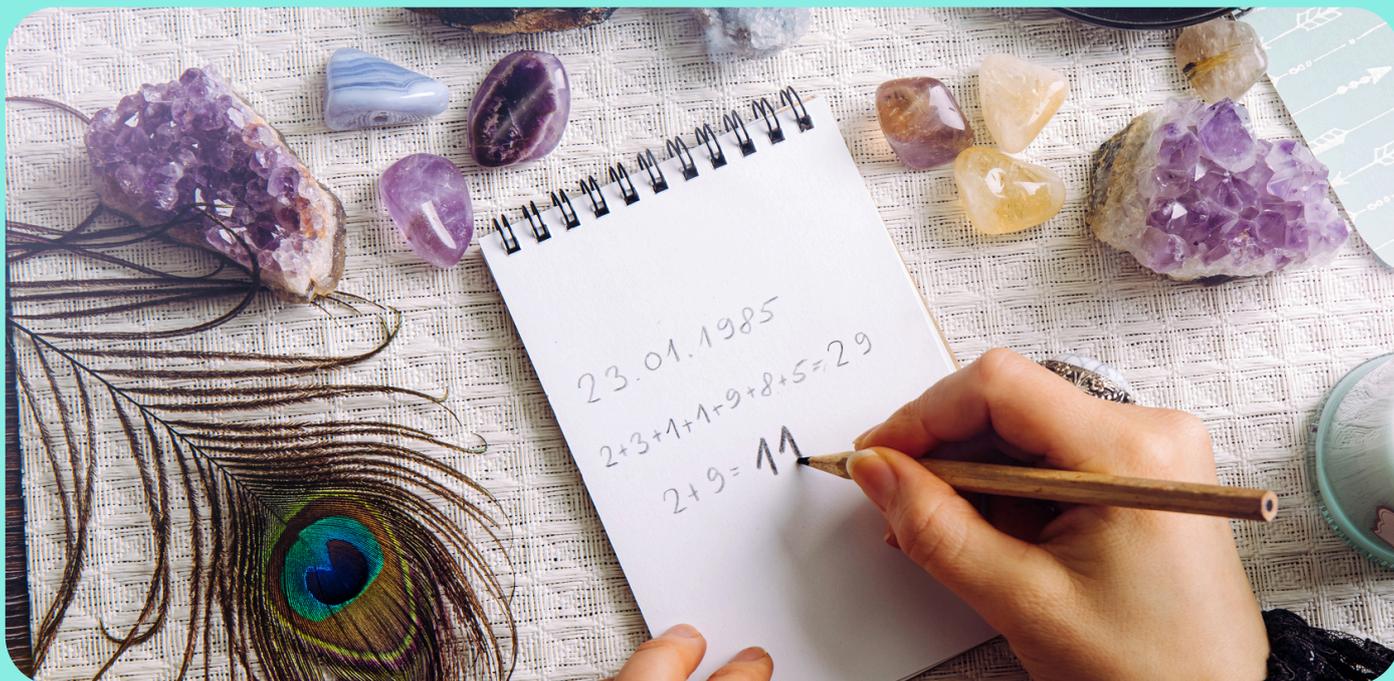
Comprendre ces figures comme une parenté ne relève pas du folklore. Dans la Chine ancienne, la famille était la première école d'harmonie : elle montrait comment l'autorité et la tendresse, l'initiative et l'accueil, devaient se conjuguer. Dans quel but, me direz-vous. Celui de toutes les sciences taoïstes : trouver la Voie du Milieu, évoluer en équilibre.

Les trigrammes reprennent cette leçon à l'échelle du cosmos. Qian et Kun nous rappellent que toute création a besoin d'un élan et d'un espace, Zhen qu'un commencement exige parfois le fracas du tonnerre, Kan qu'il faut savoir traverser les profondeurs, Gen qu'il vient un temps pour s'arrêter. Les filles complètent cette sagesse : Xun enseigne la persuasion discrète, Li la clarté qui dirige, Dui la joie qui rassemble.

Ces symboles, vieux de plusieurs millénaires, n'appartiennent pas seulement au passé. Ils peuvent servir aujourd'hui de miroir intérieur. Nous portons tous un peu de Qian lorsque nous lançons un projet, de Kun lorsque nous recevons une idée nouvelle, de Zhen quand nous osons le premier pas, de Kan quand nous persévérons dans l'épreuve, de Gen quand nous acceptons le silence. Et nous avons besoin de la douceur du vent, de la lumière du feu et de la joie du lac pour que nos actions ne soient pas de simples exploits mais des gestes habités.

Les trigrammes ne décrivent pas un ordre figé : ils nous invitent à reconnaître, dans le tumulte du monde comme dans nos familles réelles, la grande famille du Ciel et de la Terre qui continue de respirer en nous.





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...).

L'ANNÉE PERSONNELLE EN NUMÉROLOGIE

Plusieurs ateliers ont déjà été consacrés à la numérologie à savoir :

- Le Nombre du Chemin de Vie dans la Gazette 3 ;
- Les flèches de force du carré séquentiel dans la gazette 9 ;
- Le Nombre Étoile majeur dans la gazette 13 ;
- Les flèches de faiblesse du carré séquentiel dans la gazette 15.

À l'instar du BaZi avec les piliers décennaux et le pilier de l'année, la Numérogie permet également d'analyser le Qi temporel. Nous allons aborder dans cet atelier la notion d'année personnelle en Numérogie.

En Numérogie, le temps s'écoule notamment, mais non exclusivement, en cycle de neuf ans. C'est ce que l'on appelle l'épicycle.

Chaque année est porteuse d'un Qi, d'un flux singulier, d'une énergie unique, qui s'inscrit dans ce cycle de 9 ans.

L'identification de l'année personnelle en cours d'une personne va ainsi permettre de profiter au mieux du contexte énergétique présent. Surfer sur une vague dynamique et porteuse ou au contraire, tempérer, faire le dos rond, prendre du recul quand l'énergie est plus stagnante, moins jaillissante.

Méthode de calcul de l'année personnelle.

La méthode est simple et consiste à ajouter l'année en cours à votre jour et votre mois de naissance, puis à réduire le chiffre obtenu en un nombre compris entre 1 et 9.

Prenons un exemple, celui d'une personne née le 31 12 1973. Nous allons calculer son année personnelle en 2025

$$31+12+2025=2068=2+6+8=16=7$$

L'année personnelle en 2025 de cette personne sera une année 7.

Nous allons voir un peu plus bas ce que cela signifie.

Pour une personne née le 5 8 1971 le calcul sera le suivant :

$$5+8+2025= 2038= 2+3+8 = 13= 4$$

L'année personnelle sera une année 4.

Attention : les Nombres 11 et 22 doivent être réduits, ce qui donne 2 et 4. Ce qui n'est pas le cas pour les chemins de vie que nous avons abordés dans la gazette 3.

Toutefois, ces années personnelles sont considérées comme plus puissantes et chargées d'un potentiel plus significatif.

Passons à l'interprétation.

Pour le premier cas l'année personnelle est en résonance avec le chiffre 7.

Année personnelle 7

- Prise de recul, on se met au vert et au calme ;
- Introspection ;
- Énergie centrée sur soi, réflexions, méditation ;
- Apprentissages, acquisition de connaissances ;
- Développement personnel, Sagesse ;
- Analyse, recul.
- Ouverture spirituelle.

Pour le second cas l'année personnelle est en résonance avec le chiffre 4.

Année personnelle 4

- Travail, labeur, contraintes, efforts ;
- Après une année 3 placée sous le signe de l'insouciance et de l'amusement, l'heure est désormais au sérieux et à la rigueur ;
- Les objectifs fixés peuvent être atteints ;
- Satisfaction du devoir accompli ;
- Sensation possible de lourdeur et de contrainte
- Nécessité de se fixer des buts pour canaliser l'énergie.

La numérologie fait partie des matières enseignées à Essence et Traditions.

Nous vous proposons un week-end de formation initiale à la Numérologie les 10 et 11 janvier 2026.

Le coût de ce module, incluant le support de cours complet au format PDF, est de 280€.

Le nombre de place pour ce stage est limité, nous vous invitons à vous inscrire rapidement en prenant contact par mail à essenceettraditions@gmail.com ou par téléphone au 03 83 90 38 99.



NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION

(2 jours)

Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.

Origines et Histoire de la numérologie.

Numérologie chinoise et numérologie occidentale. Approche synchrétique et choix pédagogiques de ce module.

Les grands nombres qui gouvernent nos vies.

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

Le carré séquentiel.

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

Le carré LUO SHU.

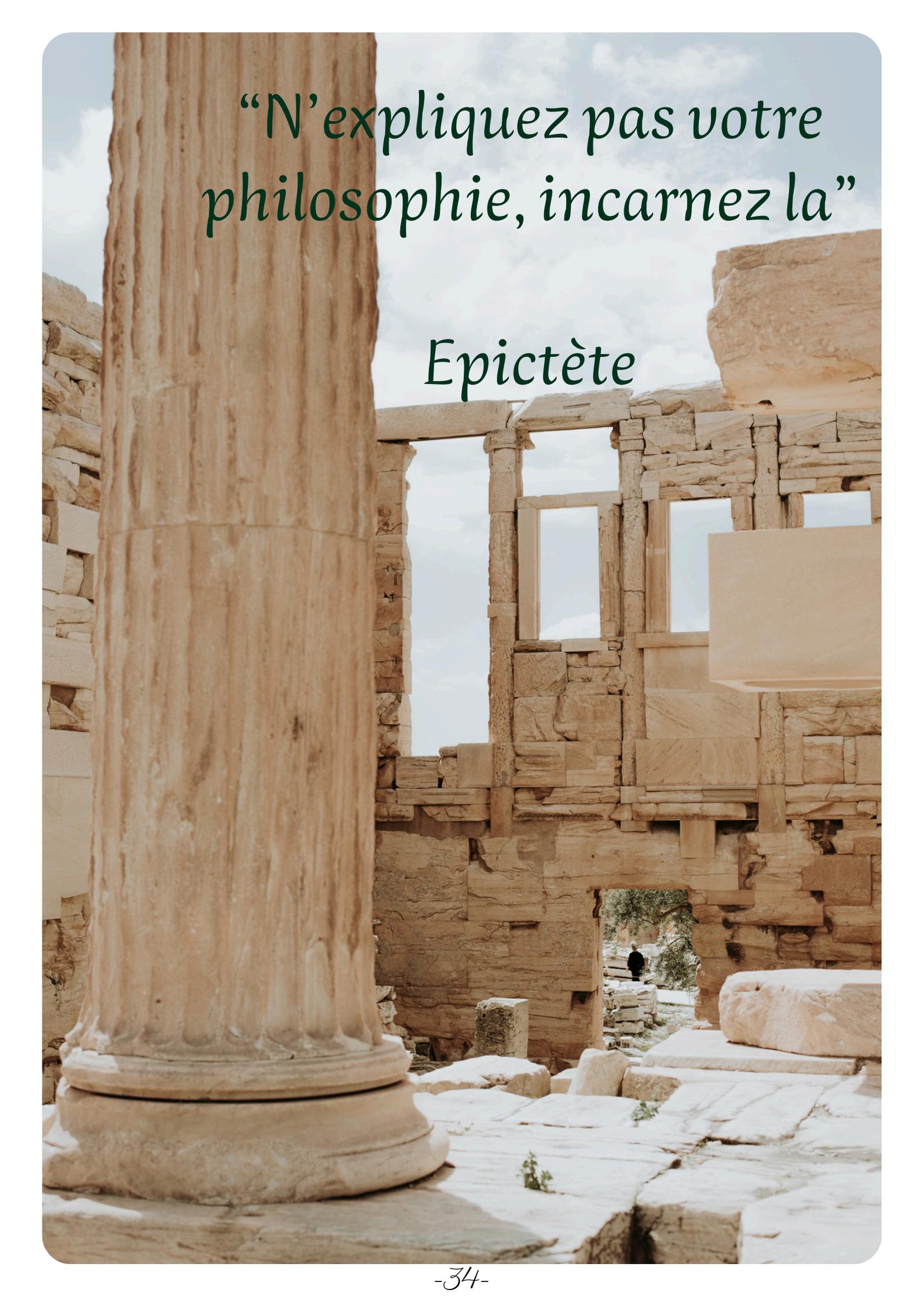
- Les axes du carré LUO SHU.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré LUO SHU.

L'inclusion et ses principes d'interprétation.

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

Méthode d'analyse comparée de deux énergies de naissance.

Première approche de la Synastrie en numérologie.



*“N’expliquez pas votre
philosophie, incarnez la”*

Epictète