Conférence Dr. Rousseau
Jeudi 18 janvier

L'alimentation, Qi gong et Feng-Shui. (saison hivers)

Cycle de 4 conférences dont la prochaine le 11 avril à Echiré.

- Bonne alimentation saine fraîche nutritive de proximité et de saison.
Hippocrate, «que l'aliment soit ton médicament,»

Les chinois évoquent la théorie des 5 éléments.

- Qi-gong: prise de conscience de l'énergétique
- Feng-Shui: permet d'harmoniser l'énergie d'un lieu. Énergie des maisons, terrains et cimetière

M. Rousseau

Replacer les saisons solaires: (PTT calendrier lunaire)

- Hivers: (21 décembre) 7 novembre 5 février
- Printemps: () 5 février 6 mai
 équinoxe 21 mars milieu du printemps
- été: (21 juin) 6 mai - 6 août
 solstice:21 juin: soleil au plus haut
- automne: () 6 août 7 novembre
 équinoxe 21 septembre

Pour les chinois il y a 5 saisons + période intermédiaire
on ne change pas de saison brutalement (c'est le fruit d'observations 500 av. JC)

théorie des 5 éléments et 5saisons (à partir des mouvements de étoiles)

18 jours: samedi 19 janvier inter-saison: les organes se mettent en accord avec la saison.

A chaque saison correspond un climat

hiver: froid, il doit exister, «prenez le froid mais ne prenez pas froid» pour alimenter le reins.
Reins organe de la saison, qui fabrique l'urine, apporte l'énergie aux os, assure leur structure.
Il permet d'avoir une énergie forte au niveau du cerveau, moelle , glandes endocrines (thyroïde, testicule, ...)

pour se refaire une forte énergie reins a besoin du froid.

Le Qi-gong permettra de compenser si on a pas récupéré l'énergie des reins: (réveil, stimulation)

Si fracture il faut bonne énergie des reins sinon retard pour consolider la fracture.
Ostéoporose, le reins est concerné (le calcium ne sert à rien)

Cette année manque d'énergie des reins car peu de froid

Le mouvement d'énergie pendant l'hiver n'est pas constant toute la journée. Le soleil fait sa course. En hiver la course du soleil est moins grande.

Les chinois observent une action sur les organes, de 2 heures en 2 heures

- reins: 17h00 -19h00 (solaire) ajouter une heure pour l'heure de la montre 18h00 -20h00
se coucher à cette heure là: le reins aime la position allongée
différentes formes de fatigue:
toute la journée c'est l'énergie des reins:
fatiguée mais je vais courir: le foie n'a pas d'énergie
- hiver avoir petite journée, pour éviter de tomber malade. (grippe gastro car on n'a pas su conserver et équilibrer notre énergie)

virus surviennent sur un organisme, un terrain faible.

L'alimentation de l'hiver: du reins:

pour chaque organe il y a une saveur: le reins est la saveur salée:

consommer la saveur salée: pointe de sel sous la langue laissez la saveur pénétrer les veines de la langue, stimule l'énergie du reins, à prendre entre 18h00 et 20h00 (dîner)
avant le début du repas,

les aliments salés: pois chiche, moule, jambon (de campagne), avoine et orge,

la saveur nourrit l'organe.

La nature de l'aliment: la fonction de savoir si aliment plutôt chaud ou froid

nature chaude: gingembre, poivron, piment, poivre
tiède:

le froid il entre à l'intérieur du corps (6 pouls profonds en hiver)

l'énergie interne cet hiver va être en manque de réchauffement de l'intérieur, la personne va ressentir un froid perpétuel, permanent. «J'ai froid aux os» = manque énergie des reins
il faut alors ajouter une saveur: piquante (stimule) et douce,
ces deux saveurs (qui n'appartiennent pas à l'énergie des reins) d'être aidé

foie, cœur (rouge), rate-pancréas (sucre), poumon (piquant) reins (salée chaud tiède couleur foncée)

chinois «l'organe qui est avant est la maman de l'organe, maman du fils»

quelqu'un qui est totalement épuisé, il ressent du froid, (si nuit ne peut pas dormir) besoin de tonifier, saveur douce et piquante

Le Feng-Shui change selon les années:
Comment se sentir bien dans sa maison?
Orientation fonction de la porte d'entrée. (laquelle?)
porte par laquelle le plus de monde entre

Une maison : pièce de vie reçoit le soleil toute la journée (est = chambre) journée sud, ouest = sdb
rien au nord, garage, WC SDB,
le soleil permet d'avoir une bonne énergie.

La boussole permet de voir mouvements soleil en été et en hivers qui n'est pas le même.

axe de pénétration dans la maison qui détermine un degré d'angle
8 catégories de maisons: sur un cercle ou on inclus le nord et le sud, appartient au système
4 maisons de l'est:
4 maisons de l'ouest:

Dans un couple quelle maison prendre si l'un de l'est et l'autre de l'ouest
il faut voir au niveau des portes.

Essayer de déterminer qui est le chef de famille.
Déterminer les chambres

un enfant dans une chambre ou il peut être mal.

Si maison ou vous souhaitez faire de travaux :
2013 : secteurs favorables : Nord et Sud, NE
maison divisée en 9 directions correspondent
nord, sud, est ouest, NE NW SE SW + 1 point central

vacances : Nord, Sud, NE

secteurs neutres : NW et ouest

on se ballade dans la maison en fonction de la porte d'entre

chacun de nous, en fonction de l'énergie reçue à la naissance va être à l'aise dans la maison.

Emplacement du lit dépend de l'énergie des personnes.
Pas de miroir, surtout face au lit, fermer le volet, ; pas de télé, pas de téléphone,

Comment on détermine énergie personne ?
personne forte dans la tête = nord

maison anciennes les poutres, ne pas dormir dessous. (ou ciel de lit)

calendrier jours favorables ou non favorables.

confusion est et ouest

les orientations importantes

jours favorables pour signature travaux, mariage, (en fonction des nouvelles lunes, caractéristiques de l'année, 2013 feu de vide= énergie du feu a du mal a se manifester, feu=soleil=cœur= été, le froid va monter

maisons construites en angle, compliqué, il faut considérer les éléments manquants, pour trouver le point central, découper carton de taille maison à l'échelle, crayon et regarder l'équilibre de la maison (dur à faire)

le jour et heure de naissance a influence sur santé, mais on ne choisit pas, donc enfant quand il naît il a décidé de naître, notre énergie à la naissance (nourricière qu 'on peut modifier) + à la conception (celle des origines qui s'épuise on la consomme petit à petit elle disparaît au moment de notre mort)

QUESTION

les aliments ont-ils la même valeur frais ou sec,
fruit le manger frais de saison de pays
gingembre confit, poudre, frais à râper, il n'apporte pas du tout la même saveur
confit pour les poumons redonne énergie forte

fruits secs sont plus concentrés dans l'énergie

cru ou cuit: les deux la saveur est la même.

alimentation de qualité, de proximité, le moins de pesticides,

quel aménagement des plantes vertes, naturelles, permettent d'augmenter le bois