Journée Bien-être au Pays d'Enhaut

Organisation : Artisans du Bien-Être Pays d'Enhaut

Qi Gong, TuiNa et Réflexothérapie

Mercredi 29 juillet. Dimanche 9 août. Jeudi 20 août 2020

PRÉSENTATION DES PRATIQUES PROPOSÉES

LE QI GONG

Le Qi Gong est une pratique ancestrale qui fait partie de la culture chinoise depuis 2500 ans. Son nom associe deux idéogrammes signifiant « énergie » (Qi) et « travail » (Gong). Le Qi Gong associe les mouvements doux du corps, la respiration et la conscience de soi. Sa technique consiste en des mouvements simples associés à des respirations et à la concentration, procurant bien-être, maîtrise de soi et vitalité.

Adaptée à tous les âges de la vie, la pratique du Qi Gong aide à développer équilibre, coordination des mouvements et favorise un état de calme et de concentration.

L'école de Emei est née en Chine au 10^e siècle, de la rencontre du bouddhisme, du taoïsme et du savoir populaire. Son enseignement est actuellement transmis par Maître Zhang Ming Liang, expert auprès de l'Association chinoise des Qi Gong de Santé et Professeur à l'Université de Médecine traditionnelle chinoise de Pékin. Le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement mobilise et fluidifie la circulation de l'énergie dans chaque partie du corps. C'est un excellent travail de posture et d'étirement, idéal pour préparer le corps à des exercices plus interne.

Le Qi Gong du Cœur fait partie du Daoyin Yangsheng Gong, une méthode de Qi Gong composée d'enchaînements de mouvements lents qui s'appuie sur la force d'enracinement au sol, la souplesse du mouvement et sur la régulation de la respiration. Créée par le Professeur Zhang Guangde, Professeur à l'Université d'éducation physique de Pékin, le Daoyin Yangsheng Gong comporte plusieurs méthodes qui travaillent, chacune, différents systèmes fonctionnels et énergétiques du corps. C'est une excellente méthode pour démarrer et s'initier au Qi Gong.

En médecine traditionnelle chinoise, l'été est la saison du Cœur et c'est donc le moment idéal pour travailler le Qi Gong du Cœur, favorisant l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit.

LA RÉFLEXOTHÉRAPIE

La réflexothérapie est tout à la fois un art, une science et une pratique qui permet, en travaillant sur les zones réflexes du corps, de maintenir ou de rétablir l'homéostasie, l'équilibre des processus corporels qui assurent la santé et le bien-être.

Il existe plusieurs types de réflexothérapies : américaine, amérindienne, tibétaine, coréenne, chinoise, thaï..., et plusieurs régions du corps massés : crâne, visage, oreilles, mains, pieds, dos, zones correspondantes..., selon différentes techniques d'appui stimulant des réponses physiologiques via les voies nerveuses.

Le pied, par exemple, compte plus de 7'200 zones réflexes qui correspondent aux organes, glandes, tissus et vaisseaux constituant l'organisme. Ces zones réflexes sont activées par un toucher particulier qui stimule les voies nerveuses et, de ce fait, active des réactions électromagnétiques et biochimiques via la moelle épinière puis l'hypothalamus. Ces influx ont un effet concret sur tous les niveaux : chimique, moléculaire, cellulaire, sanguin, lymphatique, hormonal... jusqu'à l'organisme dans son ensemble et dans sa complexité.

Ainsi, la réflexologie stimule les fonctions naturelles du corps (immunité, respiration, réponses nerveuses, température, digestion, drainage, élimination) ; elle a également une action directe sur la digestion des émotions, sur l'apaisement du stress, sur la libération des tensions, sur l'enracinement dans son corps et dans sa vie.

LE TUINA

Le TuiNa est l'une des pierres angulaires de la médecine traditionnelle chinoise, avec l'acupuncture, la pharmacopée et le Qi Gong. Sa traduction souvent utilisée de « massages » reflète finalement assez peu la richesse de la technique.

« Tui » signifie « pousser », « Na » peut se traduire par « prendre, tenir, saisir ». Il s'agit ainsi plus exactement d'un ensemble de techniques manuelles utilisées pour rétablir les énergies articulaires, musculaires, viscérales et sanguines du corps. Ces techniques s'articulent autour de massages, d'étirements et de mobilisations, en fonction des besoins de chacun.