



L'énergie du printemps - l'énergie du BOIS

Depuis mi-février nous sommes selon le cycle des 5 éléments dans la phase du BOIS.

Le printemps est là!

C'est le printemps, le temps quand la nature se réveille après la période de calme, de sommeil et de repos. L'hiver se termine dans les montagnes lentement - même rapidement les jours passés! La neige a fondu à grosses gouttes...maintenant il reneige et les pousses de tulipes, jonquilles et crocus dans mon jardin ont disparus sous une couche blanche....Dans la pleine l'hiver a déjà perdu plus de force. Et il a transmis son énergie au printemps et nous pouvons sentir ce changement dans les journées plus longues, des températures plus agréables et également en nous-même.



Mais la dynamique du printemps est quand-même sensible, la nature se réveille à la nouvelle vie, tout pousse et verdit – la force de l'élément "BOIS" est partout. Avec "le BOIS" dans les 5 éléments nous réunissons le printemps, le nouveau début, la naissance et l'enfance. Cette énergie est caractérisée par la vivacité et la croissance rapide. Si des enfants de 3 ans se défoulent en riant avec plein de joie, c'est non seulement enviable, c'est aussi la souplesse de l'énergie du bois qui se trouve dans ces jeunes corps. Comme organe, c'est le foie qui est responsable de cette souplesse. Il s'occupe d'une rivière d'énergies harmonieuses, c'est-à-dire qu'il "fait couler le Qi (Chi) librement" dans le corps. En outre, le foie „stock“ du sang, alimente les tendons et les articulations et maintient ainsi le corps souple et élastique. Avec l'âge croissant et l'énergie du bois diminuant, nous devenons plus fragile, les os plus rêches et nous sommes plus immobiles. Pour cette raison, le printemps est excellent pour aller de nouveau à l'air frais et remuer les articulations et membres "rouillés".

Le foie et la colère

Le moins beau côté dans l'élément de BOIS est bien explicable avec le proverbe allemand "un pou m'a couru sur le foie". En français : „se lever de mauvais poil“ ou „se lever du pied gauche“. „Se lever“ et surtout „le matin“ sont liés également au BOIS et dans le pied gauche se trouve un méridien du foie.

La fureur et la colère sont étroitement liées au **foie / vésicule biliaire** et dans la philosophie chinoise, ces émotions dégagent de la chaleur dans le corps. Si ce paratonnerre nous manque, le flux d'énergie est forcément bloqué. La fureur nous indique un dérangement, nous y réagissons normalement par des accès de colère qui nous libèrent de ce dérangement: ainsi les énergies peuvent couler de nouveau. Pourtant, dans notre vie, notre culture, on peut avoir l'impression que nous ne pouvons pas changer ces blocus facilement. Nous nous tourmentons pendant des années à un emploi impropre ou cédon continuellement dans notre relation. Beaucoup de gens vivent avec une colère opprimée, qui est souvent aussi un signe d'impuissance, maladresse ou perplexité envers certaines situations.

Exprimer la colère montre une énergie de vie très forte. En l'intériorisant, on affaiblit l'énergie de vie et par conséquence notre corps "se venge" par des **douleurs d'estomac**, une **gastrique** ou un **pyrosis**, des problèmes de digestion (constipation) ou des douleurs dans le domaine de la bile (sous la courbe de côtes droite).

Quelqu'un qui „bouillit/bondit de colère“, „monte/s`emporte comme une soupe au lait“ fait bouger son énergie de vie vers le haut, produit ainsi de la chaleur, qui chauffe le sang tellement que c'est le sang qui „bouillit“ et si cette chaleur intérieure reste bloquée pendant beaucoup d'années, la suite logique sera: hypertension et insomnie.



Pour ne pas arriver à ce stade selon la médecine chinoise traditionnelle: **il faut éviter la chaleur et favoriser le frais!**

Cela signifie pour l'alimentation : boire des tisanes ou du thé vert au lieu du café, manger du poisson plutôt que de la viande, des légumes à la vapeur et des salades au lieu de plats frits et rôtis., Le chicotin (aloe) convient particulièrement bien comme boisson fraîche, mais aussi le thé de chardon-marie, d'extrait d'artichauts, le thé d'achillée millefeuille (achilea) ou un mélange de vermouth et de menthe.

Créer des changements dans le mode de vie, comme réduire la pression et le stress, pratiquer des petits exercices de détente, comme le le Taj-Chi-Qi-Gong, danser, chanter, mais aussi tout simplement se promener, faire une petite marche tous les jours, faire de la peinture ou rire aident à stabiliser et harmoniser le flux de Qi.

A l'attaque contre les bourrelets d'hiver!



Maintenant c'est aussi le moment idéal pour attaquer le surpoids pris durant les mois d'hiver en raison d'un manque d'activité physique et d'une alimentation très riche. L'énergie du BOIS aide à trouver la motivation pour commencer une cure, p.ex. de riz ou céréalière de 5-12 jours, pendant la lune décroissante. Le corps est déchargé ainsi pour quelques jours et on se sent directement beaucoup plus léger. C'est possible de répéter le cure plusieurs fois, jusqu'on arrive au résultat souhaité.

Mais également après on devrait - et surtout quand on souffre déjà des problèmes décrit en haut - faire plus attention à sa santé et son comportement.

Voici à quoi faire attention:

- Mangez 3-4 fois par jour du riz ou des céréales à choix avec autant de légumes et de fruits possible (de préférence des légumes et des fruits amers comme les artichauts, les dents de lion, la chicorée, les orties).
- Ajouter de l'huile pressée à froid et des graines de tournesol, sésame ou courge et des herbes fraîches pour aromatiser.
- Si vous avez quand même faim: lentilles et tofu en plus >>>> IL NE FAUT JAMAIS AVOIR FAIM ET NE PAS JEUNER!
- Buvez encore plus que normal! (voir les exemples de thé mentionnés plus haut)
- Pour décharger le corps au max éviter les aliments suivants:
 - sucre, produits laitier, alcool, café, protéine animal, crudités, pain et biscuits, pommes de terre, charcuterie.

Bien que possible, on devrait faire aussi attention qu'on met des et bonnes alimentations de haute qualité sur la table! Il y a des études qui prouvent que des alimentations ont les valeurs d'énergie différentes suivant qu'ils sont traités. André Bovis l'a déjà fait la fin du 18ème siècle et dans le film „Am Anfang war das Licht / allemand“ de P.A. Straubinger ce sujet est aussi documenté! Cependant, un tel test on peut aussi faire soi-même et mesurer avec les unités BOVIS (biomètre). Prenez donc une pomme et „conjuré“-la avec des belles paroles, une bonne pensée, avec la louange, lui donnant la gratitude pour sa super énergie et mangez-la alors!

Vous allez remarquer qu'elle a un goût meilleur qu'autrement et si vous mesurez l'énergie avant et après, une montée de l'énergie va se prouver!

Car une pomme, un morceau de fromage ou le parfait sur une tranche de pain sont finalement que de l'énergie que nous assimilons dans notre système d'énergie. Qui voudrait manger ou boire donc alors une mauvaise ou basse énergie? Déjà pas en respectant notre propre corps, non? Sur mon site web vous trouvez un tableau avec des résultats du physicien français André Bovis.

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/references-photos/lieux-des-cours/lutry.html> >>> L'échelle de Bovis

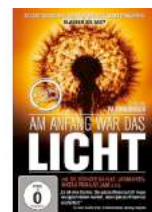


Film- / DVD recommandé:

Am Anfang war das Licht, P.A. Straubinger (en allemand)

<http://www.thalia.ch/shop/home/rubrikartikel/ID26952030.html> ProvID=10907

<http://www.cineman.ch/movie/2010/AmAnfangWarDasLicht/review.html>



Le recette de printemps selon les 5 éléments:

M=métal, E=eau, B=bois, F=feu, T=terre

Salade de légumes avec vinaigrette à l'ail de l'ours

- Légumes de saison, éventuel aussi régionales (chicorée (F), carottes (T), céleris-pomme (T), courges (T), poireaux (M), dent de lion (F), rampons (F), panais (T), carottes rouges (F), chou de Bruxelles (F), chou rouge/blanc/frisé (T), épinards (T), asperge (T)), riz (M)

Préparation:

- coupez les légumes en morceaux et cuisez-les très rapidement dans la vapeur ou dans un bouillon de légumes.
- Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et versez-la sur les légumes tièdes. Selon vos envies, vous pouvez décorer la salade avec des copeaux de parmesan (T) ou du fromage de chèvre (F).

La vinaigrette de l'ail de l'ours

1 pincée	paprika	F
4 c.S.	huile d'olives	T
	poivre	M
2 c.c	moutarde douce	M
4 c.S.	l'ail d'ours haché	M
pincée	sel (aux herbes ou d'Himalaya)	E
1 c.S.	jus de citron	B
4 c.S.	vinaigre de vin blanc ou Balsamico blanc	B





Livres recommandés:

La cuisine des 5 éléments selon saison, R. Fehrer (disponible en français et en allemand)
Das 5 Elemente Kochbuch, B. Temelie (disponible en allemand)

Retrouvez les produits proposés sur:

<http://www.ursula-bogatzki.ch/fr/shop/online-shop.html#buch>

Nettoyage de printemps pour la maison - un ancien „rituel“ redécouvert....

Comme pour notre organisme, il existe également un risque de bloquer ou de boucher l'énergie dans l'"organisme" de la maison. Des boîtes et armoires entassées dans le grenier ou la cave, le coin dans la chambre à coucher où se trouve le panier à linge qui déborde, le coin télé avec une „salade de câbles“, des tiroirs dans la cuisine bien chargés... partout on trouve des endroits qui se sont remplis pendant des mois ou des années et qui, aujourd'hui retiennent l'énergie.

L'élément du BOIS nous donne la force pour les changements, pour relever nos défis avec plein d'engagement et pour pouvoir „lâcher“ les vieilles énergies! Le bois représente la créativité et la capacité d'avoir des visions.



Au moment où nous commençons à ranger, à faire de l'ordre et à débloquer les énergies de la maison, nous commençons également à débloquer les énergies bloquées en nous. Se réveiller après la longue période d'hiver pour faire entrer l'air frais et les nouvelles énergies - quel résultat merveilleux: ainsi comme la nature, nous commençons à re-vivre et à fleurir!

cours recommandé:

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



Salon des médecines naturelles et de l'agriculture biologique

De mon côté, je vais maintenant ranger mon atelier et faire de la place pour les derniers préparatifs du comptoir MEDNAT du 29 mars au 1er avril. Vous me trouverez pendant ce 4 jours au stand „des 5 éléments“ (no. 116 dans la halle 1) où je serai à votre disposition pour découvrir ou re-découvrir le Feng Shui.

Et si vous venez et participez au concours, vous serez peut-être l'un des heureux gagnants.....

Bonne chance à vous!

Plus d'infos:

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

Je vous souhaite un printemps magnifique rempli de plein d'énergie pour vous et vos projets!

A bientôt...

Ursula