



" Au centre de votre être, vous avez la réponse; vous savez qui vous êtes, et vous savez ce que vous voulez. "

Cette citation attribuée à Lao Tseu fait écho à l'essence des Qi Gong Taoïstes qui est au coeur de la pratique et renvoi à des termes ou des concepts fréquemment évoqués : Dantian, Mingmen, Chong mai, San Bao...

Ainsi dans le Qi Gong des 8 dragons de pierre, qui est une forme d'écologie globale, cherchons nous à communiquer avec la nature et l'univers (macrocosme), mais aussi avec notre vraie nature et notre univers intérieur (microcosme).

Agenda

- Ne manquez pas notre stage d'automne qui aura lieu à **Clecy dans le Calvados** du **27 au 30 octobre**.

Le thème retenu : Le **Qi Gong Taoïste du serpent** est une forme tout à fait complémentaire des 8 dragons de pierre que nous étudions en cours.

Sur le site 

<http://www.lafontainedebambou.fr/pdfbambou/Automne%202017.pdf>

- Pour celles et ceux qui souhaiteraient bénéficier d'un excellent massage dans un cadre agréable à 100 mètres de l'hôtel, je ne saurais trop vous conseiller de contacter Camille Frenee, praticienne en massages traditionnels Asiatiques. Je vous invite à cliquer sur le lien ci-apres pour visiter son site.

<https://www.kesehatanmassagestradi.fr/>

Calendrier énergétique – L'automne

7 août au 6 novembre

Le Mois d'octobre

⇒ **Fils benjamin de l'automne**



" En ce neuvième mois (février étant le 1er pour la médecine énergétique Chinoise NDR), la voie du yang est affaibli, la voie du yin est florissante.


Il faut à tout prix se protéger du vent pervers et voleur qui blesse orifices et recoins du corps. On s'abstient de se livrer à l'ivresse et à la bonne chère.

Il convient de diminuer l'amer et d'augmenter le doux.

On tonifie le foie, on consolide les reins, on aide la rate et l'estomac, on nourrit l'énergie originelle. "

Sun Si Miao/ les prescriptions valent mille onces d'or

1. Recommandations alimentaires : AB

- On diminue l'amer prononcé afin de ne pas entraver l'expression feu du coeur, on modère donc : Olives noires, salades amères, houblon, gentiane, café. 
- On augmente le doux qui aide à harmoniser rate et estomac en privilégiant le riz, le maïs, la carotte, le chou-rave, la courge, l'orge, la figue, la pomme, les dattes.
- On tonifie le foie et on consolide les reins en aidant le souffle-énergie à réintégrer ses racines en consommant :
 - Pour le foie : huile de sésame, tournesol, persil, poireaux, crevettes, crabe, poulet, lapin.
 - Pour les reins : Lentilles, pois, céleri, fenouil, moules, huîtres, canard, porc, châtaignes, noix, raisin, aneth, clou de girofle, fenugrec.
- On évite les aliments crus et froids (les pommes peuvent ainsi être prises en compote ou cuites NDR) qui ont un impact négatif sur le foie et peuvent provoquer des migraines ophtalmiques, des vertiges, des conjonctivites, des troubles tendino-musculaires, des sciatiques, des pertes blanches.

2. D'un point de vue général

- On n'abuse pas des aliments trop riches, ni des boissons alcoolisées risquant d'affaiblir le foie.



3. La pharmacopée préventive de l'automne

- Nota : Il est désormais un peu tard pour commencer celle-ci!
En cas de problème particulier me contacter pour un RDV éventuel.

Il n'est pas trop tard cependant pour apporter une supplémentation en Vitamine D3 que je recommande d'effectuer entre l'équinoxe d'automne et l'équinoxe de printemps, sur une période de 6 mois à raison de 6 gouttes/jour en perlinguale, ce, afin de pallier au déficit en lumière solaire.

Pour mémoire, la vitamine D3 contribue à :

- Maintenir une bonne santé dentaire et osseuse.

Participer au bon fonctionnement du système immunitaire, et à ce titre, elle joue un rôle important dans la prévention du cancer.

- Faciliter l'absorption du calcium et du phosphore.
- Participer au maintien des fonctions musculaires.

Cette supplémentation en vitamine D3 est d'autant plus vivement recommandée aux :

- Personnes s'exposant peu à la lumière solaire.
- Personnes en sur-poids.
- Personnes présentant un déséquilibre hépatique, cardio-vasculaires ou rénales.
- Femmes enceintes ou allaitantes.
- Nourrissons, enfants et adolescents.
- Seniors.
- Personnes sous régime restrictif (végétarien, hypocalorique...)

Je préconise l'utilisation de la vitamine D3 des laboratoires Lescuyer / bons de commande disponible en cours / Je vous invite à vous regrouper pour les commandes afin d'économiser les frais de port.

4. Nouvelles de la santé

Je ne saurais trop insister sur l'importance des auto-massages quotidiens de la prostate ou des seins afin de prévenir les adénomes, kystes ou tumeurs.

Ceci constitue une technique de Yangsheng.

Vous trouverez en cliquant sur le lien ci-après un petit article que j'ai écrit sur ce sujet :

<http://essencet8vaisseauxmerveilleux.blogspot.fr/2014/06/prevention-des-troubles-de-la-prostate.html?m=1>

En cas de seins douloureux ou kystiques, les massages doivent se faire uniquement de l'intérieur vers l'extérieur.


Je conseille dans ce cas d'utiliser pendant à minima 3 mois, après la douche sur un rythme de 5 jours sur sept la synergie suivante d'huiles essentielles, lymphotonique, anti-inflammatoire et antalgique.

60 gttes d'HE de palmarosa + 60 gttes D'HE de laurier noble + 30 gttes d'HE encens oliban + 30 gttes d'HE de baume de copahu + QSP 30 ml d'huile végétale de nigelle.

Pour les hommes, en cas d'adenome bénin et d'inflammation de la prostate le massage devra être effectué pendant une période et à un rythme identique avec la synergie suivante :

157 gttes d'HE de cyprès de Provence + 78 gttes d'HE de niaouli + 35 gttes de Ledon du Groenland + 35 gttes de lentisque pistachier + QSP 30 ml d'huile végétale de nigelle.



Le magasin Prima Natura situé au 43 rue St Nicolas à Rouen commercialise les gélules d'extraits concentrés de champignons médicinaux des laboratoires Hifas Da Terra 

- Mico Five / Immunodéficience, infections opportunistes, électro ou magnéto sensibilité....
- Mico Leo / altérations cognitives, sclérose en plaques, gastrite, maladie de Crohn....
- Mico Mai / hypertension, aide à la perte de poids, hypertriglicéridémie...
- Mico Polypor / cystites récidivantes, œdème, drainage lymphatique....
- Mico Rei / asthme, troubles thyroïdiens, hépatites, alternatif à la cortisone de synthèse....
- Mico Shii / athérosclérose, situations à risque cardiovasculaire, inhibition de la plaque dentaire....
- Mico-Cord / asthénie, dépression, altération de la libido, infertilité, hépato -protection, insuffisance rénale....
- Mico-Mix / syndrome métabolique (association d'excès de tension artérielle, glycémie, mauvais cholestérol, obésité).

和氣平心

Bon voyage dans le Tao

Joël Carthery

*Énergétique traditionnelle Chinoise. Enseignant de Qi Gong
Conseiller en huiles essentielles et champignons médicinaux.*

<http://essencet8vaisseauxmerveilleux.blogspot.fr/> 06 83 61 20 04 / 02 35 05 22 90

<http://lafontainedebambou.fr/>