La Présidence du GERMTC vous souhaite une très bonne année 2024 DRAGON DE BOIS-*yang /* *JIE CHEN*

 Les célébrations du Nouvel An chinois se dérouleront le 10 février L'entrée du Printemps se fêtera le 4 février

 *LONG* (dragon) est l'animal totem du Bois, associé à l'est, au soleil levant, donc à tout ce qui croît, augmente, grandit, comme les végétaux, comme tout ce qui est vivant. L'agent (« l'élément ») est associé au foie, lequel gouverne le mouvement ainsi que l'indiquent les contorsions du dragon. Il est souple, éternellement jeune. Il cible le système tendino-musculaire. Cette année, le Dragon est dans son élément.

 L'année 2024 désignant un Bois *yang,* l'émotion de la colère (liée au bois) va clairement s'extérioriser. On vous laisse imaginer ce qu'un dragon en colère peut détruire quand il perd sa souplesse... Comprenez que le risque qui gronde cette année est le mécontentement. Soyons capables de l'éviter pour grandir. D'ordinaire, nourri de *yin*, le Dragon a du recul et peut développer la vertu de la bienveillance, l’altruisme (le caractère chinois est construit avec la clé de « l’Autre » et le cœur).

 Pour maîtriser ce bouillonnement qui se manifestera à tous les niveaux (personnel, social, politique), « le ciel » invite à observer, à poser un regard profond pour trouver l'origine véritable de ce débordement. Constater le déclencheur qui fâche est un pas mais la colère fait ordinairement écran à d’autres émotions. Est-ce une peur (p.ex. manquer), un chagrin (p.ex. se sentir abandonné), une perte de liberté ?

 La configuration 2024 invite chacun(e) à s’interroger sur ce qu’il/elle peut mettre en place pour lever des freins et augmenter le calme intérieur.

 L’année est propice au développement de projets qui nous tiennent « à cœur ». Se sentir libre permet de se positionner et de se connecter à nos ressources profondes.

 Les énergies externes qui nous arrivent cette année induisent des forces un peu rudes et -dans le même temps- donnent la chance d'exercer la détermination sur notre chemin de vie.

 Le Qi Gong participe sans aucun doute à faire grandir cet espace intérieur, en souplesse, tranquillement.

 Nous vous souhaitons une belle assiduité non seulement durant les cours de QI GONG mais aussi chez vous grâce à la belle pratique personnelle que vous mettez ou avez déjà mise en place.

 Nous vous souhaitons plus d'initiatives pour organiser et participer à des stages et PROGRESSER.

 En attendant, le GERMTC concocte une formation Diététique pour vous nourrir harmonieusement.

 Parlez-en autour de vous et, tout aussi bien, aiguisez votre envie de (re)venir en juillet vous (re)plonger dans les premiers pas du QI GONG

BONNE ANNEE !

Catherine Homo-Lechner et Michelle Bourseau