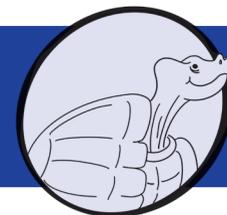


PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LA TORTUE NOIRE

Activités pour petits et grands, en famille et/ou à l'école



Conseil de famille extraordinaire et Nouvel An Chinois

En janvier, juste avant le Nouvel An chinois, c'est le moment (énergétique) propice pour organiser un Conseil de famille spécial «Nourrir la Vie» et faire un bilan de l'année écoulée... et préparer en conscience la nouvelle année ! Tout ce qui vit suit des cycles (naissance, croissance, apogée, déclin, mort).

On peut se déguiser pour l'occasion et même organiser un rituel de passage avec un costume ou un simple masque de l'animal de l'année en cours qui salue (2024 année du Dragon de Bois) et remercie puis laisse la place à celui qui arrive (année du Serpent de Bois – 2025).

Qu'est-ce qui a fonctionné pour chacun de vous et/ou en tant que famille ? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ? Qu'est-ce que vous aimeriez voir changer ? Quelles actions mettre en place ? Qui a besoin de soutien ? Sur quel sujet ?

On réfléchit ensemble à des propositions pour soutenir Madame Qi sur l'année à venir :

Et si on essayait de se coucher plus tôt en hiver ? Et si on s'achetait un livre pour pratiquer le yoga en famille ? Comment m'organiser pour me donner les moyens de réaliser un de mes rêves et commencer les cours de piano ? Etc.

Pensez à noter ces propositions afin de les relire éventuellement en fin d'année. Cela facilitera l'étape du bilan de l'année écoulée au mois de janvier suivant.

Le saviez-vous ?

On dit que la répétition permet de créer de nouvelles habitudes mais saviez-vous que le défi des 100 jours, technique largement utilisée en coaching de nos jours est en lien avec une réalité énergétique ? 100 jours, c'est l'équivalent d'une saison chinoise.



*La médecine traditionnelle chinoise enseigne en effet que **toute nouvelle pratique de vie**^{34B} mise en place durant 100 jours d'affilés a des effets durables dans le Corps-Esprit. De plus, se lancer des défis et tenir le cap dans le temps recharge l'énergie des Reins. Un cercle vertueux s'enclenche...*

Ne me croyez pas sur parole, expérimentez par vous-même et observez les résultats obtenus.

Madame Qi, la Tortue Noire et le panda Eau Paisible

Pour nourrir l'énergie de l'Eau en famille tout au long de l'année, découvrez l'univers de l'auteur et illustrateur Jon J. Muth et de son Panda Eau Paisible:

- [Petits Contes Zen](#),
- [Nouveaux Contes Zen](#),
- [Les fantômes Zen](#)

et en anglais [Zen Socks](#) et [Zen Ties](#).

Découvrez aussi le livre intitulé [Les 3 questions](#) dans lequel vous pourrez retrouver une vieille tortue aussi mystérieuse, sage et bienveillante que notre chère Tortue Noire.

Temps de méditation, massage, Do-In (auto-shiatsu), Qi Gong et pratiques à deux pour l'hiver ... avec la Tortue Noire

Voici ci-dessous un texte à lire à haute voix avant de commencer les pratiques corporelles adaptées à l'hiver:

Quand nos enfants étaient tout jeunes, pendant ce temps de méditation guidée, j'enfilais le plus discrètement possible un masque de tortue et une «carapace sac à dos» que j'avais confectionnés en feutrine. Puis, quelques années plus tard, ce sont les enfants qui se sont appropriés ce temps de méditation guidée et... le costume ! Un excellent moyen de remplir le réservoir affectif de chacun grâce au plaisir de se déguiser et de créer la surprise - surtout quand l'adulte en fait des tonnes («waou ! Ça alors ! On a la Tortue Noire en personne comme prof ! Mais comment donc est-elle arrivée chez nous ? etc.»)

Amusez-vous ensemble à personnaliser ce texte avec des éléments spécifiques à votre (vie de) famille ! Et n'hésitez pas à en écrire une version écourtée pour les plus jeunes.

« L'hiver en énergétique chinoise ce sont les mois de novembre, décembre et janvier. Je vous propose de nous connecter à l'énergie de l'hiver en nous. Cette énergie est en relation avec les structures les plus internes, les plus cachées dans notre corps. Installons-nous confortablement, fermons les yeux et imaginons que nous puissions descendre à l'intérieur de notre corps, imaginons que nous puissions visiter notre squelette, nos os et même la moelle de nos os ! C'est là, dans sa tanière secrète, que nous allons rendre visite à la Tortue Noire. La Tortue Noire est la gardienne de l'énergie de l'hiver en nous. Les Chinois l'appellent Xuan Wu, on la nomme aussi parfois le Guerrier du Mystère ou encore le Guerrier Sombre.

Visualisons à présent l'hiver tout autour de nous. Dehors, il fait froid et même très froid ! Imaginons que le sol est couvert de neige, la terre se fend par endroits, les flaques d'eau sont gelées. Les arbres concentrent

leur sève dans leurs racines. Peu de bruit aux alentours, tout fonctionne au ralenti, comme en suspens. La nature semble en sommeil. Beaucoup d'animaux hibernent. Dans le sol, la graine enfouie thésaurise sa puissance de vie au cœur du noir.

Parfois, ce n'est pas facile de garder le moral pendant cette saison. Les jours sont courts et il fait noir de plus en plus tôt. Cependant, au sein de la nature, rien ne peut renaître sans ce passage dans l'obscurité que l'hiver symbolise. Pour toutes les créatures terrestres, c'est le temps du repos, du retour vers soi, de la méditation, propices à la régénération.

Savourons tous ensemble ce temps de pause avec trois grandes respirations. Chacun, chacune à son rythme. Tranquillement, en conscience. En compagnie de la Tortue Noire, restons confiants dans les lois de la nature et attendons patiemment le retour du printemps pour retrouver un maximum de vitalité !

Quand ce sera le moment pour vous, je vous invite à présent à ouvrir tranquillement les yeux. La Tortue Noire et moi allons vous proposer un temps de pratiques corporelles qui peuvent être pratiquées tout au long de l'année mais qui sont particulièrement bénéfiques en hiver».

Pratiques de l'hiver

La marche des singes : Tout le monde déambule dans la pièce en marchant sur le bord externe des pieds (trajet du méridien Vessie), puis sur le bord interne (trajet du méridien Reins), puis sur la pointe des pieds (RI), puis sur les talons. Le point I du méridien Rein se nomme «la source jaillissante». Ce point est situé au centre du tiers supérieur de chaque pied entre les «pommettes». Il s'agit du point par lequel l'organisme puise l'énergie Yin du sol pour alimenter le méridien Reins puis l'ensemble du réseau énergétique.