

# L' Art et la Voie

## LA NEWSLETTER PRINTEMPS 2025

Bonjour à toutes et à tous,

Le printemps !

Nous sommes dans la 1ere partie de la saison du printemps jusqu'à l'équinoxe du 20 mars à 10h01 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.

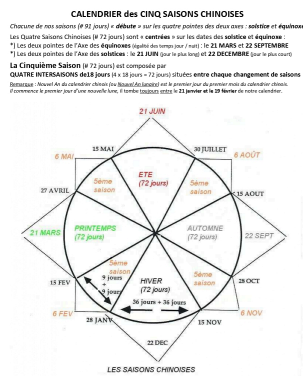
Pour conserver un bon qi, il convient de pratiquer durant la période printanière les mouvements d'étirement. Nous avons besoin de bouger, de nous étirer, de stimuler nos muscles et pour cela rien de tel que les exercices du tigre.

Je vous souhaite un printemps tonique.

Thierry Sobrecases

[REGARDER LA CHAINE YOUTUBE](#)

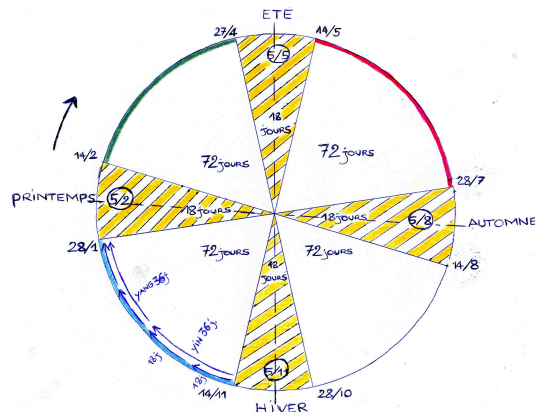
[REGARDER LE SITE INTERNET](#)



## 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...

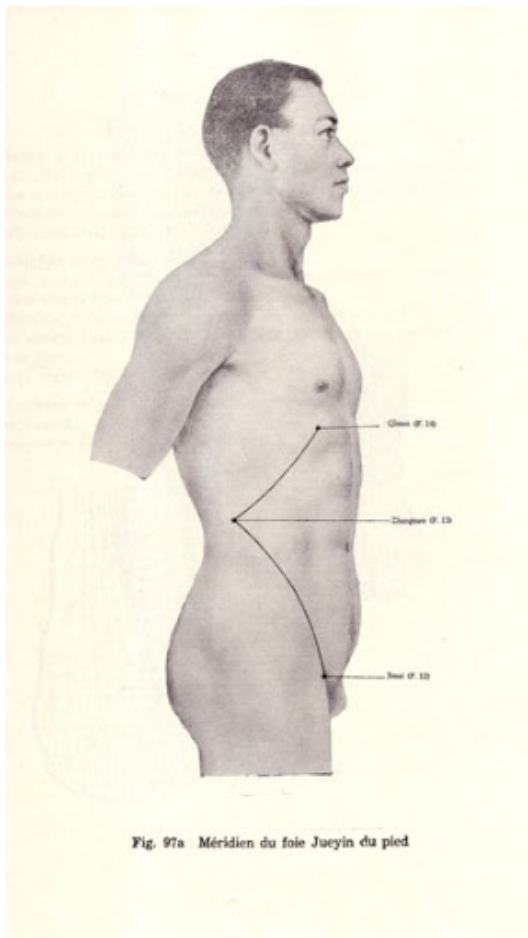
Regardez...



## BALLADE SILENCIEUSE ET MEDITATIVE DE PLEINE LUNE

L'année du serpent de bois démarre avec une nouveauté. Dorénavant et selon disponibilité, j'organiserai une ballade nocturne méditative les soirs de pleine lune dans un cadre naturel et sauvage. Vous trouverez les dates sur mon site internet.

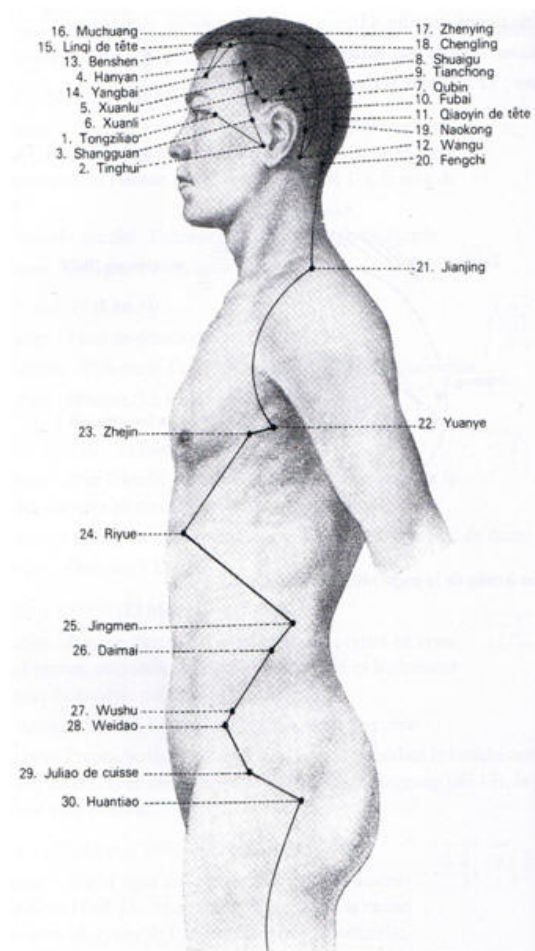
site internet



## LE FOIE EN MÉDECINE CHINOISE

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

Comprendre...



## LA VÉSICULE BILIAIRE EN MÉDECINE CHINOISE

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

**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](#)



© 2018 l'art et la voie