

L' Art et la Voie

LA NEWSLETTER PRINTEMPS 2026

Bonjour à toutes et à tous,

C'est le printemps
L'année du cheval de feu

Nous sommes dans la 1ere partie de la saison du printemps jusqu'à l'équinoxe du 20 mars à 15h45 précise.
le point culminant de la saison, jour de l'année où la durée du jour et de la nuit sont à égalité.

Les premiers signes du printemps sont là, malgré la fraîcheur. On voit apparaître les premières fleurs, mimosa, crocus, jonquille, forsythia et bourgeons sur les arbres. Les rayons du soleil commencent à chauffer, le matin les oiseaux chantent... le petit yang est bien là!

Le printemps est la représentation du petit yang, caractérisé par la poussée des végétaux. Telle la graine, notre énergie vitale, au plus profond de nos cellules, va jour après jour s'extérioriser.

L'élément correspondant est le bois, telle la sève de l'arbre, notre Qi fleurit au plus profond de nos veines. Les organes du printemps sont le foie et la vésicule biliaire.

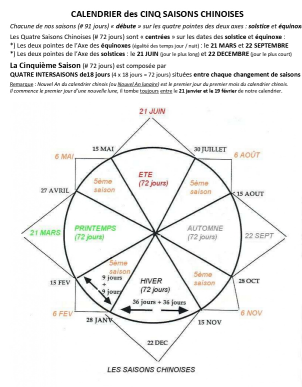
Pour conserver un bon qi, il convient de pratiquer durant la période printanière les mouvements d'étirement. Nous avons besoin de bouger, de nous étirer, de stimuler nos muscles et pour cela rien de tel que les exercices du tigre.

Je vous souhaite un agréable printemps.

Thierry Sobrecases

REGARDER LA CHAÎNE YOUTUBE

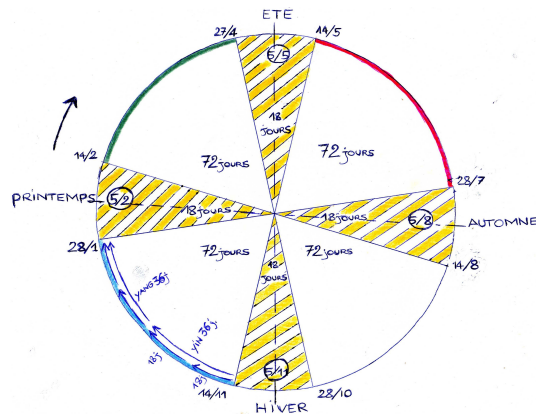
REGARDER LE SITE INTERNET



LE PRINTEMPS SELON LA MÉDECINE CHINOISE

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

Voir et comprendre...



Les saisons chinoises

Les saisons chinoises commencent à mi-chemin entre les solstices et les équinoxes. Chaque année, le Printemps débute conventionnellement le 5 février, l'Été le 5 mai, l'Automne le 5 août et l'Hiver le 5 novembre (avec de menues variations annuelles dues à la logique du mois soli-lunaire). Les Intersaisons sont les 18 jours qui précèdent le début de chaque saison:

5 fois 72 = 360 jours. Les 5 jours restants sont jours "hors-temps", jours de fêtes telles les Saturnales romaines où la licence était la règle. Sur ce point, voir K. Schipper, Le corps taoïste.

Quelques références :

Le monde chinois, 1999, Jacques Gernet, Armand Colin
Lettres éditantes et curieuses des jésuites de Chine 1702 – 1776, 2002, Lettres choisies et présentées par Isabelle et Jean-Louis Vissière, Les Editions Desjonquères.
Études sur l'astronomie indienne et sur l'astronomie chinoise, 1862, Jean-Baptiste Biot, Ré-édition A. Blanchard, 1969.
 En langue anglaise:
Calendars, in « Explanatory supplement to the Astronomical Almanac », 1992, I. E. Doggett, University Science Books.
The Mathematics of the Chinese Calendar, 2005, Helmer Aslaksen, National University of Singapore.
Calendrical Calculations, 1997, N. Dershowitz and E. Reingold, Cambridge University Press.
Mapping Time, 1998, E.G. Richards, Oxford University Press.

« Les saisons chinoises » par Franck Yonnet, Professeur de Qi Gong

LES SAISONS

Le calendrier soli-lunaire est basé sur le rythme de la lune et du soleil, c'est à dire la nouvelle lune-pleine lune et les solstices-équinoxes. D'où le décalage avec notre calendrier. La date de début du printemps varie selon la nouvelle lune de janvier qui va donc sonner le nouvel an, début du printemps mais qui va ensuite se rééquilibrer les mois suivants avec les équinoxes et solstices. et tout ça intercalé par la fameuse intersaison de 18jours...

Cycles et saisons



QI GONG DU PRINTEMPS

Retrouvez la pratique quotidienne grâce à la vidéo du printemps, à consommer sans modération...

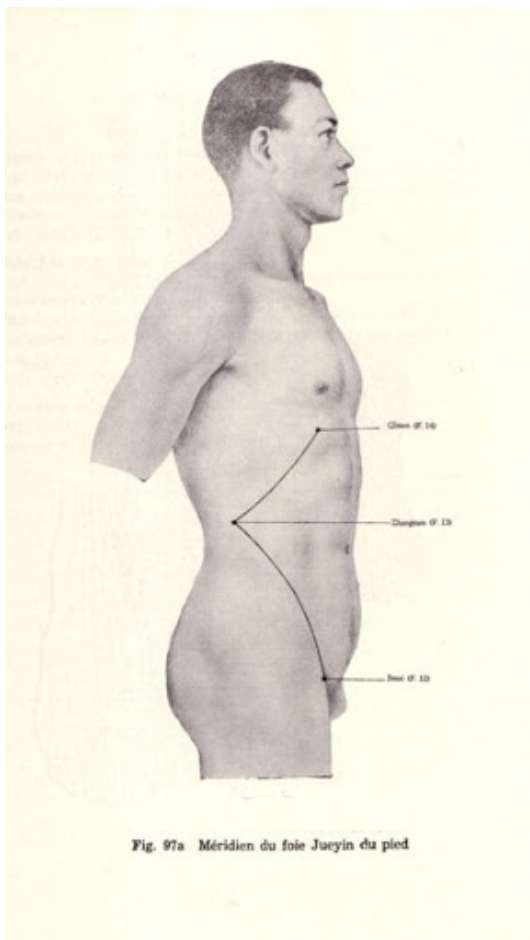
Regardez...



RÉSERVER VOTRE STAGE DU MORVAN DU LUNDI 22 AU VENDREDI 26 JUIN

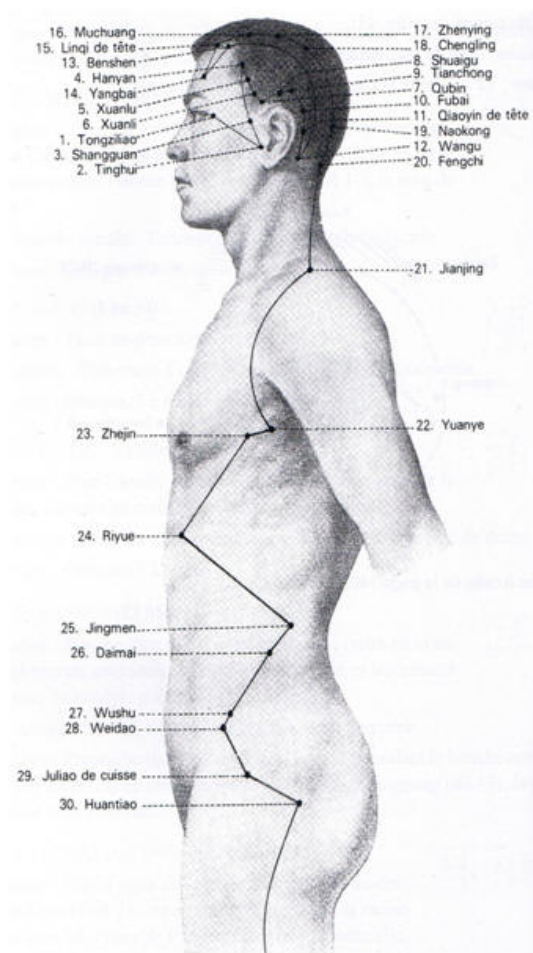
C'est parti pour les inscriptions, pour ceux qui n'ont encore versé l'acompte c'est le moment de le faire. Les places sont limitées au sein du gîte, mais possibilité de camper sur le lieu avec d'autres gîtes à côté.

STAGE MORVAN 2026



LE FOIE EN MÉDECINE CHINOISE

Comprendre le fonctionnement de l'énergie du foie selon la médecine chinoise.



LA VÉSICULE BILIAIRE EN MÉDECINE CHINOISE

Comprendre le fonctionnement de l'énergie de la vésicule biliaire selon la médecine chinoise.

Comprendre...

Comprendre...

THIERRY SOBRECASES
<https://thierry-sobrecases.iteqq.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](#)



© 2018 l'art et la voie