



CETME 74

Centre Enseignement Thérapies Manuelles et Energétiques
www.formation-therapies.com

Newsletter N° 8 Novembre - Décembre

I Etude de la transformation sur le mois de Novembre - Décembre :

- Son déroulement dans le cycle à 4 temps,
- Ses éléments correspondants,
- Les pathologies correspondantes.

II Relation :

- Les signes astrologiques et énergétiques correspondants.
- En MTC,
- Les aliments.

III Exercice et points à travailler :

I Etude de la transformation sur le mois de Novembre - Décembre :

11 Déroulement dans le cycle à 4 temps :

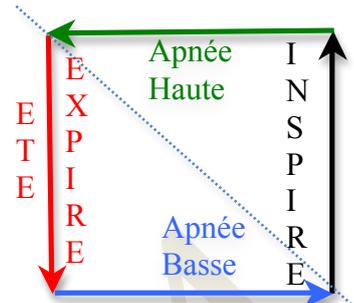
Le mois de Novembre dans le cycle à quatre temps se situe au milieu de l'apnée basse. C'est l'aspect émotionnel de l'action (voir 1^{ère} lettre), et la remise en question des moyens de la récolte. Que devons nous changer pour nous améliorer ?

L'introspection continue et nous pousse à aller chercher, au fond de nous même, la prochaine marche à franchir.

Nous avons vu que l'automne est une grande période de remise en question, pour préparer le renouveau de la nouvelle structuration au printemps. Il va falloir se préparer à mourir de ces anciennes idées, émotions, formes, comme on se prépare à mourir chaque soir avant de dormir.

Le mois de Novembre correspond donc à la partie sensible (émotions) pour finir avec Décembre avec la partie physique (formes).

La compréhension de cette période sera plus facile à expliquer avec les 2 signes astrologiques correspondants Scorpion et Sagittaire.



12 Les pathologies correspondantes.

Le mois de Novembre et Décembre sont chronologiquement les 2 périodes les plus basses énergétiquement. Nous trouvons des pathologies de fatigue, de dépression qui viennent de ce déclin énergétique. Il s'ajoute de l'humidité et du froid. On aura des symptômes liés au Poumon, car le Poumon produit de l'Energie, et la Rate, car elle déteste l'humidité. Si on a un petit souci sur ces 2 organes, ces 2 mois vont accentuer la déficience avec une fatigue générale, des essoufflements, de la toux, des problèmes digestifs, de l'oppression, une production de glaires, soit aux nez, soit dans les bronches, soit à la tête (mucosités) avec une impression de lourdeur, d'embrument, jusqu'à une dépression passagère.

Cette intériorisation nécessaire, nous met dans un état de renfermement, comparable à une petite mort pour commencer la renaissance. Si nous résistons à cette demande, cette diminution énergétique est vécue comme un état maladif et provoque des regrets, une grande mélancolie et cette dépression passagère.

Plutôt que d'ouvrir sur des perspectives plus grandes et accepter la nouvelle proposition, nous nous rattachons aux vieilles valeurs, aux vieux schémas, même s'ils sont obsolètes. Le résultat est une cristallisation énergétique qui ne fait qu'augmenter la baisse énergétique. Nous en avons actuellement un exemple sur le plan européen et mondial et certainement français. De gros questionnements reviennent à la surface avec des prises de position très anciennes.

Les organes en baisse d'Energie sont le Poumon et la Rate. Le Poumon a la faculté de distribuer l'Energie et la Rate (pancréas) récupère et transporte l'Energie de l'alimentation, il est recommandé de supprimer de son alimentation les aliments de nature froide et humide. Le froid est un élément qui empêche l'Energie de circuler, il la fige. La Rate et le Poumon ont besoin de chaleur pour fonctionner. L'Humidité amène de la lourdeur et épaissit les liquides du corps et lui demande, pour faire circuler ces liquides, un surplus d'Energie.

La Rate déteste l'Humidité. L'association du Froid et de l'Humidité est encore plus pathologique.

L'Automne est une saison humide, mais en avançant dans l'année, elle devient de plus en plus froide.

Pour cette raison, il serait bon de diminuer ou supprimer tout ce qui est humide et de nature fraîche ou froide de l'alimentation, pour ces 2 mois.



Le lait fait partie des aliments les plus humides. On le place dans des caves humides pour faire du fromage. Le fromage est un concentré d'humidité qui est très mauvaise pour les articulations. Les crudités sont aussi humides et fraîches ou froides, à éviter. Il faut se tourner vers les courges, les potirons, les châtaignes, les marrons, féculents, oléagineux, céréales. L'orange ou mandarine sont de nature fraîche ou froide et n'amènent rien d'intéressant en Automne. Elles sont à manger l'été pour compenser la Chaleur comme la tomate. Le fameux jus d'orange du matin de nature froide et de saveur acide n'est pas recommandé. Il diminue l'effet énergétique de l'Estomac en lui apportant du froid et de l'acidité. L'Estomac a toujours besoin de Chaleur pour exécuter son travail. Si vous lui apportez des éléments froids et acides, il va aller chercher le surplus d'Energie ailleurs pour se chauffer, et notamment à la Rate. Il lui prend de l'Energie et à la longue l'épuise.

Nous commençons une saison froide, son complémentaire est le chaud. Il est illogique d'ajouter du froid. On a plus envie en ce moment de boissons et de mets chauds que de glaces. Pour le corps, c'est le même principe. Il est vrai que les slogans publicitaires disent le contraire, mais les lobbies laitiers et jus de fruits y sont pour quelque chose. Parfois, ils ont les 2 casquettes et ont créé un produit qui mélange le lait et le jus d'orange, double peine. Nous l'avons déjà exprimé, les aliments de saison, locaux, de la région, sont les meilleurs atouts pour votre santé. C'est une des raisons pour acheter des aliments éthiquement bios, avec un vrai label bio. Non pas celui, qui a été donné uniquement parce que l'aliment n'a pas de pesticide et est produit industriellement hors terre, comme en Espagne. Il faut raisonner plus loin, achetez local, des produits de notre région qui sont spécialement adaptés à l'énergie de la saison, de la terre.

II Relation :

21 Les signes astrologiques et énergétiques correspondants :

Novembre, Décembre sont influencés par l'énergie Scorpion et Sagittaire.

Ce sont respectivement le 8^{ème} et 9^{ème} signe de la roue astrologique.

Le signe du Scorpion est un signe d'**Eau**, il est relié à la **Sensibilité**.

C'est une énergie très duelle, car elle voit le **Haut** (projection de ce qui doit être mise en place pour la prochaine étape) et le **Bas** (ce qui existe sur le terrain). Son signe complémentaire est le Taureau. Ils sont tous les deux teintés par le R4 (Harmonie par le conflit). Le Taureau fait le lien entre l'Esprit et la Matière, très abstrait.

Le Scorpion fait le lien entre l'Ame et la Matière. C'est le même travail, mais plus bas, plus concret. Le Scorpion va chercher dans les profondeurs de notre fonctionnement les imperfections à transformer pour progresser. Il éclaire notre aspect sombre afin de transcender la vue de nos défauts. Fondamentalement, l'Energie est qualitative. Un défaut n'est que l'expression inversée d'une qualité. L'Energie originelle subtile se modifie au fur à mesure de la rencontre avec les différents filtres de la forme. Plus les filtres sont nombreux et plus les défauts sont importants.

L'Energie Scorpion est une Energie de combat.

Sur le plan exotérique, elle cherche à combattre les défauts en les supprimant. Chose impossible, en résistant ou en se concentrant dessus, nous ne faisons qu'amplifier encore plus le défaut.

Sur le plan ésotérique, elle cherche à combattre les défauts en amplifiant la qualité d'ensemble correspondante, pour estomper le défaut.

Ce concept est représenté par le 8^{ème} travail d'Hercule.

Hercule doit affronter une hydre avec 9 têtes portées par 3 cous, enfouie dans une grotte entourée de marais boueux, au beau milieu d'une nappe de brouillard.

Les 3 cous représentent le corps physique, émotionnel, mental avec



leurs 3 défauts respectifs.

Le marais symbolisé par l'Eau (le Scorpion est un signe d'eau en référence à l'émotionnel), avec un fond vaseux boueux (mélange de terre et eau) renvoi à notre corps physique (terre) et émotionnel (eau) qui nous enfoncent dans les bas fond de la matière.

Le brouillard rajoute à la lourdeur, et fait barrage au passage de la lumière du soleil.

Les 9 têtes sont les 9 problèmes rencontrés par l'humain qui sont dans l'ordre :

Sur le corps physique :

- **Le Sexe**, soit inhibé, soit exercé sans restriction, soit sublimé. La solution est la 3^{ème} proposition.

- **Le Bien-être physique**, le prisonnier du bien être physique s'enfoncé dans l'apathie, au narcissisme, si cette tendance est le mobile central de l'existence.

- **L'Argent** quand les choix sont déterminés par des convictions financières plutôt que spirituelles.

Sur le corps émotionnel :

- **La Peur**, peur du ridicule, de l'échec, de l'inconnu, de la vieillesse, du hasard et de la mort.

- **La Haine**, elle est destructive sur l'arc inférieur. Elle est la contre partie de l'Amour.

- **La Soif du pouvoir**, du désir incontrôlé de dominer la vie des autres, d'ordonner et de régler leur conduite.

Sur le corps mental :

- **L'Orgueil**, il affaiblit le lien qui unit tous les hommes en une indissoluble fraternité.

- **La Séparativité**, elle rend plus consciente les différences entre les hommes que leur ressemblance. L'opposition des classes dans la société semble alors plus importante que l'humanité, qui fait que tous les hommes sont frères.

- **La Cruauté**, c'est la satisfaction de faire du mal aux autres. La vie moderne offre de nombreux exemples de brutalité et de cruauté gratuites.

Hercule trouve l'hydre et l'éclaire avec ses flèches enflammées pour la faire sortir de sa grotte. Cette action est nécessaire, elle nous indique l'obligation de mettre la lumière sur nos problèmes. C'est un acte volontaire, sinon nous ne pouvons voire nos défauts. Rien ne sert de faire l'autruche. Il faut avant tout être conscient du dysfonctionnement, l'analyser pour le transformer.

Première étape : éclairez les défauts.

Hercule ensuite, coupe les têtes, c'est généralement la première chose que nous faisons.

Malheureusement, il s'aperçoit qu'elles repoussent en double. En voulant supprimer ces têtes (ces défauts), il s'est concentré dessus et les fait vivre encore plus fortement. L'Hydre a pris de la puissance. Hercule doit trouver une autre solution, différente que combattre les défauts.

Il s'aperçoit que l'Hydre prend sa force dans la boue (mélange d'Eau (émotionnel) et de Terre (physique)). Il se glisse sous le ventre de l'Hydre on se mettant à genoux et se redresse pour soulever l'Hydre et faire passer les têtes à travers le brouillard. Celles-ci se retrouvent au-dessus du brouillard en contact avec le soleil, la lumière, et vont être grillées par ses rayons.

L'hydre est vaincue.

Hercule en élevant les têtes, symbolise la transformation par la lumière, le feu, le mental. Face à un défaut, la seule façon de le corriger et de le monter à la qualité. C'est en travaillant la qualité, que le défaut s'estompe de lui-même. La qualité n'est que l'expression inversée du défaut.

Hercule se met à genoux, cela symbolise l'humilité de ne pas être acteur de la transformation, mais se mettre au service de la lumière pour la purification.



Le signe du scorpion ressemble au signe de la Vierge avec les 4 piliers. La différence est le 4^{ème} pilier qui part à l'extérieur symbolisant l'âme. Il est le 8^{ème} signe de la roue astrologique. Le 8 est formé de 2 boucles, une inférieure et l'autre supérieure.



La boucle du dessous correspond à la forme, la boucle du dessus correspond à l'âme.

Le 8 nous raconte 2 possibilités, soit :

- on reste sur la boucle du bas et on applique des réformes qui ne changent rien, puisque ce n'est qu'une continuité du système = la transformation de la forme par la forme en s'inspirant de la forme.

- on monte sur la boucle du haut et on modifie à partir du haut pour impulser la transformation de la forme sans se référencer à cette forme. Ainsi une transformation profonde s'opère.

Dans le signe de la Vierge le 4^{ème} jambage est à l'intérieur. Nous sommes encore, avec l'âme emprisonnée de la forme. C'est la forme qui commande

Dans le signe du Scorpion, le 4^{ème} jambage est à l'extérieur. C'est l'âme qui commande, la boucle du haut du 8.

Mais pour amorcer ces transformations, il faut accepter la mort de la forme actuelle pour faire renaître, à la place, la nouvelle proposition.

Le signe du Scorpion est un signe de mort mais surtout de renaissance.

Le sagittaire s'exprime en décembre.

9^{ème} signe, il correspond à la fin de la gestation, au 9 mois de grossesse. C'est le moment d'accoucher de la nouvelle proposition. Neuf = New, nouveau.

3^{ème} signe de Feu, il représente le physique du mental (voire la 1^{ère} lettre), le bilan annuel sur le plan physique. Il amène l'opportunité du renouveau dans un but lié au terrain. Symbolisé par l'archer en centaure (demi animal et humain), il donne l'impulsion vers l'avant correspondant à la portée de sa flèche et au type de cible à atteindre. Chaque système n'a pas la même cible à toucher selon son niveau de conscience. Le centaure, mi animal et humain qui apparaît en balance, nous rappelle notre partie instinctive qui doit être dirigée par la partie humaine (mental), jusqu'à devenir des maîtres de sagesse. C'est la partie animale (l'émotionnel) qui est au service de l'Humain (mental intentionnel)



Le mois de décembre est le mois le plus bas énergétiquement, les jours les plus courts. Il nous invite à rentrer encore plus intérieurement par le silence et nous rappelle que nous travaillons pour la terre, l'ensemble des vies terriennes.

2 mémo techniques Sagittaire :

- Sagittaire = il s'agit de la Terre

- Sagittaire = il s'agit de se taire.

C'est par ce profond silence, qu'on court circuit nos demandes personnelles ou anciennes idées et sommes disponibles à la nouvelle proposition, impulsée en Scorpion.

Pour Hercule, son travail en Sagittaire est d'aller chasser les oiseaux du lac de Stymphale. Il se trouve en présence de 3 gros oiseaux qui représentent 3 défauts majeurs qu'on peut appeler les énergies négatives :

- le 1^{er} = la médisance car on envoie des informations de destruction,

- le 2^{ème} = Parler de soi car on se centre sur nous même et on n'écoute pas les autres pendant ce temps,

- le 3^{ème} = Donner des perles aux porceux car on cherche à persuader les autres de nos bons conseils, sans qu'ils nous les demandent.

On se place au dessus.

Pour ces trois oiseaux, Hercule utilise sa massue et les élimine sans difficulté.



Il reste, par contre, une multitude de petits oiseaux, tellement nombreux dans le ciel qu'il l'assombrissent et bloquent le passage de la lumière. Ces petits oiseaux représentent les bonnes intentions que l'on peut appeler les énergies positives. Hercule ne peut les chasser avec sa massue ou ses flèches car beaucoup trop nombreux. Débordé au départ, il utilise une immense cymbale qu'il lâche sur le sol. Par ce bruit assourdissant, tous les oiseaux se dispersent et laissent passer la lumière dans un grand silence.

Cette description montrent différentes choses :

- les bonnes intentions sont plus nombreuses que les mauvaises et empêchent le passage de la lumière. Elles ne peuvent être enlevées que par le silence.

Pourquoi sont-elles néfastes ? Car elles proviennent toujours de nos intentions personnelles et non pas collectives. Du moment qu'il y a une demande, elle vient toujours de nous. Même si cette intention est pour la paix dans le monde, elle provient de nous et le monde ne nous a rien demandé. Elles vont encombrer le réseau, et si trop nombreuses vont retarder l'évolution du système.

On décrit l'énergie Sagittaire par la phrase : « je vois le but, j'atteins le but et je passe à un autre but ». Cette énergie nous pousse toujours à aller plus loin, à être ambitieux.

Dans le défaut, elle se traduit par une insatisfaction permanente, un entêtement déraisonné jusqu'à obtention du but, des personnes jamais satisfaites ou qui vont chercher à l'extérieur ce qu'ils ont à côté d'eux. Aimant relever des défis, on retrouve des sagittaires dans les grands explorateurs, la conquête des plus hauts sommets montagnards, toujours plus loin, plus haut.



22 En MTC :

En MTC, nous rentrons dans la saison de l'Automne qui est en analogie avec le Poumon, l'élément Métal, sa saveur est le piquant, la couleur Blanche et le sentiment de tristesse et mélancolie. Comme nous l'avons cité plus haut, si nous entrons dans cette période avec une faiblesse au niveau du Poumon, nous risquons de développer des pathologies liées à cet organe qui sont :

- de la fatigue,
- de la toux
- des problèmes respiratoires
- de la mélancolie prolongée
- des problèmes de peau

Relié à l'air, le Poumon nous met en relation avec l'extérieur. Il sert d'intermédiaire entre l'externe et l'interne par l'intermédiaire de la peau, (protection ou contact). L'inspire correspond au Rein (enracinement, origine, la source), l'expire au Poumon (relation aux autres, au groupe, au monde).

L'Automne au départ sort de l'Été et fait remonter l'Humidité. L'organe correspondant est la Rate. Puis, le froid va s'installer au fur et à mesure de l'avancée dans la saison. Nous avons un climat Froid/Humide. Ce Froid/Humide touche le Poumon et la Rate. Cela peut occasionner des gastros ou des phénomènes de glaires/humidité dans le Poumon avec une expression d'asthme expiratoire.

La Rate produit les glaires et le Poumon les stockent.

Pour le cas de glaires humidité dans le poumon qui donnent de l'asthme. Le traitement consistera à disperser les glaires du Poumon, mais surtout à stimuler l'énergie de la Rate pour éviter la fabrication de glaires.

23 Les aliments :

L'Energie de l'Automne est au plus bas. Pour équilibrer, la nature nous propose des aliments avec des saveurs piquantes pour stimuler l'Energie. Nous avons en exemple les poireaux, le radis noir, le céleri, le fenouil. Pour préparer le froid qui revient, il faut diminuer les aliments frais ou froid comme les crudités et les oranges, mandarines, clémentines.

Comme nous avons vu plus haut, il faut privilégier les aliments de nature chaudes ou tièdes. Pour stimuler la Rate, les céréales et féculents (sucres lents) sont recommandés.

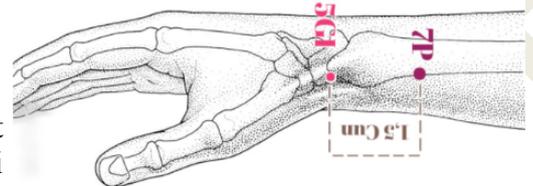
III Exercice et points à travailler :

Les points à travailler sont les points pour stimuler le Poumon + la Rate.

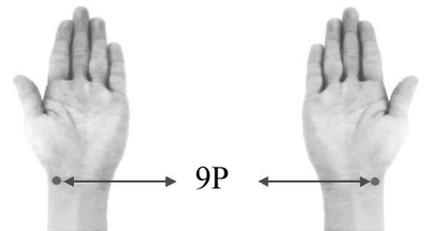
Pour le poumon, nous avons 2 points qui sont facilement accessibles : le 7P et 9P.

- Le 7P est un point d'ouverture du merveilleux vaisseau Ren Mai (conception) qui se situe sur la ligne centrale antérieure. Ce méridien correspond au Yin et Sang.

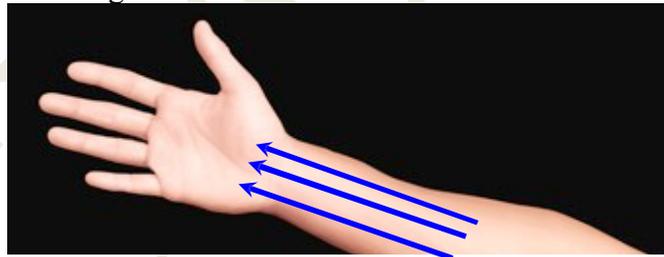
- Le 7P diffuse le Qi du Poumon et favorise sa descente et a une influence sur l'asthme chronique. Il développe le Qi Protecteur. C'est le point de communication avec le Gros Intestin.



Le 9P est le point Yuan (source) et point mère, terre qui tonifie le Qi du Poumon. Il diffuse et fait descendre le Qi du Poumon, dissout les glaires dans les Poumons et agit sur les pathologies pulmonaires.

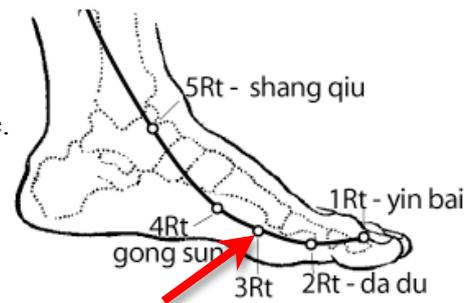


L'exercice qui permet de stimuler les 2 points en même temps, est le massage de l'intérieur du poignet interne 100 fois, dirigé vers les doigts dans le sens du méridien Poumon.



Pour la Rate, nous pouvons travailler 4 points :

- Le 3Rte est le point Yuan situé à l'intérieur du Pied. Il permet de stimuler et renforcer la Rate, règle l'humidité.



- Le 20V est au niveau de la transverse de la 11^{ème} dorsale. C'est son point Shu, il stimule le Yang de la Rate. Il tonifie la Rate et l'Estomac, résout l'humidité et régule la digestion.



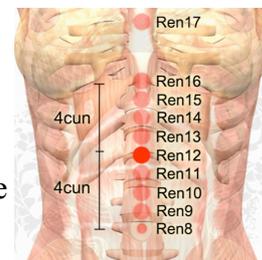
- le 13F qui est à l'extrémité de la 11^{ème} côte. C'est le point Mu de la Rate, il stimule la Rate, supprime la stagnation du Foie, harmonise l'écoulement du Qi de la Rate et Estomac.



- le 12 RM situé à mi distance du nombril au sternum.

C'est le point Mu de l'Estomac. L'Estomac est le viscère Yang complémentaire au viscère Yin de la Rate.

Il tonifie la Rate et l'Estomac, régule le Qi de l'Estomac, résout l'humidité, calme l'Esprit.



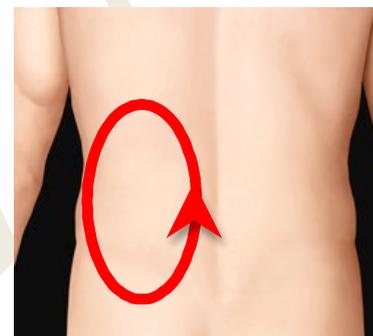
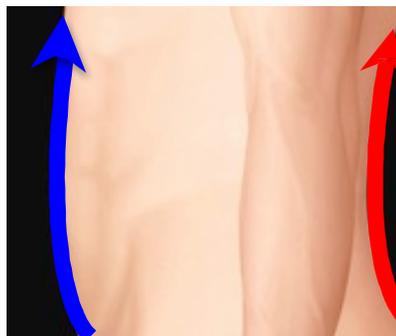
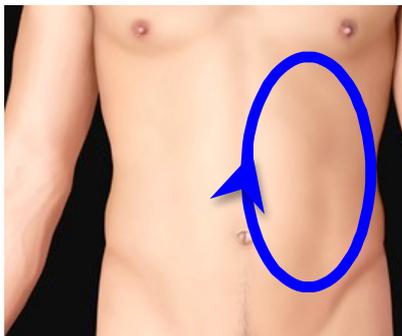
Massage conception gouverneur et Ming Men + 20V, 13F, 12 RM :

Majeur de chaque main sur la ligne médiane du corps. Les mains se regardent.

Homme : il commence par le côté gauche, puis au côté droit.

Main G au dessus sacrum, main D au dessus du pubis. Massage en rotation de l'hémi abdomen G en appuyant quand les mains remontent sur la ligne centrale passant par le nombril et les lombaires, 100 fois.

Femme : Inversion des polarités. Elle commence par le côté droit, puis gauche.



Massage du 3Rte :



Massage sur le tranchant du pied en remontant vers le talon 100 fois. Stimulation des points Rte3 et Rte4.

Suite au prochain bi mensuel