

L' Art et la Voie

Bonjour à toutes et à tous,

L'automne

Nous sommes dans la 1ere partie de la saison de l'automne jusqu'à l'équinoxe du 22 septembre. Le terme d'équinoxe provient du latin *aequinoctium*, de *aequus* (égal) et de *nox* (nuit). Phénomène astronomique, il désigne le moment de l'année où la durée du jour est égale à celle de la nuit. Dans l'hémisphère nord, l'équinoxe d'automne marque le début de la saison éponyme. Les jours diminuent peu à peu, avec une perte de luminosité de 4 minutes par jour environ, jusqu'au solstice d'hiver le 21 décembre.

Les premiers signes de l'automne sont là. La fraîcheur s'installe progressivement. La luminosité de l'été baisse progressivement. L'automne est la représentation du petit yin, caractérisé par l'épanouissement et la maturité. C'est la période des récoltes, des vendanges, des moissons. C'est le moment du repli, du recueillement, propice à la méditation. Nous avons envie de nous coucher plus tôt. Nous passons dans une phase yin.

L'élément correspondant est le métal, la couleur est le blanc, comme le blanc des nuages, du brouillard et de la brume matinale. Comme le poète Paul Verlaine accueillons avec sérénité les sanglots longs des violons de l'automne blesse mon cœur d'une langueur monotone... tristesse et mélancolie sont les émotions du moment présent.

En art énergétique chinois, le poumon représente le maître de l'énergie, il gouverne la respiration et le Qi. On le nomme, ministre d'état, c'est lui qui règle le débit de l'énergie dans les méridiens. Il est associé au gros intestin. L'animal correspondant est la grue.

Je vous souhaite un automne paisible.

Thierry Sobrecases

LA NEWSLETTER AUTOMNE 2025

REGARDER LA CHAÎNE YOUTUBE

REGARDER LE SITE INTERNET

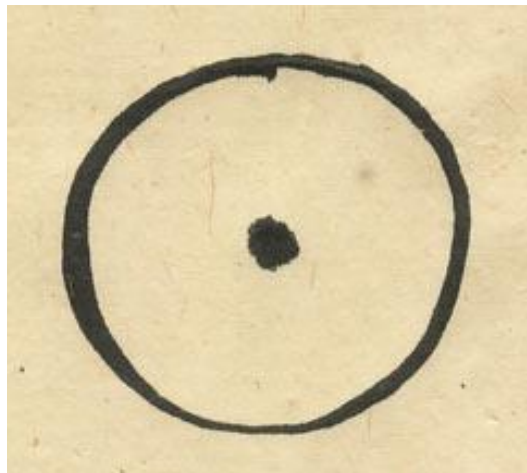


L'AUTOMNE SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Comprendre le fonctionnement de notre organisme en automne selon la médecine traditionnelle chinoise, une vision globale à la fois physiologique et psychique, corps - esprit, je vous laisse écouter...

Voir et comprendre 1

Voir et comprendre 2



LES PROCHAINS STAGES

Je vous propose différents stages durant l'année, calligraphie, peinture bambou, méditation et sons, marches, balles en bois, Taichi, Morvan, etc. D'une durée d'une demi-journée pour la plupart à une semaine pour le Morvan.

Pour cela il faut suivre l'actualité sur ma page stage et me contacter pour réserver votre place. Bien sûr tout n'est pas encore à jour mais certains oui comme la calligraphie, la peinture bambou et sons et méditation. @u plaisir

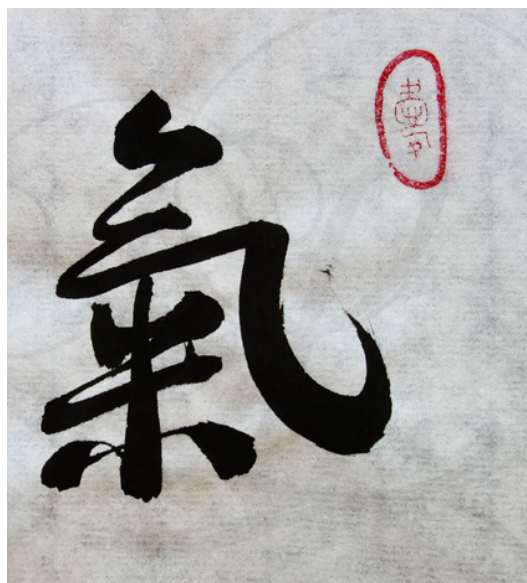
Découvrir...



QI GONG DE L'AUTOMNE

Retrouvez la pratique quotidienne grâce à la vidéo de l'automne, à consommer sans modération...

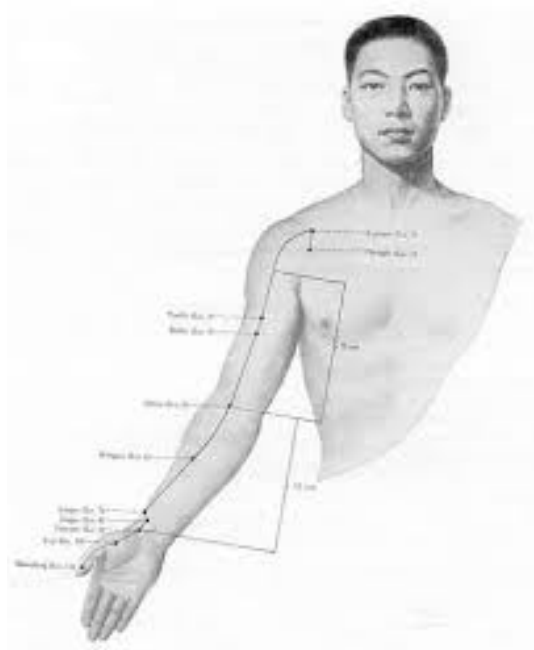
Regardez...



LE CONCEPT DE Qì DANS LA MÉDECINE CHINOISE

Découvrez le concept du Qì en médecine chinoise, une force fondamentale animant la vie et la santé. Explorez ses propriétés, ses fonctions dans le corps humain, et son rôle dans la physiologie et la pathologie. Comprenez comment le Qì influence la santé et la maladie à travers les principes de la médecine chinoise.

Regardez...



LE POUMON EN MÉDECINE CHINOISE

Comprendre le fonctionnement du triple réchauffeur selon la médecine chinoise...

Regardez...



LE GROS INTESTIN EN MÉDECINE CHINOISE

Comprendre le fonctionnement du maitre cœur selon la médecine chinoise..

Regardez

THIERRY SOBRECASES
<https://thierry-sobrecases.iteqg.com/>



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](#)



© 2025 l'art et la voie