

# L' Art et la Voie

## LA NEWSLETTER HIVER 2023

Bonjour à toutes et à tous,

Enfin l'hiver!

Vous allez me dire, nous ne sommes que mi-novembre mais comment se fait il? alors que le solstice d'hiver est prévu le 22 décembre!

Une saison c'est comme une fleur, il y a la partie souterraine, les racines et ensuite la partie apparente. Il y a donc effectivement 2 parties, la 1ere jusqu'au solstice et la 2eme ensuite. Le solstice est le point culminant de la saison et non le démarrage de l'hiver, idem pour les équinoxes.

Le froid s'installe progressivement. Les arbres se dénudent surtout après les turbulences de l'intersaison. La nature est au repos, c'est la fin d'un cycle.. L'hiver est la représentation du grand yin caractérisé par l'introversion, le silence. Il nous permet de nous reposer et de restaurer nos énergies afin d'amorcer progressivement le nouveau cycle du printemps.

L'eau, l'élément de l'hiver symbolise la stagnation, la concentration, le mouvement vers le bas, en lien direct avec les reins et la vessie. L'énergie des reins est vitale, transmise par nos ancêtres, c'est un capital qu'il nous faut maintenir tout au long de notre vie par l'énergie nourricière. Telle une bougie, l'énergie vitale s'amenuise à mesure que le temps passe.

Pour conserver un bon Qi, il convient de pratiquer durant la période hivernale des mouvements de torsions, de spirales, tel le dragon, le serpent. Ceux-ci stimulent les lombaires et tout particulièrement ming men situé entre la 2eme et 3eme lombaire, là où est stockée notre énergie vitale, l'énergie des reins.

Je vous souhaite un bel hiver en pleine forme.

Thierry Sobrecases

[REGARDER LA CHAÎNE YOUTUBE](#)

[REGARDER LE SITE INTERNET](#)



### LE REIN, L'ÉNERGIE DE NOS ANCÊTRES

Le rein, c'est l'essence vitale, le jing, l'énergie de nos ancêtres...

[Voir l'interview...](#)



### STAGE DÉCOUVERTE QI GONG & TAÏCHI A ÉTRETAT

C'est un stage d'initiation au Qi gong

et Taichi avec marche et pratique en extérieur. C'est le moment de vous inscrire  
Voir les details sen cliquant sur le lien ci-dessous...

C'est le moment de vous inscrire...



## QI GONG DE L'HIVER

Retrouvez la pratique quotidienne grâce a la vidéo de l'hiver, a consommer sans modération...

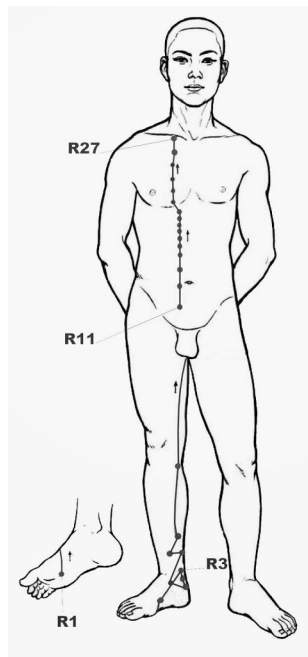
Regardez...



## LA DIETETIQUE CHINOISE EN HIVER

Interview du Dr Yves Requena sur les effets du Qi gong sur le corps et le mental...

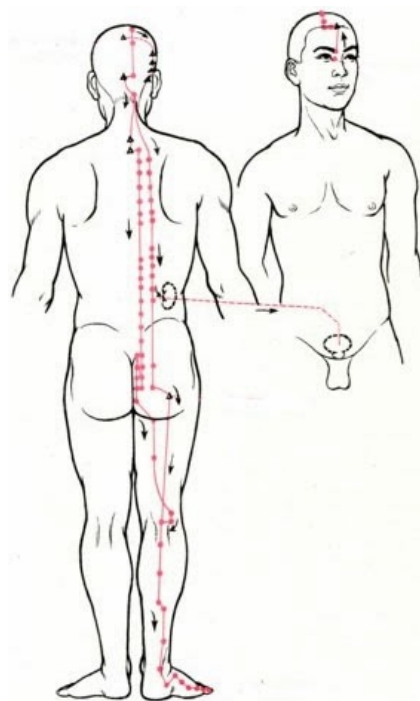
Regardez...



## LE MÉRIDEN DU REIN

Pour mieux comprendre les exercices de Qi gong de l'hiver, regardez le trajet du méridien du rein...

Regardez....



## LE MÉRIDEN DE LA VESSIE

Pour mieux comprendre les exercices de Qi gong de l'hiver, regardez le trajet du méridien de la vessie...

Regardez...

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur l'art et la voie.

[Se désinscrire](#)

