



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.**

# DECO-LINE

Design d'intérieur

Feng Shui

## FORMATION FENGSHUI ROMANDIE

## CHANGEMENT DE SAISON - CHANGEMENT D'ENERGIE

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

|   |         |
|---|---------|
| le mot d'entrée: Résumée 2013 , l'année Bois-Cheval 2014, Allopathien     | page 2  |
| - l'énergie d'hiver - l'énergie d'EAU                                     | page 5  |
| autour de la santé de l'EAU   | page 6  |
| Entre-saison - l'énergie de la TERRE                                      | page 7  |
| autour de la santé de la TERRE  | page 8  |
| temps libre, activités, Wellness  | page 8  |
| des recommandations: purifications, livres, films, cadeaux                | page 10 |
| le recette selon les 5 éléments   | page 11 |
| conseil Feng Shui spécial > le déménagement et l'importance d'une analyse | page 12 |
| Le mot à la fin, des cours & cie  | page 13 |

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



# LE MOT D'ENTREE

C'est le 3ième Newsletter d'Hiver - c.à.d. jubilé pour la parution du Newsletter et pour DECO-LINE & La FORMATION FENGSHUI ROMANDIE qui ont eu leur départ en 2011!



Une année depuis le fameux 21 décembre 2012. Et? Le monde tourne toujours. Mais plus comme avant. J'ai constaté que le temps passe beaucoup plus vite. Vous aussi? Je viens de fêter mon anniversaire en Janvier et boum, c'est Noël! Je n'ai pas vu l'année! Pourtant beaucoup c'est passé durant cette année et j'ai pu prendre de l'avance dans mes projets privé et professionnels. Et pour vous? Vous êtes arrivé à vos buts?

Et les bonnes résolutions pour 2013? Mis en pratique? Repoussé? Moi, je suis contente avec mes résultats. L'énergie qui est à la base d'une bonne résolution – c'est justement ce besoin d'un changement qui peut être le signal de départ pour des chemins tout à fait nouveaux.

Mieux encore, que de se faire des bonnes résolutions - c'est de ne les pas faire à la fin d'année! Ils faut plutôt les faire au moment quand on est prêt à changer sa vie! De changer sa place d'être derrière le cheval contre la place dans la selle! Plus plus bas! Sinon, cette énergie de base, cet impulse de partir va s'envoler comme la poussière dans une tempête. Mais si on veut entreprendre quelque chose pour changer, et on est aussi prêt, on peut l'utiliser à 100% cette Energie pour soi-même et son projet.



Dans mon dernier Newsletter d'automne j'ai écrit sur des médicaments, leur effet et la pub à la télé. Entretemps j'ai remarqué que, selon poste, minimum la moitié de la pub à la télé est composé des médicaments, remèdes et comment „guérir“ sa maladie. Plus élevé dans les „entre-saisons“ avec mauvais temps. Ces publicités créent l'idée que automatiquement dans cette période de mauvais temps on devient malade. On donne à une vague possibilité la réalité d'exister, et on tombe malade! Voilà la confirmation...

Mike Adams (Natural news/Wealth Ranger), "ranger" de la santé comme il se surnomme et auteur prolifique d'articles, vidéos, livres sur la médecine „normal“ (médecin allopathique).

Sa plus „belle“ histoire comme je pense: >>la Ville d'Allopathien<<. Malheureusement que disponible en PDF Anglais et PDF Allemand / en annexe.

Ceux qui préfère regarder - la video en anglais: [www.youtube.com/watch?v=97N18BTyj4w](http://www.youtube.com/watch?v=97N18BTyj4w).

*Le terme « **allopathie** » (du grec ἄλλος, állos, « autre », « différent » et πάθος, páthos, « souffrance » ) est un concept utilisé par les homéopathes et désignant un ensemble de pratiques thérapeutiques ne reposant pas sur le principe de l'homéopathie, voire, pour certains, la médecine dans son ensemble. Pour la médecine scientifique, il n'y a pas une médecine allopathique, homéopathique ou autre, mais une médecine tout court, qui accepte toutes les approches pour peu qu'elles aient été validées. Wikipedia*

Mais voici un autre article de lui (extrait) - qui explique aussi bien cet effet!

## **L'illusion de la maladie : The illusion of disease**

Texte traduit par Naé (sousreflexion\_worldpress.com)

Il y a une étrange tendance dans la médecine allopathique d'étiqueter une série de symptômes comme maladie. Exemple d'une affiche qui présentait la vente d'un nouveau médicament pour l'ostéoporose. Elle avait été écrite par une entreprise pharmaceutique, et il y était écrit : « L'ostéoporose est une maladie qui cause l'affaiblissement et la fragilité du squelette ». Puis, le reste disait qu'il fallait un médicament spécifique pour contrer cette « maladie ».

Néanmoins, ce langage est tout à l'envers. L'ostéoporose n'est pas une maladie qui cause l'affaiblissement du squelette, mais le diagnostic donné par cette caractéristique. En d'autres mots, l'affaiblissement du squelette se passe d'abord, puis suit le diagnostic.

Une autre entreprise pharmaceutique la définit comme « maladie qui cause la diminution de la masse osseuse ». Encore une fois, la cause et l'effet sont à l'inverse. C'est ainsi que ces entreprises veulent que

les gens pensent à propos des maladies et des symptômes : on «contracte» la maladie d'abord, puis on «est diagnostiqué» juste à temps pour prendre un nouveau médicament coûteux pour le restant de notre vie. Par contre, il n'existe pas une maladie appelée ostéoporose. C'est simplement un nom pour un schéma de symptômes qui indique qu'on a laissé notre squelette se fragiliser. Et pour la traiter, les médecins occidentaux nous écriront des prescriptions pour prendre des médicaments prétendant renforcer notre squelette. En fait, on devrait vraiment l'appeler «maladie du squelette fragilisé» et décrire le traitement en un langage simple : exercice, vitamine D, compléments alimentaires contenant du calcium et du strontium, lumière naturelle provenant du soleil et suppression des substances telles que boissons gazeuses, farine raffinée et sucre ajouté, ce qui diminue la masse osseuse.

Le cancer est une autre maladie nommée d'après ses symptômes. Jusqu'à aujourd'hui, la plupart des médecins et des patients croient encore que le cancer est une chose physique : une tumeur. En réalité, une tumeur n'est qu'une réaction secondaire du cancer et non sa cause. Elle n'est simplement qu'une manifestation physique d'un schéma du cancer, exprimé par l'organisme.

Quand une personne est «atteinte d'un cancer», elle n'a vraiment qu'un système immunitaire léthargique ou ralenti. Donc, ce serait bien plus sage de l'appeler «dysfonctionnement de système immunitaire ralenti». De cette manière, on aurait vraiment l'air ridicule d'essayer de le guérir en pratiquant des ablations de tumeurs ou en détruisant le système immunitaire par la voie de la chimiothérapie, les deux traitements les plus répandus pour traiter le cancer et qui ne font rien pour favoriser le système immunitaire ou prévenir des récives. C'est exactement la raison pour laquelle la plupart des gens qui subissent la chimiothérapie ou l'ablation des tumeurs finissent par avoir encore plus de cancer.

Le remède pour le cancer existe déjà, et on le trouve dans l'organisme humain. Notre organisme tue les cellules cancéreuses quotidiennement et il le fait des milliers de fois dans notre vie.

Tout ce qu'on a à faire, c'est d'arrêter d'empoisonner notre organisme avec des produits cancérigènes et commencer à l'alimenter avec des ingrédients dont il a besoin pour combattre les maladies chroniques. Au lieu de chercher des remèdes utilisant des nouvelles technologies, nous dépenserions mieux notre argent à informer les gens au sujet des remèdes qui existent déjà et des méthodes de prévention comme fait dans la médecine traditionnelle chinoise.

Mais la faiblesse fatale de cette démarche est encore manifeste : le symptôme n'est pas la cause de la maladie. Il existe une autre cause, une dont la médecine allopathique, les médecins, les entreprises pharmaceutiques et même les patients se désintéressent régulièrement : la cause première est principalement de nature alimentaire et la cause secondaire notre manière de penser. «L'Establishment médical s'investit fortement, possède un grand égo et doit s'assurer que la santé n'est pas accessible pour M. et Mme Tout le monde.»

Bien sûr, peut-être qu'on simplifie trop les choses. En dehors des États-Unis, les noms des maladies dans d'autres langues (comme le chinois) décrivent plus précisément les causes de leurs maladies réelles. Par contre, dans la médecine occidentale, les noms des maladies embrouillent leur cause première. Elle a une façon de nous donner l'impression que les maladies sont beaucoup plus complexes et mystérieuses qu'elles ne devraient l'être.

C'est honteux, car les traitements et les remèdes, pour pratiquement toutes les maladies chroniques, sont en fait assez faciles et peuvent être décrits en un langage simple. Prévenir et renverser ces maladies ne demandent qu'un langage qui décrit des choses comme : faire des meilleurs choix alimentaires, recevoir plus de lumière naturelle provenant du soleil, boire plus d'eau, faire de l'exercice régulièrement, supprimer des poisons spécifiques, prendre des compléments alimentaires et ainsi de suite.

Il existe un grand degré d'arrogance dans le langage de la médecine occidentale, qui propage une séparation entre les médecins et leurs patients. La guérison ne résulte jamais de la séparation. Afin de guérir, il est important de rassembler les guérisseurs et les patients par le biais d'un langage simple pour que des personnes simples comprennent et puissent agir correctement.

L'Establishment médical s'investit fortement, possède un grand égo et doit s'assurer que la santé n'est pas accessible pour M. et Mme Tout le monde. En compliquant le langage des maladies pour le public, on s'assure qu'il demeure ainsi.

Or, tout le monde peut accéder à être en santé. Ce n'est pas bien sorcier, ce n'est pas compliqué, et l'on n'a pas besoin d'obtenir une prescription du médecin. La santé, c'est facile et direct. Dans la plupart des cas, on peut y accéder gratuitement si l'on effectue les méthodes mentionnées précédemment.



## La nouvelle année chinoise s'approche et va démarrer le 31 Janvier 2014 - Le cheval-bois!

### Quoi attendre en général:

Dans l'horoscope chinois, le signe du Cheval-bois symbolise l'inventivité, l'évolution, l'action, la réflexion mais aussi de soin de nouveaux horizons. Selon „l'astrologie“ chinoise, votre année 2014 devrait donc être pleine de surprises et de nouveaux projets.

**Personnalité du Cheval-bois:** actif, alerte, amical, intrépide, éloquent, esprit libre, indépendant et tempéré  
Emploi idéal : athlète, technicien, administrateur, chauffeur, Inventeur, chauffeur de camions, vendeur, enseignant, journaliste, peintre, directeur de publicité, poète, coiffeur, guide touristique.  
Nombres porte-bonheur : 1, 3, 4, 8, 13, 14, 41 et 43. Compatibilité optimale : Chien et/ou Tigre.

### Pour les signes:

Le Rat, le Buffle/Bœuf, de même que le Chien et les natives de Cochon devront faire preuve d'endurance et d'audace. Ainsi, elles ne devront pas hésiter à se dépasser ou à se surpasser !

Les natives du Cheval, de la Chèvre et du Coq traverseront une période de chances et d'ouvertures.

Le Dragon et le Singe seront toujours en recherche de changements ou de renouveau et certaines natives se montreront parfois impulsives.

Les Natives de Lapin/Lièvre seront en quête de passion, d'absolu mais aussi d'équilibre et de bien-être. Le Serpent aura la chance de voir leurs compétences ou leurs qualités reconnues dans le courant de l'année.

Quant aux natives du Tigre, elles ne tiendront pas en place et elles auront besoin d'aller vers des horizons qui sauront combler leur soif de nouveauté...

Lire plus sur l'année du Cheval-bois dans le Newsletter Spéciale du 4 février - ça sera aussi le moment pour les changements à la maison au niveau des Flying Stars (les étoiles volantes) - l'énergie des étoiles d'année 2014 du Feng Shui-Avancé.



Le **thème Cheval** me fait penser au dernier Newsletter de Wendelin Niederberger - mon formateur en Feng Shui. Il a posé la question: **>>Est-ce que tu sois bien assis dans la sellette avec les rênes dans tes mains et bien à la manoeuvre ou est-ce que tu te tiens à la queue du cheval et tu te fais tourner?<<**

Cette image me fait rire bien quand j'y pense. Je me vois derrière un cheval sautant à gauche et droite me tenant désespérant à la queue.

Exactement comme ça, je m'imagine la vie de beaucoup de gens. Ils sont toujours à la course et doivent s'adapter à la vitesse et les changements de direction des autres. Ils ne peuvent pas prendre eux-même d'influence et doivent faire tout qui est fixé à l'avance par l'extérieur pour ne pas manquer le train. Au lieu de tenir les rênes dans leurs mains, ils sont en retard et rament et halètent continuellement derrière. A la fin, ils restent tout de même croché à la queue, sont épuisés, sont frustrés et pensent, ils ne peuvent rien faire pour changer. Et qui peut dire de soi-même qu'il maîtrise sa vie et qu'il a de la chance partout et que tout se réalise comme il le souhaite? Envie de changer?

La question que vous devez vous poser est la suivante : „*Est-ce que j'ai ma vie dans ma main, ou est-ce que c'est conduit de l'extérieur ? Est-ce que je dois m'adapter à tous les autres ou est-ce que je suis la personne, qui détermine où aller?*“ Seulement si on peut décider de tous les aspects de sa vie vraiment même, on est vraiment libre. Seulement si on est vraiment libre, en harmonie et bonheur, on peut être là pour les autres gens. Seulement si on peut être là pour aider les autres gens, le salaire devient l'accomplissement d'intérieur et ne plus l'argent d'extérieur. Qui se tient désespéré à la queue du cheval et reste attaché pour ne pas manquer le train, n'est pas libre et vit une vie étrangère et ne pas la sienne.

Depuis que j'ai fait ma formation comme conseillère en Feng Shui j'ai changé de voir le monde et sa réalité. Egalement MA réalité. Et j'ai compris que chaque personne est maître de sa vie et peut créer sa

propre réalité. Mais la plupart entre nous vive dans la réalité que des autres ont créé. Des illusions deviennent réalité. Par la manière d'avoir appris de penser et de croire, nous créons cette image de notre vie et nous croyons ce sont nos décisions - mais c'est que la queue du cheval!

Nous sommes capable de créer notre propre réalité - avec maladie ou sans, avec de l'argent ou sans, avec du bonheur ou sans, avec un partenaire ou sans, avec des répétitions d'échecs ou sans! Juste une choix d'un changement de penser nécessaire - sellette et rênes - ou queue!

Sur mon partenaire, je peux l'observer encore mieux que sur moi-même: comment il est „programmé“ et comment apprendre à changer dans ses idées! Intéressant, je vous jure!

**La meilleure possibilité de commencer un changement c'est de devenir conscient.**

**Seulement si nous prenons conscience, nous pouvons changer quelque chose.**

**Personne ne peut éviter la faute, s'il ne sait pas qu'il la fait.**

**Personne ne peut attirer la prospérité, s'il ne sait pas qu'il n'aime pas l'argent.**

**Personne ne peut trouver l'amour, s'il ne sait pas qu'il ne la veut pas sous-consciemment.**

Si vous avez besoin de l'aide pour trouver la queue du Cheval à qui vous êtes croché, pour changer votre manière de penser et de changer votre vie, voici quelques recommandations:

**>> cours de Feng Shui - Initiation complète pour maison et appartement, incl. analyse individuelle**

dates Lutry/weekend de 2 jours: 29-30 mars 2014 et 27-28 sept. 2014

**>> cours de base Module 1 - Initiation simple (sans analyse individuelle)**

dates Migros Fribourg/1 journée: 25 janv. 2014 et 8 mars 2014

dates Migros Neuchâtel/1 journée: 8 fév. 2014 et 28 juin 2014

dates Migros Bulle en planification

**>> cours de base Module 2 - Initiation simple, suite au Module 1**

dates Migros Fribourg/1 journée: 5 avril 2014

dates Migros Neuchâtel/1 journée: 11 nov 2014

dates Migros Bulle en planification

Les articles de Rhonda Byrne „Le Secret“ >> voyez aussi Newsletter 3-2013 - Automne.

[Newsletter No.3-2013 Energie d'automne pdf-download français](#)



Le cycle d'année où on se trouve, c'est le temps d'Yin. Les jours sont plus courts et la vie a lieu beaucoup plus dans l'intérieur, dans la maison. Le temps de l'élément d'EAU est idéal pour le silence, la régénération. Les germes sont formés pour la nouvelle vie, sont gardés dans la profondeur du calme et prêt à repartir en printemps.

Laisser tout tranquille, „rien faire“, se reposer, recharger les piles, reprendre l'énergie pour la nouvelle année. Maintenant, la phase de l'eau correspond d'une personne à la graine de plantes dans la nature qui repose en hiver dans le sol comme l'essence de l'année jusqu'à la nouvelle croissance au printemps. Si vous faites comme la nature et que vous aviez assez pris du repos pendant l'hiver, vous n'alliez pas souffrir de la fatigue du printemps!



**L'ÉNERGIE D'HIVER =**

**L'ÉNERGIE DE L'EAU / ÉNERGIE DU YIN**

Ce qui est lié à l'élément d'EAU:

|  |  |
|--|--|
| Direction cardinale :                  | nord                                   |
| Energie saisonnière :                  | hiver                                  |
| Moment dans la journée:                | soir                                   |
| Energie climatique :                   | froid                                  |
| Energie journalière :                  | nuit                                   |
| Energie de couleurs :                  | noir et bleu                           |
| Saveurs alimentaires /assaisonnement : | salé (sel, sauce de soja)              |
| Odeur :                                | moisi, putride                         |
| Mode de cuisson :                      | soupe, bouilli                         |
| Moment des repas:                      | souper                                 |
| Aliment d'origine animale :            | porc, crustacés, poisson               |
| Aliment d'origine végétale :           | graines de soja, algues                |
| Partie à consommer :                   | racines                                |
| Moment vital fort :                    | mort                                   |
| Plan organique :                       | Reins                                  |
| Plan viscéral :                        | Vessie                                 |
| Plan physiologique général :           | os, moelle, oreilles                   |
| Sens :                                 | ouïe                                   |
| Psychologie qualitative :              | sens de l'écoute                       |
| Type de sécrétion :                    | urines                                 |
| Typologie psychique :                  | sévérité, volonté, fécondité, décision |
| Typologie énergétique :                | concentration, courage                 |
| Psychologie passionnelle :             | angoisse, peur                         |
| Psychologie vertueuse :                | rigueur, sévérité                      |
| Nombre astrologique chinois :          | 1 et 6                                 |
| Planète associée :                     | Mercure                                |

L'élément d'eau a beaucoup à faire avec la mort et le renouvellement. Les reins vieillissent, par exemple, en dernier - comparé aux autres organes du corps. Les vieux gens qui meurent d'une mort naturelle, meurent le plus souvent du refus de reins.

L'eau est mouillée, cependant rafraichissante et en effaçant la soif, peut aussi inonder et détruire. Déluges et inondations produisent la peur panique. Tout qu'à nous en forme de déluge submergé, déclenche la peur. Eau coulante ainsi que courants intellectuels des dissidents et marées hautes d'étranger.

Selon Feng Shui, l'argent est représenté entre autre par l'élément EAU. L'eau qui coule vivement dans un ruisseau, rivière ou dans une fontaine d'intérieur symbolise le flux d'argent et symbolise également le flux de la vie, vive, vitale et d'une manière créatrice. Les fontaines d'énergie ou prospérité au Feng Shui Shop Romandie re-unissent les deux. C'est particulièrement apprécié au Feng Shui, si l'eau est ramassée dans un grand bol qui symbolise la masse de prospérité. L'eau laquelle coule sur une surface cannelée, produit la friction et beaucoup de bon Chi/Qi. L'eau propre active l'énergie positive et crée ainsi l'harmonie et un climat d'espace agréable. Les fontaines re-unissent également ces deux points.



## LA SANTE DE L'EAU

Physiquement vous deviez être adapté maintenant 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.

### signes pour un déséquilibre dans le cercle d'EAU:

Physiquement : peau sèche, rigide, os fragiles.  
Emotivement : peurs irrationnelles, phobies  
Intellectuel psychique : marée haute d'idée, rivière d'idée déficiente, oubli, faiblesse de concentration, manque d'humeur.  
Socialement : les fait de nager à contre-courant, les outsiders ou sur-adaptation

### “ça va aux reins!” - la peur faiblit les reins

Le sentiment de la peur dépend de la force du propre SOI. (des propres qualités de bois et des qualités d'eau). Hermann Hesse : „On a seulement peur, si on n'est pas d'accord avec soi-même!“

### Quoi faire - quelle l'alimentation idéale en hiver ou que les reins ont besoin ?

- Assez de sommeil
- Algues, haricots, lentilles (bien pour les os, les dents, la moelle épinière, les nerfs)
- Prudence avec des algues : régulièrement, mais pas beaucoup. Pas d'algues en cas de Hyperthyroïdie (à cause du Yod)
- 3 repas chauds p.ex. des soupes de force/bouillons
- à boire assez - thé, eau

Des légumes d'hiver: le chou frisé, chou vert et chou blanc (la vitamine C est ouvert seulement par le processus de cuisiner ou par fermenter = choux croute), des ragoûts, plats cuit au four

Idéal : Noix (de préférence cuit), châtaignes/marrons

Couleur noir: Haricots noirs, lentilles, sésame noir (aussi Gomasio), le riz noir. (Algues);

Des reins de cochons, - agneau, - boeuf

Epices: gingembre frais, la cannelle, cardamome, vanille, Curcuma, feuille de laurier, safran, poivre de Cayenne, clous de girofle, sarriette

**En aucun cas :** Fruits du sud, crudités seulement dans les quantités petites, aucune glace, rien de gelé, du froid ou du sucré. Cocktails, punch, (mieux : Vin chaud); aucune poudre de blanc d'oeuf, cela charge les reins. Ne dispersez pas le Qi par l'alcool, trop d'effort, sport, suer, stress, travail d'écran (le PC, la télé)  
Dangereux pour charger trop le corps pour réchauffer: Les hanches nues, les pieds froids.

### Bon exercice pour les reins :

se concentrer sur le centre, se ramasser, se centrer avec une méditation simple = faire reposer l'esprit dans son état naturel sans refuser ou souhaiter quelque chose!



### 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.

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.



## LA SANTE DE LA TERRE

Il faut **limiter ses accès émotionnels** en cherchant à être plus à l'aise avec ses émotions. C'est un travail à plus long terme mais qui est souvent le cœur du problème. C'est la convergence de ces différents éléments qui permettront une amélioration à la fois efficace et sur le long terme de l'état de votre estomac.

- **Ambiance et rythme des repas** : L'estomac a besoin de calme pour bien digérer. Même si nous mangeons les meilleurs aliments, il faut éviter de les manger à la course, dans une atmosphère bruyante, désagréable ou tendue; de parler d'affaires ou de problèmes pendant les repas ou encore de lire ou de regarder la télévision en mangeant. Manger dans le calme, de manière détendue, assis autour d'une table et à heures régulières.
- **Débloquer l'énergie de l'estomac**: Le méridien de l'estomac nourrit en énergie l'estomac. Étirer ce méridien harmonise la circulation de cette énergie et aide ainsi au déblocage de ce dernier. *Position* : En position assise sur les pieds (pieds sous les fesses), posez les mains derrière en appui, la tête penchée vers l'arrière dans la ligne du buste. *Mouvement* : Le mouvement se fait à l'expire. Inspirez puis à l'expire, soulevez le bassin de façon à faire un petit arc de cercle avec son corps. Maintenez la tête bien vers l'arrière dans la ligne de la courbure. On doit sentir des étirements sur le devant des cuisses et sur le buste, passage des méridiens de l'estomac et de la rate. A l'inspire, on relâche en douceur la tension sans toutefois revenir à la position initiale. Recommencez le même mouvement de levée de bassin au prochain expire. Recommencer 5 ou 6 expires au total.



## TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

L'EAU aime le repos - d'être dans l'horizontale ou d'être dans l'eau!

Alors: reposez-vous, bain de Wellness, sauna, massages, allez nager tranquillement.... restez à la maison, bouquinez ou écoutez de la musique....une petite promenade tranquille....



**Activez votre système immunitaire pour l'hiver et rester en bonne santé - sans des vaccins inutiles contre la grippe**



Un système immunitaire intact est la clé à la défense des refroidissements ou la grippe, car seulement un système immunitaire fort peut nous protéger des maladies. Pour atteindre cela, on ne devait se soumettre naturellement à aucune vaccination qui n'offre probablement, de toute façon, aucune protection efficace. Chaque vaccin compromet le système immunitaire et peut causer dans le plus mauvais cas des dommages neurologiques chroniques. Mike Adams a même publié des articles sur les vaccins contaminés avec des virus de cancer!

Avec quelques trucs & astuces, vous pouvez mettre votre système immunitaire en forme pour l'hiver et vous abriter de la manière naturelle des refroidissements et la grippe au lieu de vous faire vacciner.

### **Voici 8 précieux conseils:**

**1.) Un intestin sain et fort** avec une flore intestinale intacte est la condition préalable pour un système immunitaire fonctionnant. Si l'intestin est en forme, le système immunitaire est aussi en forme. Par un nettoyage d'intestin approfondi, la construction et le soin de la flore intestinale, on peut améliorer la performance du système immunitaire et s'abriter aussi des refroidissements et la grippe.

Très utile pour une purification des intestins: Hildegard cosses de psyllium noir, 100g CHF 4.50. Ces cosses fonctionnent comme une brosse dans l'intestin et enlèvent ce qui doit partir.

**2.) L'ail rend fit.** Un des aliments le plus merveilleux, qui ne devait pas manquer dans notre cuisine et dans une alimentation saine - et, avant tout, pendant „le temps de grippe“ - est l'ail.

L'ail est riche en Anti-oxydantes, Sélénium et des différentes combinaisons de soufre qui contribuent à la protection de nos cellules et viennent particulièrement au bien de notre système défensif. L'ail affermit non seulement le système immunitaire, il est utilisé aussi avec succès dans la lutte contre des virus, bactéries et fongicides. L'ail devait être consommé le mieux cru, puisque des ingrédients précieux sont partiellement détruits par chauffer.

**3.) Le sureau rend fit.** Un autre aliment si sain, qui s'est avéré particulièrement au traitement des refroidissements et la grippe, c'est le sureau, principalement les baies. L'effet favorable de l'extrait de baies de sureau ou le sirop de baies de sureau contre des bactéries ou virus de grippe pouvait être prouvé dans les études scientifiques. Profiter d'un thé chaud avec un peu de sureau ou même un Punch au sureau. Préparer des desserts avec de la confiture ou gelée de sureau. Egalement possible d'utiliser les fleurs de sureau, cueilli en Juin pour des sirops, beignets ou séchage. Le sirop dans des boissons, des desserts ou les fleurs p.ex. dans du pain fait maison.

**4.) L'Echinacea rend fit.** Pendant des baies de sureau ont plutôt un effet guérissant sur des symptômes d'une grippe ou refroidissement attrapé, des autres ressources naturelles comme par exemple l'Echinacea peuvent réagir préventif. Habituellement, l'Echinacea est disponible sous forme d'alcoolatures, extraits ou Globules et peut être pris préventif pendant l'année et surtout dans les périodes froides.

**5.) Noix, pommes & co rendent fit.** Noix, noisettes, amandes, raisin, poires, pommes entre automne et hiver on les trouve partout et ils sont utilisés dans beaucoup des plats d'automne et d'hiver. Ils renforcent notre système immunitaire à la naturelle. Mais aussi des épices comme poivre de Cayenne (Capsiacin), Gingembre, Cannelle ou Curcuma améliorent notre système immunitaire durable.

**6.) Dormir rend fit.** Dans le sommeil notre corps se régénère et reprend la force. Le système immunitaire est affermi également dans le sommeil. Particulièrement les phases de sommeil profondes sont importantes. On devait assurer pour un bon sommeil du calme. Des téléviseurs, ni ordinateurs, portables, fers à repasser, tables de travail, miroirs, le panier de linge sale ou d'autre n'ont perdu quelque chose dans la chambre à coucher. En outre, la pièce devait être sombre, dirigé vers le nord. Dans le crépuscule, la production de Mélatonine est relancée et c'est l'hormone qui fait qu'on devient fatiguée et est responsable de notre sommeil.

**7.) Bouger et se promener rendent fit.** Une promenade à l'air fraîche fait du bien au corps et à l'âme et peut remplir les réserves de Vitamine D pendant le temps ensoleillé. Le manque de Vitamine D peut être responsable pendant la saison sombre d'avoir des dépressions ou rattraper facilement des refroidissements. Car la Vitamine D se révélait non seulement importante pour notre stabilité d'os, mais aussi pour notre système immunitaire. Ceux qui veulent renforcer leur système immunitaire pour l'hiver, devaient capturer, chaque rayon de soleil pendant une promenade p.ex.

**8.) Eviter du Stress rend fit.** Beaucoup d'experts confirment le stress et les états d'angoisse comme des raisons possibles et principales pour un système immunitaire affaibli. Surtout pendant la saison froide,

mais aussi pendant toute l'année, on devait faire attention à éviter du stress. La méditation ou l'yoga peuvent être de super aides.

***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, films, divers

### Cours/online:

entraînement mentale (en allemand) <http://www.silvita.ch/kurse-entspannung-erfolg.phtml>

conseils online: <http://www.developpement-personnel-club.com/article-1119505.html>

### Idées cadeaux au Feng Shui Shop Romandie [www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/shop.html](http://www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/shop.html)



sel d'Himalaya - lampes, sels de cuisine, sel de bain etc

huiles essentielles et savons naturels



vitalisation d'eau - Alladin, Lagoena & Nature's design

fontaines d'énergie et de prospérité



bougies à huile de stéarine végétaux Palm-Light

soleils cristallines en vrai d'or



musique pour méditation et repos

### Idées pour juste le plaisir:

Votre prénom dans autres langues <http://www.chine-informations.com/prenom/>

### APPs/I-Tunes



Chinese Name



Feng Shui / Dr. Jes T.Y. Lim (allemand)



# RECOMMANDATION DE PURIFICATION

de l'expert du jardin et fumigation Daniel Kohler

([www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch](http://www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch))

## calme d'hiver + le temps de détente

Les jours sombres, gris et brumeux et les soirs, l'agitation et le stress quotidien „apaise“ encore plus sur notre „âme“ et on cherche "la luminosité" et la "lumière". Les matériaux selon la pharmacie des herbes aident à „pendiller l'âme“, ils sont utilisés aussi partiellement dans des vin chauds. Les marchés de Noël sentent ainsi et c'est tellement bon! Et 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 ELEMENTS



### Biscuits Yin-Yang

- TERRE: sucre vanille, sucre brun, oeufs, beurre, noisettes ou noix moulus  
METAL: cannelle, girofle, cardamome  
EAU: sel  
BOIS: farine d'épeautre, poudre à lever,  
FEU: poudre cacao, Gelée de sureau noir,

Mélangez et remuez crémeux 200g beurre mou, 2 oeufs, 1 sachet de sucre de vanille et 250g sucre brun. Ajoutez 100g amandes/noisettes, peu de girofle et cardamome (moulus), 1 cc cannelle et 1 prise de sel. Mélangez le poudre à lever avec de la farine et ajoutez peu à peu à la mélange beurre-oeufs-épices jusqu'à une souple pâte.

Prenez 1/4 de la pâte et mélangez-la avec 2 cc de poudre de cacao. Mettez les deux sortes de pâte pendant 1 heure au frais pour qu'ils puissent mieux être étendus.

Pour découper, on a besoin d'un verre à eau normal ainsi que de petit outils à découper ronds pour les points dans l'intérieur du signe Yin et Yang. Pour que les 2 sorts de pâte pour le Yin et le Yang se lient parfaitement, il est recommandé de faire un modèle en papier.

Les deux sortes de pâte sont étendues mince, env. 3 mm. Avec le verre à eau on découpe les formes de base ronde. Puisque mettez de coté ceux pour le fond et partage les autres pour Yin et Yang, selon le modèle et ajoutez le petit trou. 180°, environ 12 minutes au four. Chauffez la gelée de sureau et composez/coller les biscuits ensemble. Colorez les petits trous foncé et clair. Ceux qui veulent, peuvent saupoudrer encore une partie avec du sucre en poudre.

**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 SPECIAL

Le Feng Shui est parfois tout à fait simple. Cependant n'oubliez jamais que chaque technique séparée des 12 différentes, 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 - Pourquoi donner une attention tout à fait particulière à ce lieu**

Dans le Feng Shui, le centre de chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur, le coeur de la maison. 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. Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler seulement difficilement au soutien des projets. Une personne "sans" coeur vie aussi difficilement sa vie!

### **Le déménagement- Pourquoi une analyse de Feng Shui du „vieux“ est si importante:**

En général je reçois une demande d'analyse de Feng Shui individuelle quand les gens sont juste avant de déménager, en pleine déménagement ou juste après le déménagement.

La plus part des gens pensent d'installer le Feng Shui dans la nouvelle demeure - il n'y a pas de faute là-dedans, mais ça sera beaucoup mieux de demander une analyse de Feng Shui individuelle long AVANT le déménagement! En faite, au moment que vous saviez que vous aimeriez ou vous devriez déménager.

Il faut avoir une analyse de l'état présent, existant: de l'appartement ou de la maison „ancienne“. Seulement selon cette analyse vous pouvez commencer de chercher une nouvelle demeure adéquate!

#### POURQUOI?

- Vous vous souvenez du mot d'entrée - passage Cheval / assis dans sellette ou croché à la queue?
- Seulement si vous prenez conscience, vous pouvez changer quelque chose.
- Au moment que vous déménagez déjà (ou êtes déjà), vous n'êtes pas devenu conscient
- En général, les mesures pour harmoniser sont plus élevé, car ils ne sont pas conscient avant
- Avec la conscience ancienne vous déménagez aussi les habitudes et blocus anciens
- Comment vous voulez éviter de prendre une demeure défavorable à la place d'une favorable?

Si vous voulez choisir la demeure la plus adéquate, la plus favorable, la meilleure à votre soutien et au soutien de vos projets, il en faut une analyse individuelle de l'appartement ou de la maison OÙ vous habitez avant commencer de chercher quelque chose nouvelle. Il en faut la possibilité de devenir consciente, de comparer et de comprendre. Voici vous êtes à moitié assis dans la sellette, et ne plus croché complètement à la queue.

Besoin d'un conseiller de Feng Shui? 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/cristallines et oeuvres d' art pour le centre de coeur de l'artiste Seylech

[http://seylech.ch/kunstwerke\\_de.php?gruppe=KS](http://seylech.ch/kunstwerke_de.php?gruppe=KS)

## LE MOT A LA FIN

A présent, je dois fermer - bien à contre-coeur - ce Newsletter d'hiver et je me réjouis de vous retrouver pour le prochain Newsletter: énergie du printemps 21 mars 2014. J'espère vous aussi.

Je vous laisse maintenant entièrement à vos idées. Moi, je vais préparer ma fête de solstice, Yule, une purification en honneur de la lumière qui revient et j'ai encore beaucoup à faire.

Vous ne savez pas ce que c'est - Yule ou les solstices? Retrouvez les articles dans le Newsletter Hiver 2011 ou celui d'été 2012:

[Newsletter Nr. 1-2011 Energie d'hiver pdf download français](#)

[Newsletter No.2-2012 Energie d'été pdf-download français](#)

Peut-être cette lettre va être 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, un jus chaud de sureau noir épicé ou même un bon vin chaud? **En tous cas, je vous souhaite du coeur que vous avez un beau temps-ci.**

Votre Ursula

## **C'est Noël - tous les jours**

C'est Noël - chaque fois qu'on essuie une larme dans les yeux d'un enfant  
C'est Noël - chaque fois qu'on dépose les armes et chaque fois qu'on s'entend  
C'est Noël - chaque fois qu'on arrête une guerre et qu'on ouvre les mains  
C'est Noël - chaque fois qu'on force la misère à reculer plus loin  
C'est Noël - quand nos coeurs oubliant les offenses sont vraiment fraternels  
C'est Noël - quand enfin se lève l'espérance d'un amour plus réel  
C'est Noël - quand soudain se taisent les mensonges faisant place au bonheur  
C'est Noël - dans les yeux du malade qu'on visite sur son lit d'hôpital  
C'est Noël - dans le coeur de tous ceux qu'on invite pour un bonheur normal  
C'est Noël - dans les mains de celui qui partage aujourd'hui notre pain  
C'est Noël - quand le gueux oublie tous les outrages et ne sent plus sa faim

**C'est Noël sur la terre chaque jour**

**Car Noël, c'est l'Amour**



**Joyeux Yule, Joyeux Noël et une très belle nouvelle année 2014!**

### **Soirées d'info et conférences**

**à Bulle, Fribourg, Neuchâtel, Château-d'Oex, Genève et Lutry:**

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

### **Tous les cours et infos:**

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

sources:

Wikipedia, Daniel Kohler, Dr. Karin Stalzer, Mike Adams, Kopp-Online, , Wordpress.com, 5-elemente.org, Wendelin Niederberger / traductions: Ursula Bogatzki

