

Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



2023 - 2e sem.
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

Introduction

Voici le temps de la rentrée et de toutes nos bonnes résolutions pour l'année. C'est aussi le moment de faire des choix, de planifier et de s'organiser. Cela demande beaucoup aux parents qui soutiennent leurs enfants lors de cette période de nouveau départ.

En énergétique chinoise c'est le **moment de la 5^{ème} saison** que nous appelons aussi l'été indien. Moment de transition, d'harmonisation et d'équilibre à préserver. Nous verrons comment !

Et pour prendre encore plus Soin de Soi, je vous propose à nouveau mes « **Ateliers du Tao Energétique** », qui tout au long de l'année, vous dévoileront une méthode simple et ludique de prendre en charge de votre santé et de votre bien être.

Enfin je vous ai concocté un élixir composé de différentes fleurs de la Sainte Baume, « **l'Elixir de Rentrée** » afin d'accompagner et de soutenir, petits et grands, durant cette rentrée.

Alors Bonne et Joyeuse rentrée à tous !

1

Le mois de septembre : avec comme axe central la Rate.

Au centre de notre organisme, près du Cœur, c'est notre héros, préposé aux rites 'terrestres' de transition, de passage et de nutrition.

Elle est, avec l'Estomac, le 'Ministre des greniers'. On y accueille, engrange pour redistribuer. La Rate a en charge la nutrition de notre corps. Elle participe à l'extraction de la quintessence des aliments après les avoir transformés et transportés. Son rôle central, en lien avec la Terre, est ainsi de transition et de passage. Guidée par le Cœur, sur le plan mental, elle régit les passages à l'acte à chaque instant, à tous les plans, et les relie à nos pensées, leur sens et l'intention.

Au centre de notre Empire corporel, elle irrigue nos 4 membres et nos chairs du corps. Si elle est insuffisante, on se sent lourd, sans force, fatigable, avec peu d'énergie dans nos bras et nos jambes lors d'efforts physiques. Et bien évidemment on digère mal.

Selon la vision chinoise, tous les phénomènes naturels, cosmiques, humains, sont mis en correspondance avec 5 mouvements, 4 en périphérie et un central. La Rate est associée à la Terre, au centre de tous les mouvements, notamment celui des saisons. Elle est le passage obligé pour que chaque saison puisse donner naissance à la saison suivante. Il est donc décrit à la fin de chaque saison, une période de 18 jours où s'effectue ce passage, et cette continuité.

Dans le corps, tous nos organes sont ainsi en étroite relation avec l'énergie et la fonction de la Rate. Avec l'estomac, ils forment un couple qu'il est difficile de maintenir en équilibre par notre alimentation. La Rate-Terre pour son rôle de nutrition a besoin d'humidité pour fertiliser et produire.

L'Estomac-Terre aussi, a quant à lui, besoin de chaleur pour accueillir, 'cuire' et commencer à transformer les aliments. Ils forment donc un couple très sensible, car il ne faut pas trop de chaleur pour ne pas assécher la Rate, et ni trop d'humidité (froid) pour celle-ci comme pour l'Estomac !

C'est ainsi que les chinois ont rattachés la Rate et l'Estomac à la 5^{ème} saison, l'été indien, là où le climat manifeste le plus la chaleur associée à l'humidité de la fin de l'été. L'époque où le temps est le plus orageux. Je parle souvent de la rate et de l'estomac comme d'un couple infernal !

Alors que faire ? Pour que notre 'été indien intérieur' soit doux et clément, il faudra manger des aliments plutôt neutres, cuits de façon légère et rapide, à la vapeur, à l'étouffée ou en papillote.

Alors que notre énergie de rentrée nous pousse vers l'extérieur, celle de notre Centre nous demande après un été de chaleur plutôt extériorisant, de la stabilité et neutralité. Avec des aliments ni trop froids (glaces, laitages,...), ni trop chauds (épices, fritures,...). Les céréales (et je n'ai pas écrit pâtes !) sont les aliments idéals ainsi que tous les légumes ronds.

2 Le Tao Energétique

Méthode de bien être et de santé basée sur la philosophie et l'énergétique chinoises.

Tout au long de ma carrière d'enseignante, j'ai cherché à rendre accessible au plus grand nombre cette approche ancestrale de la santé. En rassemblant les informations et méthodes qui se rejoignaient, est né le Tao Energétique. Je le propose cette année sous forme de 12 ateliers, à raison d'un par mois, à partir du 30 septembre prochain.

Je donnerai plus d'informations sur le contenu et le déroulement de ces ateliers lors d'une **réunion d'information le samedi 16 septembre à partir de 14 h.**

Toutes nos habitudes physiques, alimentaires, mentales et émotionnelles ont un impact direct sur le fonctionnement de notre corps, qui devient le révélateur de ce qui ne va pas en nous, et inversement, un dysfonctionnement de l'une ou l'autre des parties du corps rejaillit à plus ou moins long terme sur notre mental et nos émotions.

Il est donc intéressant d'avoir une grille de lecture comme celle du Tao et de sa roue énergétique pour repérer les déséquilibres et les zones de blocage, et de pouvoir y remédier par des moyens simples et efficaces. **Voir fiche ci-jointe en page 4 avec le lien pour vous inscrire.**

3 Les conseils de la rentrée

Bien rééquilibrer ses repas : selon la diététique chinoise, le petit déjeuner se doit d'être le plus important, dit repas d'empereur, généreux et équilibré, le déjeuner dit repas de commerçant, doit rassasier, et le dîner, dit repas de pauvre, doit être léger. Nous faisons souvent l'inverse, et le repas du soir est souvent le plus riche et trop tardif, en raison de notre mode de vie. Mais si vous essayez de prendre de bonnes habitudes, vous aiderez votre système Terre-Rate-Estomac à se rééquilibrer et à vous fournir toute l'énergie nécessaire pour la journée, en éliminant les désagréments d'une mauvaise digestion.

Après une nuit de repos, l'estomac se trouve vide, sauf si le repas de la veille a été abondant et/ou pris trop tard. Le petit déjeuner doit être copieux, mais il faut éviter les aliments trop lourds ou trop difficiles à digérer, et surtout trop sucrés : céréales cuites, légumes et fruits (si on les digère bien).

Le repas de midi, est celui qui doit compenser les énergies dépensées dans la matinée, et assurer les besoins énergétiques pour le reste de la journée. Ce repas peut être le plus riche, en évitant tout excès, pris dans le calme, sans travailler ou lire, en mastiquant soigneusement ses aliments. Finir par une boisson chaude.

Le soir, nous avons peu d'activités, nos besoins sont peu importants. De plus l'activité de nos organes allant être mise en repos pendant la nuit, il convient de manger tôt et de ne pas surcharger les fonctions digestives : essentiellement légumes, soupes, céréales si vous avez une activité physique tôt le lendemain.

C'est le bon moment pour changer vos habitudes et repartir sur de bonnes bases alimentaires !

En rétablissant un bon équilibre pour chaque repas, votre énergie sera au rendez-vous toute la journée, et vous n'aurez plus de coup de barre à 11 h, ni envie de dormir après le repas, votre sommeil sera réparateur, plus soumis aux aléas digestifs nocturnes, et votre estomac retrouvera un bel appétit le matin.

La lecture continue ! Une nouvelle rubrique sur la page suivante vous attend 😊

*N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser !
Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail ou par message.*



L'élixir floral du mois : L'Elixir de la Rentrée

Aide à la conception et à la réalisation des projets, à chasser les pensées limitatives, à relier la pensée et l'action, pour concrétiser, organiser et mettre en pratique dans la joie tous vos projets de rentrée.

Pour trouver en soi ses ressources intérieures et l'énergie nécessaire au changement et au renouveau.

Permet de s'ancrer dans le présent, de mettre en action et de s'organiser.

Pour accroître ses facultés de concentration, de force, de bravoure, développer ses qualités, s'épanouir.

Posologie : 3 gouttes, 3 fois par jour, pures directement sous la langue ou à diluer dans un peu d'eau.

Composé à partir d'Essences florales issues de la flore de la Sainte Baume, réalisées par mes soins.

Flacon de 15 ml : 12 €



Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique

✉ segolene.voizard@gmail.com | ☎ 06 03 41 52 05

N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.



Réunion d'information sur le Tao Énergétique

**Comprendre le fonctionnement énergétique de notre corps et de nos organes,
en regard de notre fonctionnement émotionnel, mental et nos habitudes de vie.**

**Comment relancer nos énergies et agir sur nos comportements
en s'appuyant sur des techniques pratiques et simples.**

Venez découvrir une approche unique du Tao, que j'ai délivrée pendant plus de 20 ans au sein de mon école de Médecine Chinoise et aujourd'hui complétée par les Lois Universelles et Sacrées.

Vous comprendrez que toutes vos habitudes physiques, alimentaires, mentales et émotionnelles ont un impact direct sur votre corps qui devient le révélateur de ce qui ne va pas en vous, et vous apprendrez à décoder les signes qu'il vous transmet.

Vous aurez ensuite les moyens utiles pour relancer votre Tao, assurer le bon fonctionnement énergétique de vos 12 organes et méridiens associés grâce à des pratiques simples de yoga, d'automassage, de respiration, ainsi que des conseils alimentaires et hygiène de vie.

Au fur et à mesure de ces 12 ateliers, vous deviendrez en conscience acteur de votre santé dans les 3 plans Corps - Cœur - Esprit, en repérant vos zones de déséquilibre et en ayant les solutions pour rétablir votre Bien Être.

Il vous sera proposé quelques exercices lors de cette réunion.

**Pour en
savoir plus**

RDV le samedi 16 sept. à 14h pour l'Atelier de présentation
Lieu : Plan d'Aups Sainte-Baume.
Participation : 10€

Pour vous inscrire : Ségolène Voizard - 06 03 41 52 05 - segolene.voizard@gmail.com

2023

2024

À vos agendas !

RDV un samedi par mois en présentiel de 10h à midi à partir de septembre 2023

- | | |
|--|--|
| 🌀 30 sept. : Foie et Accueil | 🌀 6 avr. : Intestin grêle et Connaissance |
| 🌀 4 nov. : Poumon et Félicité | 🌀 4 mai : Vessie et Sagesse |
| 🌀 2 déc. : Gros intestin et Compassion | 🌀 1 juin : Rein et Lucidité |
| 🌀 6 jan. : Estomac et Amour | 🌀 6 juil. : Maître-cœur et Force |
| 🌀 10 fév. : Rate et Gratitude | 🌀 31 août : Triple réchauffeur et Justice |
| 🌀 2 mars : Cœur et Joie | 🌀 5 oct. : Vésicule biliaire et Don de soi |

Modalités :

Durée d'un atelier : 2h. Tarifs : 50 euros par session et par personne / 45 euros par session si engagement sur les 12 ateliers (chèques à remettre à l'avance avec dépôt à convenance).
Le nombre de places est limité à 12 personnes par atelier.

Lien pour confirmer votre inscription à la Réunion d'information :
<https://forms.gle/9Hq5cUmxSgrVheab8>