



Cette lettre d'internet est publiée par Ursula Bogatzki, propriétaire de l'entreprise «Deco-Line, Design d'intérieur & Feng Shui» et directrice de l'école «Formation FengShui Romandie».



Ces lignes sont écrites pour ceux qui aimeraient en savoir plus sur sa qualité de vie et pour tous les clients des amis, connaissances et collègues.



Changement de saison - changement d'énergies

Vous y trouvez aujourd'hui les différentes informations et des tuyaux précieux :

- l'énergie d'automne - l'énergie du métal page 2
- les équinoxes d'automne et printemps avec manifestations et dates page 2-4
- autour de la santé du METAL page 4-6
- Entre-saison - l'énergie de la TERRE page 6-7
- autour de la santé de la TERRE page 7-8
- temps libre, activités, Wellness page 8
- des recommandations purifications, livres et films page 9
- le recette selon les 5 éléments page 10
- conseil Feng Shui spécial page 11
- d'autres conseils page 12
- Le mot à la fin, des cours & cie page 12-13

Et maintenant prenez-vous simplement un peu de temps pour savourer dans le calme les quelques lignes qui suivent ...

J'espère, vous avez passé un super été avec beaucoup de soleil et de la chaleur et les belles vacances. Maintenant, c'est définitif que l'été est fini - l'automne a tenu l'entrée dans le pays! La récolte est apportée purement, les arbres changent de couleur à vue d'oeil et les températures baissent sensiblement.

Puisque j'utilise mon garage comme l'atelier d'été pour le jardin, la construction et des bricolages, il était pleine de bois et outils jusqu'à quelques jours et ma voiture se trouve dehors pendant l'été. Quand j'ai du gratter la première fois les vitres de ma voiture récemment, je me suis dépêchée de ranger au plus vite mon garage!

Maintenant, j'écrirai aussi dans chaque Newsletter „changement de saison“ quelque chose sur l'élément de la TERRE, car, ça m'est sauté aux yeux, j'envoie seulement 4 Newsletter, mais nous avons cependant 5 éléments!!!! Eh bem....! Puisque la terre représente la récolte et les passages, les entre-saisons, elle reçoit aussi une propre rubrique....

Dans le cycle d'année ou on se trouve maintenant, il est le début du temps d'Yin. Les jours sont plus courts et la vie a lieu de nouveau à l'intérieur, dans la maison. Le temps du métal est la rétrospective, laisser aller, lâcher et passer encore une fois la revue. J'ai beaucoup profité du "calme d'été" et passé de temps dans mon jardin, mais maintenant, je remarque qu'intérieur mon élément de métal se réveille et il veut utiliser l'énergie de l'automne! Tout autour du métal vous pouvez lire, dans la suite....



l'énergie d'automne = l'énergie du METAL / énergie du Yin

Le métal est associé: l'ouest (le petit métal) et le nord-ouest (le grand métal), le soir, les couleurs: blanc, gris, or et argent. Objets et formes semi-circulaires et ovales, tout du métal. Tout qui est épissé (la grande partie des épices fait partie du métal). Emotions : Confiance, courage, affliction et chagrin et dépression.

Les poumons, le nez (organe de sens) et la peau sont classés également dans le métal.

Qui porte le chagrin et l'affliction dans lui-même, se penche aussi avec son corps le plus souvent car les poumons s'enfoncent et sont „lourdes“, si on est triste!

L'élément du métal transporte le pouvoir de la structure, de la purification, du lâcher-prise et de la transcendance. Il est relié à l'archétype de la vieille et sage personne en nous et à l'expérience de la mort. Cet élément a deux aspects. Le premier est de créer une forte structure dans notre être nous donnant une forme spécifique et de définir la direction, l'intention de notre vie. Cela nous aide à définir qui nous sommes et à nous rappeler les intentions profondes de notre vie. Maintenant est le meilleur temps de faire de l'ordre et de ranger. L'énergie de métal vous soutiendra. Séparez-vous des choses qui vous chargent de l'énergie négative. Vous verrez quel bien cela vous fait! Seulement si vous vous séparez du vieux, vous pouvez créer la place pour les nouvelles choses dans votre vie.



Les équinoxes

Une année connaît deux équinoxes : le premier entre le 20 et le 22 mars, le deuxième entre le 20 et le 22 septembre. Par extension, les équinoxes désignent les jours de l'année pendant lesquels se produisent ces passages au zénith. Les dates des équinoxes sont liées par convention à celles du début du printemps et de l'automne.

Le jour y est plus long que la nuit car le limbe supérieur du Soleil peut être aperçu alors que son centre est toujours situé en dessous de l'horizon. Ce sont les seuls 2 jours où le soleil s'élève exactement à l'est et se couche exactement à l'ouest.

L'équinoxe, particulièrement celui de printemps, est une date de référence pour de nombreux calendriers.

- Dans le calendrier persan, le « nouvel an », Norouz (« Le nouveau jour ») coïncide avec l'équinoxe de mars.
- Le calendrier Badí' débute également lors de l'équinoxe de mars.
- La Pâque juive a généralement lieu lors de la première pleine lune suivant l'équinoxe de printemps dans l'hémisphère nord ; 4 ou 5 fois tous les 19 ans, elle a lieu lors de la deuxième pleine lune.
- Le calendrier liturgique romain calcule Pâques comme le premier dimanche suivant la première pleine Lune de comput suivant l'équinoxe de mars. L'Église utilise le 21 mars comme référence pour cet équinoxe. Cependant, l'Église catholique romaine utilisant le calendrier grégorien et la plupart des Églises orthodoxes le calendrier julien, la date précise de Pâques diffère.

- Dans les calendriers est-asiatiques traditionnels (calendriers chinois, coréen, vietnamien, etc.), l'équinoxe vernal et l'équinoxe automnal marquent le milieu du printemps et de l'automne. La fête de la mi-automne est célébrée le 15^e jour du 8^e mois lunaire et est un jour de fête officiel dans plusieurs pays d'Asie.
- Les habitants de l'Andhra Pradesh, du Karnataka et du Maharastra célèbrent l'ugadi, fixé par les Satavahana au premier matin suivant la première nouvelle lune après l'équinoxe de mars.
- Dans plusieurs pays arabes, la fête des Mères est célébrée lors de l'équinoxe de mars.
- La fête des moissons est célébrée au Royaume-Uni le dimanche de la pleine lune la plus proche de l'équinoxe de septembre.
- Au Mexique, à Chichén Itzá sur la pyramide de Kukulcán (appelée aussi "El Castillo"), il est possible aux équinoxes d'observer par jeu d'ombre l'apparition d'un serpent le long des escaliers.

Les fêtes d'automne:

La bénichon

Au XVe siècle, la « bénichon » était la fête patronale paroissiale, donc la fête du village. La fête durait trois jours, avec un grand repas, des danses et des jeux. Par la suite, la Bénichon devint la fête des récoltes et la descente des troupeaux de l'alpage (la désalpe (Rindya), qui est l'opposée de la Poya, montée à l'alpage du printemps). C'est lors de la bénichon que les couples se formaient. On y dansait et chantait, et buvait le petit "blanc vaudois".

Les moissons / les récoltes / les vendanges

En agriculture, la moisson est la récolte de plantes à graines, principalement les céréales. Le terme s'emploie préférentiellement pour les céréales à paille (blé, orge, avoine, seigle) ; pour le maïs on parle plutôt de récolte. Le thème de la moisson apparaît souvent dans le Nouveau Testament, notamment dans la parabole du bon grain et de l'ivraie.

Depuis les temps les plus reculés, moissons et **vendanges** donnèrent lieu à des réjouissances et des manifestations populaires. Cérès et Dionysos étaient vénérés et les bacchanales étaient célèbres.

Si à Neuchâtel, les archives sont muettes sur les fêtes de vendanges, on a gravé une scène de vendanges en 1822 montrant un cortège défilant entre l'hôtel communal et le théâtre. Aux siècles précédents, les vendanges duraient entre deux et quatre semaines et les rues de la ville étaient sillonnées de *chars à brecets* tirés par des chevaux, transportant aux pressoirs la vendange foulée avec les pieds ou des pilons à la vigne.

Les régions de Suisse ont adapté les fêtes des récoltes à leurs produits respectifs : alors que des fêtes des châtaignes ont lieu au Tessin, les régions viticoles organisent traditionnellement des fêtes des vendanges pour célébrer la fin du travail et l'abondante récolte. Les fêtes des récoltes et les désalpes s'accompagnent de spectacles variés : de combats de reines en Valais, de foires et d'expositions de bétail dans le Mittelland ou encore de la « Gansabhauet » (décapitation de l'oie) dans le canton de Lucerne, le 11 novembre – jour de la Saint-Martin, qui marque aussi le début de la période de carnaval.

Halloween

est une fête célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la Toussaint, dont elle tire son nom puisque *Halloween* est une contraction de l'anglais *All Hallows Eve*, autrement dit *the eve of All Saints' Day* en anglais moderne, ce qui signifie la « veillée de la Toussaint », (*hallow* est une forme archaïque du mot anglais *holy* qui signifie : *saint*, *even* est une forme usuelle qui a formé *evening*, le soir)

Cette fête, originaire des îles Britanniques, est célébrée principalement aux États-Unis, en Irlande, au Canada, en Australie et en Grande-Bretagne. La tradition moderne la plus connue veut que les enfants se déguisent avec des costumes qui font peur (fantômes, sorcières, monstres, vampires par exemple) et aillent sonner aux portes en demandant aux adultes, souvent eux-mêmes déguisés, des bonbons, des fruits ou de l'argent avec la formule : *Trick or treat!* (« Farce ou friandise ! ») ou simplement « *Happy Halloween!* ». D'autres activités incluent des bals masqués, le visionnage de films d'horreur, la visite de maisons « hantées » ou d'allumer des feux de joie en plein air.

L'Halloween est une fête folklorique anglo-saxonne communément considérée comme en partie héritée de la fête religieuse celtique de *Samain* qui se tenait à la même date en Irlande et en Écosse avant qu'elle ne soit progressivement supplantée par la Toussaint introduite le 1^{er} novembre par l'Église catholique romaine aux environs du VIII^e siècle. Ce n'est qu'au milieu du XIX^e siècle que cette tradition gagna en popularité en Amérique du Nord après l'arrivée massive d'émigrants irlandais et écossais qui s'installèrent sur le nouveau continent notamment pour fuir la Grande famine en Irlande.

Le principal symbole d'Halloween est la citrouille issue de la légende irlandaise de *Jack-o'-lantern* : elle est découpée pour y dessiner, en creux, un visage, puis une bougie ou une lumière artificielle est placée en son centre.

La fête se déroulait sous l'autorité des druides, pendant sept jours (le jour de *Samain* lui-même et trois jours avant et trois jours après). « C'est une fête de fermeture de l'année écoulée et d'ouverture de l'année à venir. Le temps de *Samain* est celui du *Sidh* (l'autre monde) brièvement confondu avec celui de l'humanité». C'est la période de possibles rencontres mythiques entre certains hommes et les dieux des Tuatha Dé Danann. Les fêtes druidiques ont disparu d'Irlande au V^e siècle, avec l'arrivée d'une nouvelle religion, le christianisme. La fête chrétienne de la Toussaint, à laquelle est adossée *Halloween*, n'a été instituée qu'au IX^e siècle par le pape Grégoire IV. L'abondante littérature irlandaise médiévale, élaborée par les clercs entre le VIII^e et le XII^e, ne mentionne que la fête sacrée de *Samain*.

Manifestations et dates:

Samedi, 22Sep.2012 Herbstritual avec Armin & Andrea Pollmann, 16h à Rüdlingen/SH

Info: Tel.+41 (0)52 243 02 37, info@ritual-atelier.com, www.ritual-atelier.com

Weekend 28-30Sep.2012 les 87es vendanges Neuchâtel/NE

Info: www.fete-des-vendanges.ch/d/

Samedi, 29Sep.2012 Désalpe à L'Etivaz

info: Tel. +41 (0)26 924 70 60, maison@etivaz-aoc.ch

Dimanche, 7Oct.2012 Festa da racolta - Val Müstair 2012, dès 11h, Valchava/GR

Info: Tel.+41 (0)81 858 58 58, val-muestair@engadin.com, www.val-muestair.ch

Weekend 13-14Oct.2012 Bénichon de la montagne, Charmey/FR

Info: Tel. +41 (0)26 927 55 80, office.tourisme@charmey.ch

Divers dates et lieux / Bénichon de la montagne

dès 09.09.2012 Fribourg, Bulle et villages dans les alentours

14.10.2012: villages de La Gruyère

21.10.2012: Lessoc

20.-21.10.2012: Châtel-St-Denis

11.11.2012: Düdingen

Info: www.benichon-fribourg.ch/index.php?lang=de&contenu=accueil



La santé du METAL

Physiquement vous deviez commencer lentement à vous adapter à la saison froide. Affermissez ses forces défensives pendant que vous mangez et buvez les nourritures et les boissons réchauffant. Remplacez la salade refroidissant par les légumes assourdis et utilisez les épices, les boissons comme l'eau de gingembre et des thés „Yoga“, si vous aimez celui-ci.

„Désintoxe ton corps, ton logement, tes idées, éclaircis tes relations pour te débarrasser sans valeur du devenant. Des randonnées de montagne t'apportent également dans le contact avec l'élément de métal. Respect des limites des autres gens et accepte tes propres, examine quand tu veux être ouvert et où tu devais te fermer.“ *du livre les phases de changement de la médecine chinoise traditionnelle, volume 2 la phase de changement du métal d'Udo Lorenzen et Anderas Noll, en 1994 Müller & Steinicke, S. 66 (traduction U.Bogatzki)*

En médecine chinoise le poumon gouverne l'énergie de la respiration

Il communique avec le ciel. Sa fonction est de capter l'énergie de l'air et de la diffuser dans l'ensemble du corps (oxygénation du sang). Avec le soutien des reins, il diffuse et fait descendre l'énergie afin que l'inspiration soit possible. Si cette fonction est perturbée il s'en suivra toux, asthme, dyspnée...

L'orifice du poumon est le nez

C'est un organe fragile qui craint facilement le froid et le chaud et qui est directement en relation avec l'extérieur. Il sera le premier organe atteint par les pervers climatiques que sont le vent, le froid, la chaleur, l'humidité. Quand ces excès climatiques pénètrent le corps, ils bloquent les fonctions de diffusion du poumon et génèrent la toux. Pour traiter celle-ci et selon sa nature, on prendra des décoctions de gingembre, de cannelle, de menthe, de forsythia ou de feuilles de mûrier.

Toux chronique

Mais la toux peut aussi provenir de perturbations internes telles qu'une insuffisance de liquide (yin) du poumon ou une insuffisance d'énergie. Dans ce cas la toux sera chronique et sèche ou accentuée avec la fatigue. Il conviendra de nourrir le yin du poumon ou de tonifier son énergie avec par exemple le noyau d'abricot, le bulbe de lys, le Ginseng, l'astragale et de se nourrir de riz, de noix, de figue, de raisin, de carottes pour le cas de vide d'énergie. Pour générer les liquides ou le yin du poumon, on privilégie les œufs de poule ou de cane (jaune d'œuf), les huîtres, les moules, le canard, la viande de porc, le thé Tuo cha.

Refroidissement

Par temps froid, pluvieux ou venteux, ne sortez jamais l'estomac vide, surtout pour rentrer fatigué du travail, ou si vous vous sentez déçu, triste ou seul...Mangez au moins un petit truc, un biscuit au gingembre p.ex.

Si vous avez pris froid et vous êtes gelé réchauffez-vous avec une soupe, un thé ou lait au gingembre ou bien avec du poivre! Evitez café et trop de sucre.

Pendant ces vague de froid, certain individus n'attrapent jamais rien: car leur métal est bien assez fort!

Pour renforcer le métal passez donc par votre centre - la TERRE et les organes de la digestion! (cycle productif: terre nourrisse métal)

En cas d'affection virale particulièrement virulente consultez un médecin. Pour un simple rhume en revanche, vous pouvez vous soigner par vous-même.

Utilisez: Gingembre, cannelle, cardamome, coriandre, girofle et anis. Ainsi convient un vin chaud avec ces épices réchauffant distinguée pour chasser le froid pénétré. Prenez du jus de raisin rouge ou du jus de sureau noir, si vous n'aimez pas de vin.

Humidifier les poumons en cas de peau sèche

Les poumons se dessèchent à la trop forte sécheresse dans l'environnement et c'est le cas chez nous en automne et hiver à cause des chauffages centraux. De plus les poumons sont desséchés par la nicotine et le café. La conséquence de cela est la peau sèche, aussi avec les éruptions sèches ou les eczémas. Inclinaison aussi à la toux sèche.

L'idéal est une cure avec du riz de deux à trois semaines pour un meilleur effet.

Riz avec poireau, céleri et autres légumes, riz avec du poulet, riz avec des épices et herbes, peu de riz au curry. En outre, conviennent des noix de Cashew, des cacahouètes, noisettes et amandes pour l'humidification des poumons.

Dès-humidifier les poumons en cas de peau sèche

Malgré la peau très sèche avec tous ses symptômes et les maladies, il peut être que les poumons ont trop d'humidité. Cela arrive, si on mange trop de produits laitiers lesquels forment et augmentent la mucosité. Les pores de la peau bouchent et la quantité d'humidité dans les poumons, ne peut pas parvenir à la peau. Le riz et l'avoine sont un bon remède. Les flocons d'avoine entièrement cuisent dans peu d'huile d'olive. De plus sont ajoutées des noix, noyaux de pins, noix de Cashew, abricots séchés, dattes et quelques raisins secs. Assaisonnent avec de la cannelle et mangeant encore croustillant. **Conseil:** Peut bien être emporté comme pique-nique ou snack pour entre-deux!

Comment vous pouvez savoir si votre peau est sèche, couverte d'écailles et fragile à cause de la sécheresse de l'air ou à cause de la mucosité des poumons.

Les états secs ont toujours un peu avoir avec une nervosité. L'agitation intérieure, éventuellement l'insomnie, distinguent la sécheresse.

Donc, l'humidité, même les états engorgés se montrent par l'inertie générale jusqu'à la léthargie, fatigue et sans impulsion. Bien que la peau soit très sèche, il peut en venir tout de même à des œdèmes et à la toux muqueuse et à une langue plutôt enflée avec des empreintes de dents à gauche et à droite.

Quel que soit, avec du riz, vous alliez toujours bien. Il dirige l'humidité excédentaire vers l'extérieur et humidifie les poumons. Il est compensateur et harmonisant.

Vous pouvez varier l'assaisonnement. Les gens plus âgés ne devaient plus assaisonner trop fort parce que le corps plus âgé et déjà plutôt sec bien qu'aucune nervosité ne se compose.

Pour dissoudre la mucosité utilisez dans vos recettes de cuisine plus souvent des algues (on les trouve séchées dans les magasins BIO et des drogueries, prenez une qualité excellente).

L'Amarante transforme également la mucosité et le radis, le raifort ainsi que le thym la chassent.

Si rien ne s'améliore dans les 2-3 semaines suivantes, que l'esprit ne devient pas plus clair, les idées pas mieux rangées, le regard pas plus positivement, l'impulsion non essentiellement mieux, la mucosité devait être traitée par une thérapie d'herbes ou acupuncture pour être exporté.

Renforcement de la défense immunitaire

Sur le niveau d'alimentation, il s'agit une fois plus du cercle de fonction de rate et d'estomac. Car il livre l'énergie gagnée de la nourriture aux poumons et pour cette raison le cercle commence là.

Une bonne alimentation :

- 3 fois chaque jour chaud : Soupes, ragoûts, plats de viande (p.ex. gibier, dinde, lapin)
- Les fruits et légumes locaux ont assez de vitamine C; aucun fruit subtropical, et ne surtout pas jus de cela.
- Le tabou absolu: les boissons et les aliments glacées comme des glaçons dans la boisson, glace et sucre.
- Que dans des petites quantités: des crudités, des salades et des fruits ainsi que des produits laitiers de chaque manière. Des produits laitiers sont tabou pour les gens plutôt humides, léthargiques.
- Suffisamment de mouvement / bouger assez (poumon/reins-Yang) surtout dans la journée, en hiver pendant ½ heures en plein air.
- En outre, le repas détendu avec assez de temps et calme avec la compagnie agréable est un garant pour une utilisation complète des alimentations saines.
- De plus les épices fortes sont prises pour réchauffer les poumons: assaisonnez avec marjolaine, origan, estragon, gingembre frais, cardamome, coriandre, cumin, curcuma, laurier, noix muscade, girofles, poivre, thym et moutarde et enrichissent avec la ciboulette et les oignons de printemps.



Entre-saison - l'énergie de la TERRE:

Avec de la terre on associe: le sud-ouest (la grande terre), le nord-est (la petite terre) et le centre (centre de point de coeur); fin-d'été/début d'automne; l'après-midi; les couleurs : jaune, brun, beige, orange; les matériaux : terre,

terre-cuite, porcelaine, céramique; les formes : carré; le goût: sucré. Les muscles, la bouche (organe de sens), le pancréas et l'estomac / rate selon les zones de corps. Aussi ruminer, la sécurité, la sympathie et le souci pour la terre - typique: "dorloter/materner" (à trouver chez des femmes et également chez des hommes!)

La TERRE représente le sol sous nos pieds, le lien avec le monde et le mondain. Elle représente la mère TERRE dont nous recevons l'assistance et la vie. L'aspect terrestre a une influence profonde dans l'état enraciné sensuelle.

L'arbre est enraciné et ancré dans la terre. Le stade que nous attribuons à l'arbre, si l'énergie de la TERRE est atteinte, est celui de la récolte. L'énergie de la TERRE reçoit l'énergie montant du FEU et apporte celle-ci doucement vers le bas. Tout se ralentit. La période de l'âge jeune-adulte est associé à l'élément de la TERRE, ici nous pouvons récolter les fruits de nos expériences vécues, de nos expériences apprises et les faire utile pour nous.

La TERRE a une position spéciale dans les cycles des phases de changement. Elle n'est ni Yin ni Yang, la terre est la source de notre vie, la terre est le centre de tout dont tout ressort, elle a une relation continue avec tous les éléments.

Dans l'astrologie traditionnelle chinoise 2 animaux sont classés aux éléments l'eau, le bois, le feu et le métal, mais 4 animaux pour la terre : buffle/boeuf, dragon, chèvre et chien. Ils se trouvent chaque fois avant ou après les autres éléments :

Rat	Buffle	Tigre	Lièvre	Dragon	Serpent	Cheval	Chèvre	Singe	Coq	Chien	Cochon
Blue	Orange	Green	Green	Orange	Red	Red	Orange	Grey	Grey	Orange	Blue



La santé de la TERRE

Les légers symptômes d'une faiblesse du cercle de fonction de rate et d'estomac sont si répandus chez nous qu'ils ne sont plus regardés comme une maladie, mais plutôt comme une particularité. Ainsi personne pensera à peine à un renforcement de ce système, seulement parce qu'il frissonne souvent ou a le plus souvent les mains et/ou les pieds froids.

Nous traitons la Cellulite, laquelle est déjà un clair et fort signe d'une faiblesse de la rate, plutôt avec des pommades et massages et des difficultés

avec la mens sont à peine mises en rapport avec la rate. Bien, non-plus les varices, les hémorroïdes et d'avoir fréquemment les taches bleues. **Et, pourtant, ce sont tout à fait des signes clairs d'un affaibli du cercle de fonction de rate et d'estomac.**

En effet, la force du cercle de rate et d'estomac transperce les plus grands parties du corps. Il est le centre du corps sans lequel donc rien ne va plus.

Et ce centre peut être affermi et renforcé par principe avec des moyen simples et „bon-marché“ – c'est-à-dire, principalement avec une alimentation correspondante.

Donc malheureusement, cette alimentation ne correspond pas vraiment à notre rythme de vie occidentale parce qu'il s'agit surtout d'utilisation des ingrédients frais. Fast Food est mal vu, des produits congelés pas désirés et les micro-ondes ne sont pas du tout pris en considération.

Si la rate est affaiblie, nous avons la grande demande après du sucré et l'expression linguistique souffre! Alors mangeons-nous trop de sucre qui par-contre affaiblit de nouveau la rate. Et ainsi s'adapte une faim violente chronique qui peut à peine être bernée à longue terme. Les liquides de corps sont trop peu remués et il y a des stockages et blocages du liquide. Le corps semble bouffit, paresseux et immobile. La langue s'est enflée du liquide avec des empreintes des dents et la langue n'est pas vraiment mobile.

Le cercle de fonction de rate et d'estomac décide sur notre capacité de rétention et concentration.

Des difficultés scolaires sont traitées dans la médecine chinoise traditionnelle principalement par la rate = sur l'alimentation. Car une impossibilité d'apprendre des choses par coeur, une capacité de rétention ou de concentration insuffisante, indiquent un affaiblissement marquant de la rate.

Non finalement, un fort cercle de fonction de rate agit selon la médecine chinoise traditionnelle aussi sur nos relations.

Avec un fort centre, nous pouvons faire un équilibre entre PRENDRE et DONNER entre MOI et TOI et c'est de nouveau la condition d'un partenariat compensé.

Comment et avec quoi on peut compensé, le déséquilibre du cercle de la rate et d'estomac vous pouvez lire dans le prochain Newsletter "l'énergie d'hiver", parution le 21 décembre 2012.



TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

Le METAL aime le mouvement, avant tout, en plein air. Le métal aime avoir suffisamment du temps et espace. Des dérangements, irritations et déséquilibres dans notre élément METAL réagissent plus que les autres éléments positive aux exercices corporels, et surtout sur des exercices de respiration (poumons).

Pour affermir votre métal personnel, entourez-vous des belles choses. L'art et l'esthétique, symétrie et précession sont des choses qui affermissent le METAL. Peut-être, vous utilisez le prochain jour de pluie pour une visite de musée?

Comme cristaux pour des massages ou à porter sur soi-mêmes (pour un moment) / lithothérapie: Fluorine, Jais (pierre de Gages), Heliodor (Béryl d'or), Zircon

Vous pouvez mélanger une huile de massage de métal des ingrédients suivants :
50 ml de l'huile de Jojoba, 4g citronnelle, 2g nard, 2g myrrhe, 2g ciste (cistus) et 1g petit-grain (g=gouttes)

Pissenlit et trèfle rouge comme **remède „anti-rides“**. Avec cette huile de massage, le système de la peau est particulièrement stimulé grâce à la haute concentration de vitamine C. La fabrication n'est pas problématique : Un verre (avec couvercle à fermer) à remplir pleinement des fleurs. Ensuite, remplissez le verre avec l'huile d'abricots (alternative possible: huile d'olives ou huile de germes de blé) et laissez tranquille à l'ombre d'environ 4 à 6 semaines. Secouez régulièrement brièvement. Filtrez l'huile et fleurs et stockez les bouteilles à l'ombre. Cette huile est bonne non seulement pour un massage de visage. Ceux qui voudraient faire une crème, doivent chauffer l'huile doucement et ajouter encore la cire d'abeille. Qui aime, peut ajouter encore des gouttes des huiles essentielles naturelles Roses ou Géranium.

***Le temps que tu te ne prends pas pour ta santé, c'est la
maladie qui se le prend alors pour toi!***
(dicton de la médecine chinoise)

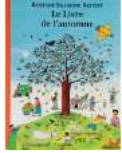
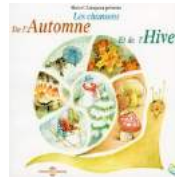


recommandations livres, CDs et films:

Livres, CDs et films autour de l'automne

Enfants: Chansons de l'automne et de l'hiver, CD

<http://www.amazon.fr/dp/les-chansons>



Enfants: Livre de l'automne

<http://www.amazon.fr/livre-lautomne>

Victor Hugo: les feuilles d'automne

<http://www.kobobooks.fr/ebook/Les-feuilles-dautomne/>



Le quatrième automne

<http://www.lulu.com/shop/yan-eric-de-frayssinet/le-quatri>



recommandations de purification de l'expert du jardin et

fumigation Daniel Kohler (www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch)

Période des récoltes : Nous utilisons les matériaux frais, fruités de notre pharmacie d'herbes qui portent en soi une odeur agréable du temps de récolte. Ce sont des feuilles du mûrier ainsi que de fleurs des roses (préférences du églantier), l'Erica ou Calluna et des fleurs de pomme. Peu d'encens et bois de sandre complètent la mixtures de purification.

conseil : c'est aussi important d'effectuer une petite purifications en voyages dans les chambres d'hôtel ou les appartements de vacances. Car chaque visiteur laisse sa trace d'énergie! Emportez simplement votre propre set de voyage (le mélange d'herbes finement moulu ou du papier à fumigation p.ex. le papier d'Arménie, une petite cloche, une bougie de réchaud, un petit cristal).

Fête de récolte :

De la pharmacie d'herbes nous prenons benjoin et la sauge. Benjoin produit une protection corporelle et psychique, affermit l'amour, l'harmonie et la paix intérieure. Agit détendant, rassurant, réchauffant et incite l'imagination et inspiration. Est idéal pour les travaux créatifs.

conseil : Après chaque grande cérémonie de purification, nous fêtons - il fut un apéro ou avec un bon repas. Nous remercions tous les habitants, les êtres de la nature et les bons esprits pour le soutien merveilleux avant – pendant – et après la cérémonie. Particulièrement enrichissant pour jeunes et vieux.

Jours favorables pour purifications durant de l'année :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-fumigation-purification.html>



le recette des 5 éléments

Émincé de boeuf avec des noix et oignons

BOIS: jus de citron

FEU: curcuma

TERRE: boeuf (émincé prêt ou filet), noix

MÉTAL: oignons (de printemps ou rouges), poivre (noir), gingembre frais, poudre de piment et curry

EAU: sel de mer / sel d'Himalaya, sauce de Soja

Vous pouvez adapter la quantité des ingrédients à volonté, selon le nombre des personnes et préférences.

Préparation:

- Coupez le filet de boeufs en morceau et marinez-le env. 2hs avec l'huile, le gingembre frais, poudres de curry et piments et la sauce de soja. Coupez les oignons dans des anneaux.
- Dans un Wok ou une poêle chaude faites revenir l'émincé pour 2 minutes. Enlevez tout et mettez la viande de coté.
- Mettez les noix dans la poêle, assaisonnez-les avec le poudre de curry et piments, poivre, sel, jus de citron et curcuma et laissez revenir environ 5 minutes.
- Rajoutez la viande de nouveau, épicez si nécessaire encore une fois avec Chili, ajoutez alors les oignons coupés et laissez tout pour autres 5 minutes à la chaleur modérée avec le couvercle fermé.



Garniture: riz (métal)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Effet : réchauffant et nutritif, affermit la défense immunitaire

Les végétariens peuvent remplacer la viande avec Tofu, Seitan ou Quorn (CH>> COOP et MIGROS).

La nourriture est médecine, qui a du bon goût!

Est-il cuisinier ou médecin?

Est-il un restaurant ou une pharmacie?

Poisson, viande, oignon et poireau

Bons plats bannissent pilules et comprimés

Aliments nutritives sont la solution contre tous les souffrances!

(proverbe chinois, provenance inconnue)

Je vous souhaite un bon appétit et beaucoup de plaisir à cuisiner cette recette!



Conseil Feng Shui spécial:

Ceux qui veulent soutenir aussi leur santé dans l'élément de METAL au niveau de l'habitation, peut renforcer la zone de l'ouest et nord-ouest.

Cependant, on devrait savoir trois choses, faire et calculer :

- 1) le centre de la maison / de l'appartement
- 2) activer le centre de coeur
- 3) où l'orientation capitale de l'ouest et nord-ouest commencent et où elles cessent!

Si on ne le sait pas exactement, alors s'il vous plaît: PRUDENCE avec toutes les mesures que vous entreprenez. Si vous vous trouvez en dehors de la direction souhaitée les conséquences peuvent être aussi négatives ou vous avez des effets que vous n'avez pas voulu ainsi!

Faites aussi attention s'il y a une chambre à coucher dans cette orientation - on ne peut pas placer tout sans déranger éventuellement le calme et la force du repos!

Vous trouvez l'instruction avec des dessins dans le Newsletter >>Energie d'été 2-2012<<. Vous pouvez aussi télécharger d'autres Newsletter en pdf.

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/news-archive/128-newsletter-archiv.html>

Si vous savez où se trouve la zone d'énergie du METAL et les orientations capitales correspondantes dans votre logement, vous pouvez commencer. Selon Feng Shui, les couleurs qui prédominent dans ce domaine sont blanc, gris et métallique. Egalement favorable: couleurs de la TERRE (jaune, beige, brun et orange) >> la terre nourrit le métal dans le cycle productif.

Le rouge correspond au FEU et établit un conflit, puisque le feu veut fondre le métal. Au cas où vous deviez constater que vous avez une telle constellation dans cette zone, il y a deux possibilités :

- >>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou
- >>> ajouter simplement un peu de **couleur de la TERRE**: une image jaune, quelques coussins beiges sur la canapé....

Vert établit également un conflit : Le métal met tout son énergie à détruire le bois. On peut aussi le résoudre avec deux possibilités :

- >>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou
- >>> ajouter simplement un peu de **bleu** : bougie, coussin, image, etc....

Feng Shui est parfois tout à fait si simple. Cependant n'oubliez jamais que chaque technique séparée peut développer seulement son plein effet, si vous appliquez la totalité et quand vous avez une analyse globale de votre situation d'habitation et situation de vie.



Centre de coeur :

Dans le Feng Shui, le centre chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur. Ce domaine représente aussi la santé générale des habitants.

Il est comme notre coeur et pourvoit tous les domaines d'habitation en énergie vitale (Qi). Un fort coeur semble guérissant, renforçant et en compensant. **C'est pourquoi, une attention tout à fait particulière devait être offerte à ce lieu.**

Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler seulement difficilement au soutien. Une personne "sans" coeur vit aussi difficilement sa vie!

Vous pouvez aussi demander à un conseiller de Feng Shui de l'aide ou laisser faire une analyse de Feng Shui individuelle. Divers adresses:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/home-contacts/liens.html>

Et au cas où vous voudriez savoir plus sur le Feng Shui et apprendre l'appliquer de vous-même :
<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops.html>

Soleil de cristal et oeuvres d' art de Seylech (le choix et les commandes auprès de moi) :
http://seylech.ch/kunstwerke_de.php?gruppe=KS



d'autres conseils:

trouvez ici encore quelques conseils / liens qui peuvent être utiles.....

Pour tous, qui veulent utiliser les étoiles et le temps pour faire soutenir positivement ses activités, ici le lien pour les jours astrologiques favorables (gratuitement chaque mois) :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-astrologiques.html>

Maintenant en automne, dans l'élément de métal, le rangement et trier est favorable. Pour ceux qui ont des difficultés se propose le cours „Space Clearing“ (2 après-midis, le 6 et 27 octobre, Lutry/VD, français)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

Et qui aime lire des autres articles intéressantes (en allemand), voici le „Erfolgs-blog“ de l'école suisse de Feng Shui/Sarnen OW: <http://www.feng-shui-schule.ch/blog/category/feng-shui-blog/>

A présent, je voudrais fermer - bien à contre-cœur - ce Newsletter d'automne et je me réjouis de vous retrouver pour la prochaine lettre d'énergie de l'hiver au 21 décembre. J'espère vous aussi.

C'est d'ailleurs déjà la 2ème lettre d'hiver! Exactement! En décembre 2011, mon Newsletter a apparu pour la première fois! Plus alors à la prochaine fois!

Je vous laisse maintenant entièrement à vos idées. Peut-être cette lettre était votre lecture du soir et vous vous glisserez maintenant dans vos coussins avec un beau rêve? Ou vous vous trouvez justement sur le canapé avec un thé de menthe, un chocolat chaud ou un jus chaud de sureau noir épicé ?

En tous cas, je vous souhaite du cœur qu'avez votre beau temps-ci.

Votre Ursula

Soirées d'info et conférences à Bulle, Château-d'Oex, Genève et Lutry:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/conferences.html>

les dernières dates 2012: Bulle/Riaz: 6 novembre 2012 Lutry: 7 novembre 2012 Genève: 8 novembre 2012

Dates cours 2012 (français/Lutry VD) et infos:

Workshop I - cours de weekend et modules Feng Shui pour maison et appartement
(cours d'initiation & connaissances de base)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-1-maison-appartement.html>

Date: 13-14 octobre 2012

Lecture de visages I (reconnaître ses potentiels)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-1.html>

Date supplémentaire: 17-18 novembre 2012 (pas encore publié)

Lecture de visages II (les 100 ans dans le visage)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-2.html>

Date: 15-16 décembre 2012

Médiumnité I (développer votre intuition naturelle)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/mediumnite1.html>

Date: 19-22 octobre 2012

Faire de l'ordre (Space Clearing)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

Date: 6 et 27 octobre 2012

Tous les cours et dates à un regard au formulaire d'inscription online:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/inscription/inscription.html>

sources:

Wikipedia, Daniel Kohler, Andrea & Armin Pollmann, Dr. Karin Stalzer (santé&recette), Daniel Kohler (purifications), Andrea & Armin Pollmann (Ritual-Atelier), derweg.org (Fêtes&coutumes), Raemy Blandine (santé), divers articles pris sur gutefrage.net / traductions: Ursula Bogatzki