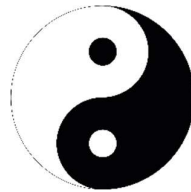


ATELIER PRATIQUE

Mal de dos

Approches proposées
par les arts énergétiques chinois



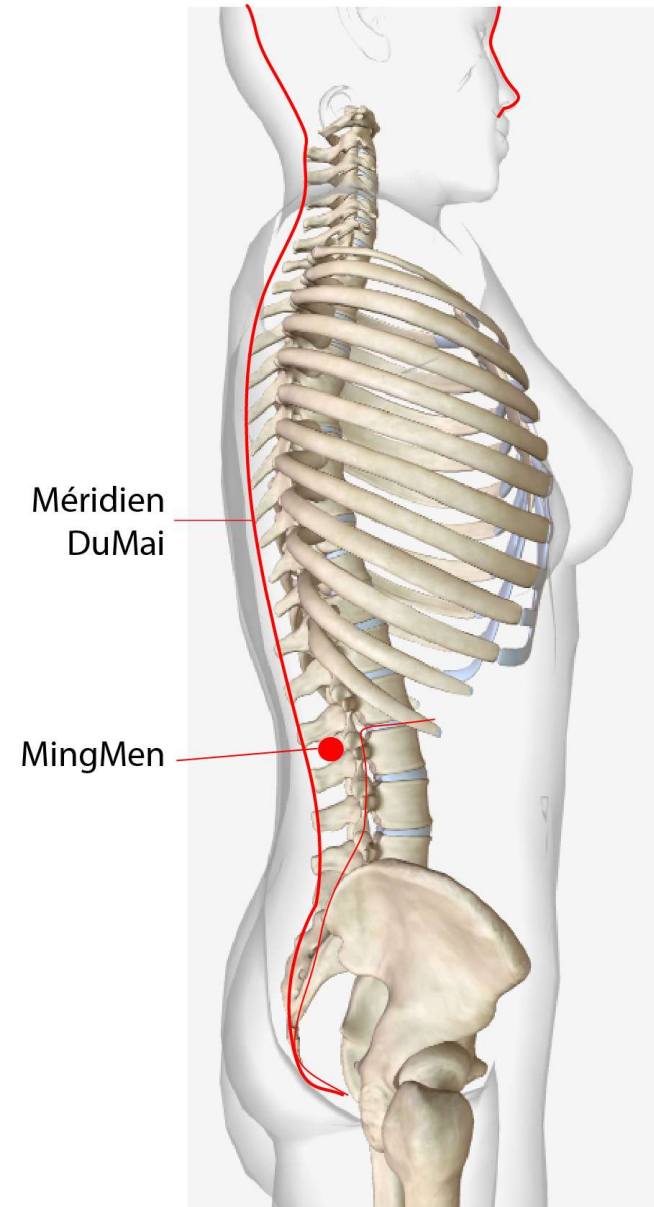
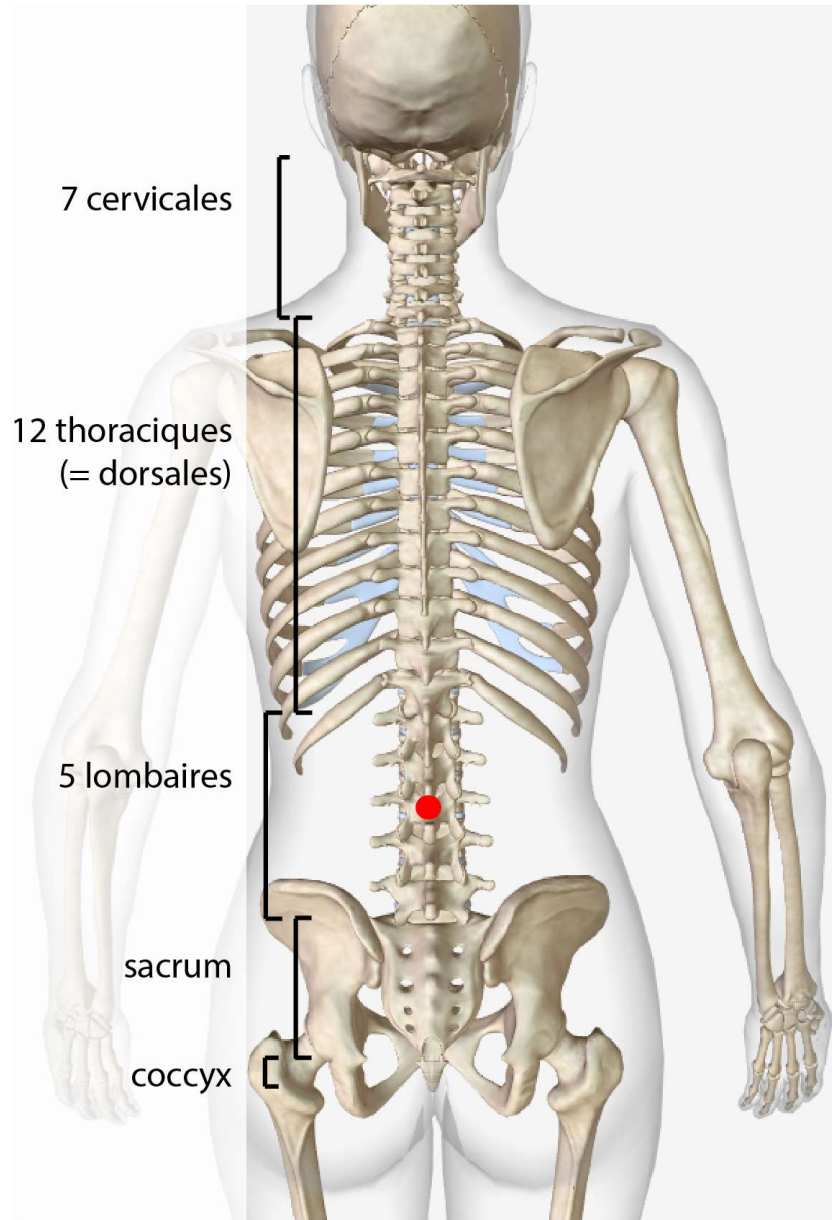
Avril 2024 – Chartres de Bretagne

Béatrice Ariaux

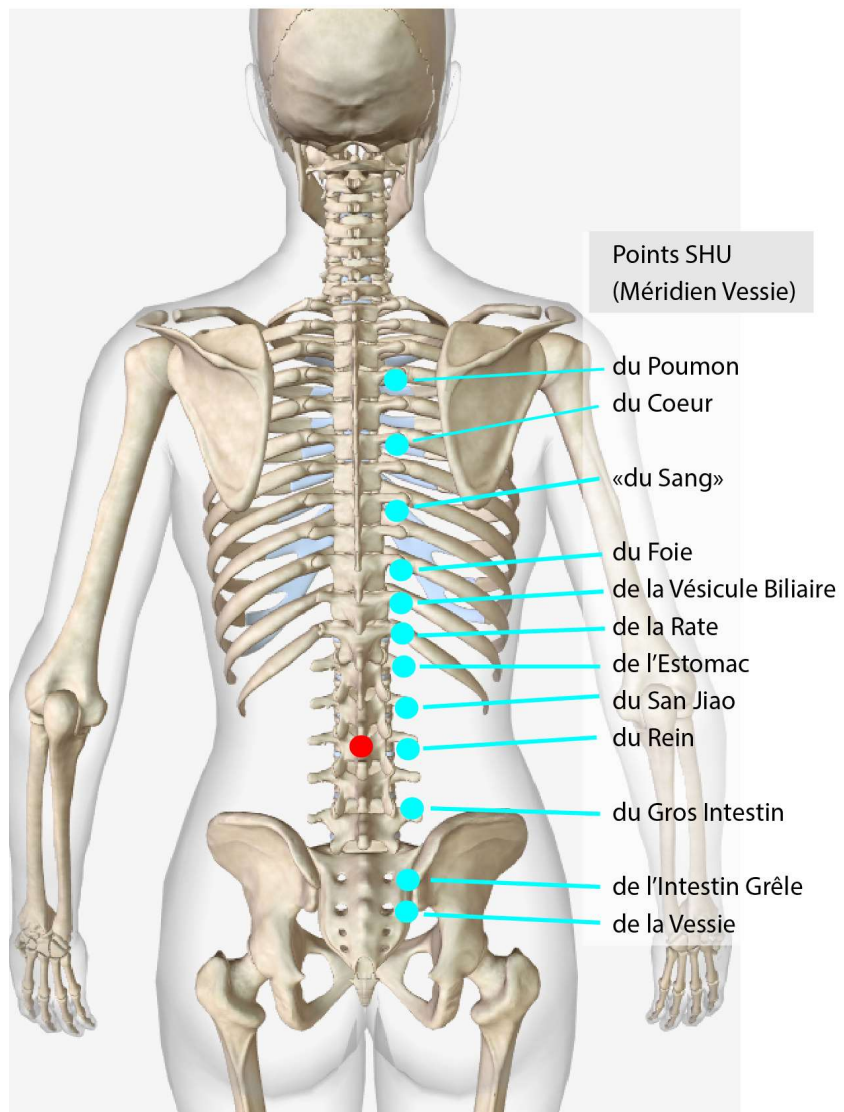
Organisé par

L'association de Qigong et Taichi chuan de Chartres de Bretagne

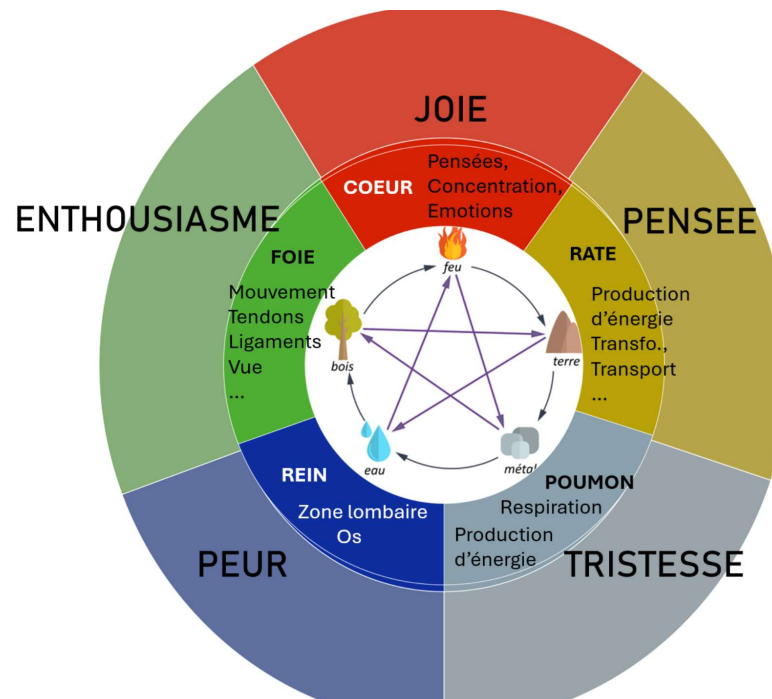
Colonne vertébrale et méridiens



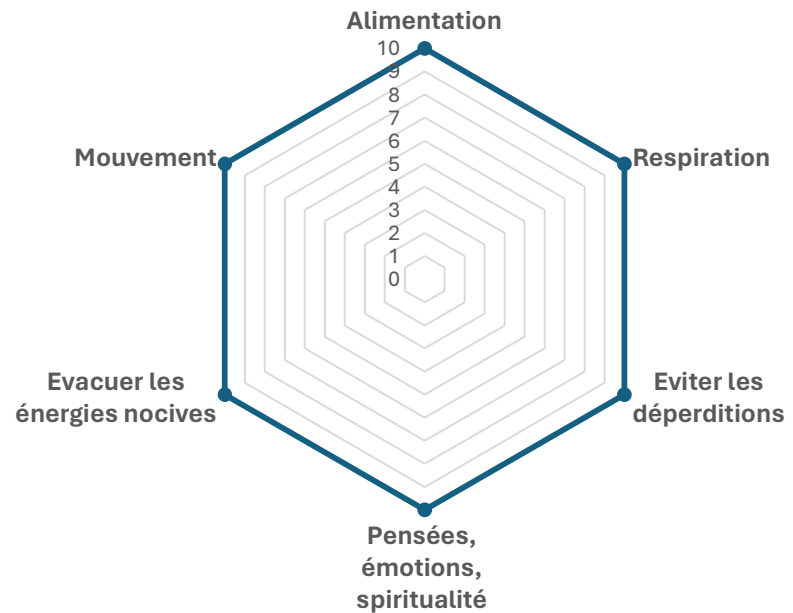
▪ Quelques points d'acupuncture sur le méridien de la Vessie



▪ Pensées, émotions, spiritualité



▪ **Axes de réflexion**



Sur chacun de ces axes, estimez où vous en êtes :

Peu d'attention portée au thème, peu d'action : au centre (0)

Attention quotidienne portée au thème et actions effectives : à l'extérieur (10)

Refaites régulièrement un bilan 😊

▪ **Respiration – Quelques repères**

Respiration = Porter son attention à la respiration + Respirer calmement

Calmement = Profondément, lentement, progressivement, de manière continue, sans force

Ordre de grandeur donné en Yangsheng

400 bonnes respirations par jour

Respiration / minute	Estimation de temps à consacrer
18	22'
15	26'
12	33'

Idées d'exercices

« **Ecouter la respiration** »

Vous pouvez par exemple :

- Juste écouter votre respiration
- Porter l'attention à l'air qui entre, sort par les narines
- Porter l'attention aux mouvements du ventre
- Amener le qi jusqu'au dantian, expirer le nocif

Tous les mouvements de qigong ou taijiquan

▪ Mouvements

Clés de pratique

Ne jamais se faire mal, jamais forcer, jamais atteindre la limite de la douleur

Visualiser les espaces, le vide qui permet la mobilité

10 minutes par jour valent beaucoup mieux que 2 heures par semaine !

Aller lentement, porter son attention sur le mouvement, le ressenti intérieur
(et éventuellement selon les exercices et les possibilités, sur la respiration)

Routine quotidienne

	Matin	Soir
S'asseoir sur une chaise derrière soi		
Marcher sur place		
Regarder derrière		
Descendre les mains derrière le dos et les jambes		
S'appuyer sur la Terre et Pousser le Ciel		
Chien qui remue la queue		
Rentrer le sternum		
Diabolo des épaules		
Douche d'énergie		
Ecouter la respiration		

▪ TELECHARGER LES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES DE L'ATELIER



SCAN ME

Trouvez les feuilles à imprimer
et autres ressources ici :

<https://bit.ly/ATELIERmdd24>

▪ ALLER PLUS LOIN

- Avec l'Association de Qigong et Taichi chuan
de Chartres de Bretagne

Cours hebdomadaires Saison 2023-2024

Qigong

- Mardi 10h45
- Mercredi 9h15
- Mercredi 18h30
- Jeudi 9h15

Taijiquan

- Jeudi 18h30

Ateliers pratiques, Stages ponctuels...

Informations sur le site :

<https://qigong-chartresdebretagne.com/>

▪ ALLER PLUS LOIN

- Avec Béatrice ARIAUX

**Cours collectifs, Informations de stages, ateliers,
journées en Brocéliande,
Evénements en ligne ...**

<https://parce-que-le-soleil-se-leve-a-l-est.com/>



Scannez moi

Accompagnement individuel avec les arts du tao

Qigong - Taijiquan

- Cours individuels
- Adaptation de mouvements à une situation personnelle
(blessure, maladie, convalescence, soins, handicap, épisodes de vie
particuliers, ... ou apprentissage pour un épanouissement ou
accomplissement personnel)

Connaissance de soi et prise de décision

(santé, relations sociales, projets professionnels, vie de famille, etc.)

- Décodage du profil énergétique
- Bilan énergétique selon la médecine chinoise
- Aide à la prise de décision

Contacts

Tél : 06.15.39.55.23

Mail : bariaux@parce-que-le-soleil-se-leve-a-l-est.com

Rejoindre le groupe WhatsApp « **Qi 360°** »
pour les informations sur les arts énergétiques chinois
Sur demande à ce numéro de téléphone : 06.15.39.55.23