

Joyeuses fêtes de  
fin d'année



## Changement de saison - changement d'énergies

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

- PREFACE: Bonheur? Chance?
- L'ENERGIE D'HIVER
- LA SANTE DE L'EAU
- TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS
- RECOMMANDATIONS Livres, cadeaux etc
- RECOMMANDATION DE PURIFICATION
- LE RECETTE DES 5 ELEMENTS
- CONSEIL FENG SHUI SPECIAL
- Le MOT à LA FIN

**Je vous souhaite beaucoup de plaisir avec  
la lecture, s'étonner, découvrir, apprendre imiter & copier,  
essayer et, peut-être, aussi de le dire à vos amis et votre famille!**



## PREFACE

Bonjour à vous tous

L'année 2014 se termine gentiment. Consacrez-vous un moment pour faire une retrospective... Positive, negative, bonheur, malheur, chance, pas chance...

Avez vous trouvé votre bonheur? En faite comment définir „bonheur“? La chance? Prospérité? Santé? Un partenaire?

Etes vous content? Content de votre revenu? De votre style de vie? De votre partenaire? Avec vous même?

Je viens d'avoir une petite discussion avec un „inconnu“ - par hasard (?) quand j'étais à la recherche de quelque chose pour nos aquariums eau de mer...et il a raison: chaque personne définit son bonheur différemment! Chaque personne définit „être content“ différemment!

Si vous avez l'impression que vous n'êtes pas content ou il en faut plus de bonheur dans votre vie - le Feng Shui peut aider à trouver l'endroit et le moment optimale pour activer l'énergie de changement.

L'année 2014 à commencé lourde pour moi - 2 chats bien aimés ont passé au-delà, je me suis retrouvée à l'hôpital avec des même symptômes que mon père qui a fait sa dernière crise avant qu'il a suivi leur dernier voyage au-delà peu après. Le renard m'a pris 5 poules et 4 canards pour terminé l'hiver et printemps... L'été était bien assez calme, juste pour me laisser bien le temps de préparer l'emménagement de mon cher Mike au Bouton d'Or, qui s'est terminé en automne. Et le plus grand changement positive: c'est maintenant! Depuis 2011, chaque fin d'année ma fait rentrée dans une crise importante...cette année ce n'est plus comme avant. Je me sens calme, en paix, en harmonie - quel bonheur! Les énergies ont changé.

Il y a environ 6 ans j'ai plongé dans l'univers de Feng Shui - sans savoir qu'il était déjà en moi depuis toujours. Le Feng Shui m'a aidé de faire mon chemin et d'équilibrer ma vie. J'ai vécu de moment très émotionnels positifs comme négatifs, mais finalement - à la fin 2014 - je dois dire: c'était ma chance, mon bonheur pour trouver plus d'harmonie dans ma vie!

**Loin d'être arrivée au bout de mon chemin, je me réjouie de commencer 2015 et de continuer d'aider d'autre personnes sur leurs chemins de recherche d'harmonie, bonheur et contentement.**



**L'année 2015 du calendrier chinois s'approche et débute le mercredi 19 février en Chine à 7h48 am heure de Beijing (le mardi 18 février en Amérique et en Europe) pour se terminer le 8 février 2016. C'est l'année du MOUTON-BOIS.**

**Quoi attendre en général:**

Dans l'horoscope chinois, le signe de MOUTON/CHEVRE-BOIS symbolise les rebondissements, les aléas de la vie, les pirouettes en tout genre, en bref, la fantaisie...

Selon l'astrologie chinoise, votre année 2015 devrait donc être surprenante, haletante et passionnante. Rien que ça !

**Personnalité du MOUTON/CHEVRE-BOIS:**

Créatif, artistique, apprécié, généreux, accommodant, sensible, soucieux.

**Emploi idéal :** Acteur, peintre, musicien, paysagiste, animateur à la télévision, danseur, escorte, investisseur, actionnaire.

**Nombres porte-bonheur :** 3, 4, 5, 12, 34, 45 et 54.

**Compatibilité optimale :** Cochon, Lapin/Lièvre, Cheval

Pour en savoir plus sur ce que vous réserve 2015, suivez la **Newsletter Spéciale du 4 février 2015** pour chaque signe zodiaque de votre horoscope chinois 2015.

Vous y trouvez aussi les nouvelles mesures pour les changements à la maison au niveau des Flying Stars (les étoiles volantes) - l'énergie des étoiles d'année 2015 du Feng Shui-Avancé.

***C'est un signe de sagesse, de tout en porter avec sérénité.***

***(proverbe chinoise)***





## L'ENERGIE D'HIVER = L'ENERGIE DE L'EAU / ENERGIE DU YIN

Le cycle d'année ou on se trouve, c'est le temps d'Yin. Les jours sont plus courts et la vie a lieu de nouveau à 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 et sont gardés dans la profondeur du calme. Laisser tout tranquille, „rien faire“, se reposer, recharger les piles, reprendre l'énergie pour la nouvelle année. Maintenant, la phase de l'eau correspond dans 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!



### LA SANTE DE L'EAU

Selon la médecine chinoise traditionnelle le Rein est la racine de l'énergie. Il attire et recueille l'énergie du Poumon et contribue ainsi à régulariser la respiration. Le Rein contrôle la réception de l'énergie (YANG). Par un déséquilibre on peut avoir des difficultés respiratoires ou une respiration rapide et courte.

A partir du travail de métabolisme de la Rate, le Rein stocke le «matériel» de secours, utilisé en cas d'urgence ou de maladie chronique (YIN). Le Rein participe à la production du liquide sanguin. Un déséquilibre peut se montrer par une mauvaise cicatrisation, manque de sang en cas de dépense soudaine (révision d'examens par exemple) ou anormale (règles prolongées, hémorragies, diarrhées, ...), troubles de la production du sang.

Le Rein s'ouvre vers l'extérieur au niveau des oreilles (YANG) et nous avons une bonne audition. Un déséquilibre peut se montrer par une diminution de l'acuité auditive (par exemple en groupe) ou un bourdonnement de son grave dans les oreilles.

Le Rein stocke «l'essence» (YIN). Responsable pour la croissance et développement normaux de l'enfant et le déroulement naturel de la maturité, de la vieillesse et de la mort. Les conséquences d'un déséquilibre: troubles de la croissance et du développement, retard de croissance, vieillissement prématuré chez l'adulte.

Le Rein est la «petite flamme sous la marmite» (l'estomac) (YANG) avec une digestion normale. Le déséquilibre se montre par une digestion lente ou un ballonnement abdominal et fatigue postprandiaux (après les repas).

#### **Aliments tonifiant le Rein:**

##### ***Produits généraux:***

- Sel
- Houblon (la saveur amère améliore la descente de l'humidité dans la vessie. Tonique du système génito-urinaire féminin)
- Salaisons, porc.

##### ***Pour tonifier plus particulièrement le yin du Rein:***

- Algues
- Calmar, crabe, huître
- Sauce de soja

- Châtaigne, orge, millet

**Pour tonifier plus particulièrement le yang du Rein:**

- Agneau, foie de poulet

- Crevettes

- Poireau

- Noix, pistache

Les reins (l'organe lié à l'hiver et l'énergie du YIN) 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. Faites du bien alors aussi souvent que vous pouvez à vos reins.



## TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

L'hiver, la saison des exercices pour fortifier les reins. Les méthodes traditionnelles pour maintenir la santé des reins sont nombreuses. En hiver, comme le jour est court et la nuit longue, il faut, pour s'y adapter, se coucher tôt et se lever tard. Autant que possible, se chauffer au soleil pour préserver la chaleur du corps ; porter des vêtements confortables et

chauds ; prendre des aliments chauds et riches en calories.

Les personnes âgées ou fatiguées peuvent réchauffer les reins avec du mouton braisé, du bouillon de poulet, du pot au feu de canard, etc.

### **VIDEO: Ondulations du bassin**

[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=Dk3UGHqEvQo](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Dk3UGHqEvQo)

La méthode «**Frottement / Tapotement**» peut donner des effets curatifs marquants dans les cas de maux de reins, du dos des épaules ou des bras.

1. Le frottement du corps / VIDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=Yq08\\_OziuUg](https://www.youtube.com/watch?v=Yq08_OziuUg)

2. Le tapotement du corps / VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=QAIMb3ezh8E>

3. Le tapotements des points / VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=rc1UNx4Z7hc>

Le moment, la durée, la répétition de l'exercice peuvent varier selon l'individu. Le but sera atteint quand on se sentira réchauffé et soulagé. En général, vingt minutes suffisent pour les trois exercices, à pratiquer 2 à 4 fois par jour.

**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.

**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, on devait faire attention à éviter du stress. La méditation ou l'yoga peuvent être de super aides. La saison d'hiver, la saison du Yin, la saison d'énergie de l'élément d'eau est prédestiné pour le calme et le repos. Par cela vous pouvez aussi descendre le taux de stress, si vous en avez.

*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

## IDEES CADEAUX

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

- produits 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 pour le centre de coeur de votre maison
- musique pour méditation et repos

## Profitez des actions actuels



VOUCHER2014 - JUBILE

pdf download



10% sur les articles de NOËL / jusqu'au 24.12.2014



## RECOMMANDATION DE PURIFICATION



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.

**IMPORTANT:** ne faites pas seulement une purification en simplement laisser brûler l'encens - faites une cérémonie, créer une fêtes sacrée de votre acte et n'oubliez pas d'inclure vous-même et votre famille. Vous faites partie du réussit du résultat.

Jours favorables pour purifications durant de l'année :

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



## LE RECETTE DES 5 ELEMENTS

### MENU NOËL

#### **Soupe de patates et poireaux (EAU)**

Chauffer une casserole (F), ajoutez l'huile (T) et faites revenir des oignons (T) coupés. Ajoutez les ingrédients couper en des l'un après l'autre: Patates (T), sellerie boule (T), carottes (T), gingembre rapé (M) et poireaux (M) en rondelles. Epicez avec: poivre (M), Noix de muscat (M), marjolaine (M), cumin (M) et sel (E). Laissez revenir env. 3 minutes.

Ajoutez 1 cuillère de sauce à soja (E) / (Shoyu ou Tamari) et mouiller de bouillon (E). Ajoutez 100ml de vin blanc (B) et saupoudre avec du curcuma (F). Laissez cuire jusque les légumes sont mous et retirez du feu. Passez la soupe au mixer et ajoutez de la creme (T).

#### **Poisson en robe de chambre (METAL)**

Marinez les filet de poisson (E) / (selon choix cabillaud, saumon, sébaste etc) avec du jus de citron (B). Epicez avec poudre de paprika (F) et curcuma (F) et enroulez les filets dans des feuilles de de wirz (T). Saupoudre avec poivron (M) et parmesan (E). Cuire à l'étuvée env. 10 minutes.

Servez sur un lit de rucola ou radicchio.

#### **Poitrine de canards marinée (EAU)**

Mixez le sirop de riz (T) ou miel (T) avec du moutarde (M) et de la sauce soja (E) et marinez la poitrine de canards (B) pendant 1 heure. Chauffez le four à 180°C (F). Posez la poitrine dans une forme à gratin. Ajoutez 6 cuillères à soupe de sirop de riz (T) ou miel (T) dans 100 ml d'eau chaude et versez sur la poitrine de canards. Laissez cuire env. 50 minutes.

Accompagnement: Sauce au prunes, des Knödel et du choux rouge

#### **Crème de dattes (METAL)**

Mettez du lait de soja (T) dans une casserole et ajoutez la farine de millet (T) gentiment. Ajoutez poudre de vanille (T), cardamome (M), poudre de gingembre (M), sel (E), jus de citron (B) et poudre de cacao (F) et brassez le tout sous échauffement (F) jusqu'à épaississement. Ajoutez des

dattes fines coupés (T) et de la purée d'amandes (T). Ajoutez si nécessaire du sirop de riz (T) ou du miel (T) pour sucrer un peu plus. Mélangez de la crème de soja fouettée (T) avec la crème refroidie. Mettez dans des bols de dessert et décorez avec des dattes (T) et feuilles de menthe (M)

**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, non?



## **LE MOT A LA FIN**

Selon les prévisions de l'Institut de mécanique céleste et de calcul éphémérides (IMCCE), le solstice d'hiver se produira le 22 décembre, à 00h03mn01 très exactement. Lors du solstice d'hiver, la déclinaison du Soleil est à son minimum (-23°26,1').

Encore aujourd'hui, la célébration de Noël correspond, à quelques heures près, au moment de l'année où l'hémisphère nord entre dans l'hiver. A vrai dire, la chrétienté s'est appuyée sur une fête païenne, qui existait bien avant que l'on ne célèbre la venue au monde du Christ. Noël tire son étymologie du latin "Natalis dies" (jour de la naissance) qui désignait en Occident le moment à partir duquel les jours se rallongent à nouveau.

VIDEO Winter Solstice Ceremony at Tiwanaku, Bolivia Archeology Dig Site  
<https://www.youtube.com/watch?v=UqpQnf3it14>

*Je souhaite à vous tous:*

*4 saisons d'amour et d'amitié*

*52 semaines de santé*

*12 mois de réussite et succès*

*1 an de bonheur*

*365 jours de joie*

*votre Ursula*



sources Pierre Gaggia, Isabelle Ockert, astroprofi, linternaute, traductions Ursula Bogatzki