

Surtitre



ZEN STRECHING
6 étirements énergétiques pour être... zen !

Instrument d'auto diagnostic et de rééquilibrage énergétique à partir des méridiens, cette nouvelle gymnastique douce, proche du Yoga, est représentée en France par Barbara Aubry, professeur de Shiatsu thérapeutique et Qi Gong . Avec des mouvements doux spécifiques, des exercices de méditation, la relaxation et à l'auto écoute, chacun aura une méthode quasi-infaillible, pour évaluer les 3 aspects (corps - mental - esprit) qui ont besoin d'être tonifiés ou dispersés. Vous êtes praticien en shiatsu ou masseur ? Apprenez à reconnaître et à ressentir le parcours des méridiens énergétiques grâce au mouvement. Le Zen Stretching vous aidera à peaufiner votre sensibilité dans votre travail de soins énergétiques avec un concept innovant.

Conseils pratiques pour réussir votre atelier

1- A1 A2 A3 En position debout avec les pieds parallèles de la largeur des épaules, placez les bras droits derrière le dos en croisant les pouces et en gardant les index pointés. Inspirez en ouvrant la poitrine et en cambrant légèrement en arrière le dos et la tête. Expirez en vous penchant en avant, tout en gardant les bras étirés, les index pointés et les jambes droites. Santé : méridiens du poumon et du gros intestin.

2- B1 B2 B3 Assise sur les talons, amenez les mains à terre derrière vous avec le bout des doigts tourné vers les pieds. Inspirez et soulevez le buste en appuyant sur les mains, relâchez la tête en arrière et expirez. Restez assise sur les talons et descendre vers l'arrière lentement par palier. Gardez cette position pendant trois ou quatre respirations. Remontez avec les mains en vous déplaçant légèrement sur le côté afin de ne pas soumettre la zone lombaire à un mouvement trop brusque et forcé. Santé : méridiens de l'estomac, de la rate et du pancréas.

3- C1 C2 Les jambes pliées et les plantes des pieds l'une contre l'autre, saisissez les chevilles avec les mains tournées vers l'intérieur. Penchez le buste vers l'avant sur l'expiration. En même temps, poussez les coudes vers l'avant en relâchant la tête lorsqu'on est plié au maximum de ses possibilités. Maintenez la position pendant 2 ou 3 expirations avant de revenir à la position de départ. Santé : méridiens du cœur et de l'intestin grêle.

4- D1 D2 Le dos droit et les jambes allongées en avant, étirez les bras vers le haut en tournant la paume des mains vers l'extérieur, et en même temps tirez la pointe des pieds vers vous. En expirant, inclinez le buste vers l'avant sans courber le dos et en maintenant les bras droits dans

l'axe des oreilles jusqu'à atteindre votre propre limite. Gardez la position pendant deux ou trois respirations. Santé : méridiens de la vessie et du rein.

5- E1 E2 E3 Croisez les jambes et les bras en appuyant le dos de chaque main sur le genou opposé. En expirant, fléchissez le buste vers l'avant en ouvrant la poitrine et en poussant en même temps les mains vers l'extérieur. Restez dans cette position pendant deux ou trois respirations avant de revenir dans la position du départ. Répétez l'exercice en inversant le croisement des jambes et des bras. Santé : méridiens du maître du cœur et du triple réchauffeur.

6- F1 F2 F3 Jambes tendues et écartées au maximum, étirez d'abord les bras vers le haut, puis tournez le buste du côté droit et penchez-vous vers la jambe gauche tout en gardant les bras étirés. Répétez l'exercice de l'autre côté. Terminez en fléchissant le buste vers l'avant sur l'expiration. Maintenez chaque position pendant deux ou trois respirations. Santé : méridiens du foie et de la vésicule biliaire.