



SÉMINAIRE DE RÉGULATION SAISONNIÈRE  
L'HIVER

JEUDI

18 NOVEMBRE 2021

FABRICE JORDAN

EN TANT QU'ÊTRES HUMAINS, NOUS SOMMES SOUMIS AUX MÊMES RYTHMES QUE TOUT LE RÈGNE DU VIVANT. **UN DE CES GRANDS RYTHME EST LE PASSAGE DES SAISONS**, QUI NOUS INFLUENCE DE TRÈS NOMBREUSES MANIÈRES. MÊME SI NOUS N'EN N'AVONS PAS TOUJOURS CONSCIENCE, LA TEMPORALITÉ ET LE CLIMAT ONT UN IMPACT IMPORTANT SUR NOS HUMEURS, NOTRE SOMMEIL, NOS DIFFÉRENTS SYSTÈMES PHYSIOLOGIQUES ET MÊME NOS PENSÉES.

Il est donc très important de négocier avec habileté les virages des changements saisonniers.

Ceux-ci ont lieu sur une période d'environ deux semaines, qui représente une grande opportunité de réguler toute la saison à venir. Si cette régulation est bien agendée, elle permet de vivre la saison avec fluidité en consolidant un état de santé capable de s'adapter aux aléas de la vie, ou en favorisant un retour vers l'équilibre si celui-ci était perdu.

Le taoïsme étudie depuis près de deux mille ans les rythmes saisonniers et leur répercussion sur le corps humain. Durant ce week-end, nous puisons donc dans la grande boîte à outils des arts taoïstes pour apprendre à nous harmoniser avec la saison à venir.

Avant d'entrer dans la pratique, nous prenons un petit moment pour expliquer les grandes lois physiologiques qui gouvernent le passage à l'automne en nous attardant sur les organes principalement impactés : **le Rein et la Vessie**.

Nous pratiquons ensuite le Qi Gong de la Grande Ourse et des exercices physiques spécifiques orientés sur ces organes sont enseignés, ainsi qu'une méthode traditionnelle de méditation permettant de les réguler et de les renforcer.

Etudiant ainsi le mouvement de l' « **Eau** », un des cinq éléments, nous comprenons ses significations spirituelles, psychologiques et corporelles et en déduisons logiquement les actions concrètes que l'on peut mener durant cette période pour accompagner le mouvement naturel de l'environnement.

Nous abordons enfin **la diététique de l'hiver** et mangeons selon ses principes durant les deux jours du séminaire.

Enfin, un petit livret reprenant l'ensemble des notions abordées vous sera distribué pour que vous n'ayez aucune excuse pour ne pas pratiquer !

### Objectifs du cours

- Assurer un passage saisonnier fluide et permettant de consolider l'état de santé ou de favoriser un retour à l'équilibre
- Comprendre le message de l'hiver en étudiant son élément : l'Eau
- Apprendre à réguler son Rein, sa Vessie et tout le petit bassin
- Devenir autonome dans la pratique de quelques mouvements simples et d'une méditation régulant Rein-Vessie
- Comprendre et appliquer les actions concrètes permettant de suivre le mouvement naturel de la saison
- Comprendre et appliquer la diététique de la saison