

«Selon un vieux précepte japonais, il faut consommer des produits issus des «cinq paysages». Ceux que nous offrent la rivière (eau) ou la mer (poissons, algues), la montagne ou les collines (plantes, baies ou bêtes sauvages), la forêt (fruits à coques, champignons et racines) et la plaine (céréales, légumes et fruits frais). Ce conseil a surtout pour objectif de nous rappeler notre appartenance au monde naturel et nous renvoie à l'importance de nous nourrir de façon variée. Vous pouvez répondre très sobrement à cette suggestion: invitez quelques carottes braisées aux algues, herbes ou épices et deux noix broyées dans votre bol de riz. Ou bien remplacez les algues par de la chair animale».

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Lauding,
Éditions Déslris.

Chaque jour, choisis tes aliments avec soin, cuisine-les avec amour et déguste-les en conscience en les mastiquant bien.

Tu seras ainsi connecté(e) à tes besoins réels, en quantité et qualité.

La diététique chinoise peut t'aider à ajuster ton alimentation en fonction de tes besoins physiologiques et de ton état émotionnel du moment, de la météo du jour et de la saison en cours.

Un produit de saison est accordé à Madame Qi, il ne la perturbe pas, au contraire, il la nourrit favorablement !

Si tu manges une tomate quand elle est mûre en été, son énergie va rafraichir naturellement ton corps qui supportera mieux la chaleur extérieure. Si tu la manges en hiver, elle rafraichira aussi ton corps, mais comme il fait déjà froid en cette saison, froid externe + froid interne = risque de rhume, maux de gorge, etc. Ton Corps-Esprit devra alors puiser dans son capital d'énergie pour lutter contre cette double attaque du froid (et s'auto-guérir).



S'alimenter de manière juste, c'est faire preuve d'intelligence et de discernement.

4 fois par an, prends rendez-vous avec ton énergéticien(ne) pour faire un bilan de la saison en cours et te préparer à la saison à venir. Il (elle) dispose de l'alimentation, de la pharmacopée, du qi gong (pratique corporelle), du massage (shiatsu ou anma)⁴ et/ou de l'acupuncture⁵ pour t'aider à harmoniser ton énergie et éviter que les tensions ne s'accumulent.



Prends soin de Madame Qi et Madame Qi prendra soin de toi.

Bien dans ta tête et ton corps, tu es joyeux(se), créatif (ve), plein(e) de vitalité et ta vie sera douce et longue. C'est une relation gagnant-gagnant !

En prenant soin de l'énergie vitale que la Vie t'a confiée, ton rayonnement s'accroît de lui-même et peut changer le monde.

⁴ Anma : littéralement « calmer avec les mains » est une technique de massage japonais d'origine chinoise. L'anma a été inventée en Chine sous le nom anmo et adoptée par les Japonais. il y a plus d'un millénaire.

⁵ Attention, pas d'acupuncture avant l'âge de 8 ans car les méridiens sont encore en construction avant cet âge..

En grandissant connecté(e) à ce qu'il y a de vivant en toi, tu te sens guidé(e) et tu réalises la destinée pour laquelle ton âme a souhaité s'incarner sur la Terre. La médecine traditionnelle chinoise nomme ce projet de vie le Mandat Céleste.

Comment connaître ton **Mandat Céleste** ?

En notant ou dessinant dans ton carnet ou journal de bord tout ce que tu aimes faire, les activités où tu te sens bien et accompli(e).

Où s'exprime ton enthousiasme le plus fort et le plus sincère ? Quand ton cœur bondit-il de joie dans ta poitrine ?

Là est ton chemin de vie...

Ta mission de vie s'exprimera peut-être dans ton métier mais pas forcément.

Madame Qi te donne des indices en direct à travers tes rêves ou tes intuitions.

Tu peux accéder à certaines informations grâce à l'astrologie, la numérologie, la kinésiologie, l'hypnose, etc.

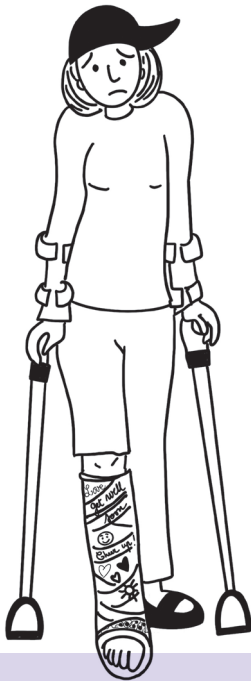


ET TOI ?

Sache que toutes les pratiques qui te permettent de te sentir enraciné(e), centré(e) en toi et aligné(e) entre Ciel et Terre favorisent la réception et le décodage des messages de Madame Qi. La pratique régulière de la méditation est particulièrement bénéfique pour communiquer avec Madame Qi et se connecter au Tao.

«L'effet miroir» des rencontres (humaines ou animales) sont également de précieuses sources d'information et de réflexion.

A travers les traumatismes (par accident), les maladies ou les «actes manqués», c'est Madame Qi qui vient te rappeler plus ou moins fort que tu n'es plus sur ta route, que tu t'es éloigné(e) de ce qui te rend heureux(se) et en bonne santé. Et qu'il faut y revenir ! C'est le moment de prendre une pause et de faire le point, d'en parler en famille et/ou avec tes amis.



Quelles sont les tensions internes qui cherchent à s'évacuer grâce à la maladie ou aux traumatismes ?

Qu'est-ce que tu pourrais changer dans ta vie / dans tes habitudes de vie ?

Quelles sont tes aspirations profondes que tu souhaites développer pour toi-même ?

Quelles sont les talents que tu aimerais offrir autour de toi ?

Concrètement, comment pourrais-tu atteindre un nouvel équilibre / te rapprocher de ta mission de vie ?



ET TOI ?

Note ou dessine tes idées ci-dessous ou dans ton carnet ou ton journal de bord.

Il est parfois difficile de savoir si l'on doit ou non saisir certaines opportunités.

Quand tu as des choix à faire ou une orientation à prendre, écoute ton cœur, fais confiance à «ce qui Sait en toi» et tu connaîtras la direction.

Un ressenti de bien-être (physique et émotionnel) signe la validité de cette nouvelle route qui s'offre à toi.

A qui tend l'oreille, la Vie parle continuellement, elle envoie signe après signe, te montre par où passer ... par où aussi, il sera préférable, au contraire, de ne pas s'aventurer.