

SEMINAIRE MASSAGE TUINA & QI GONG

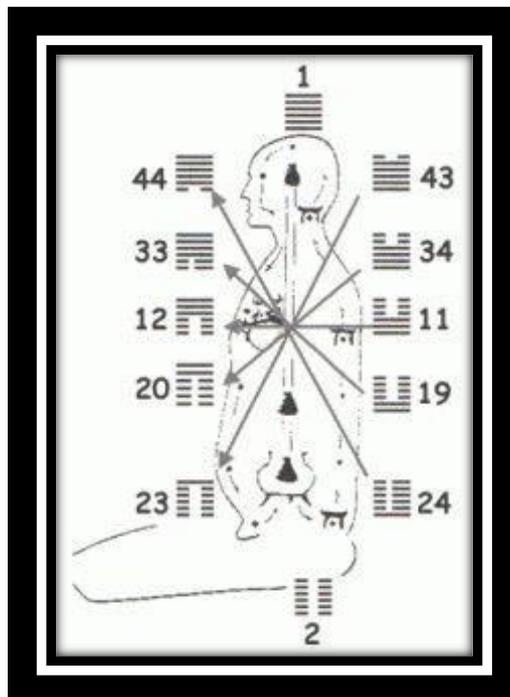


« Entre Ciel et Terre, du Diaphragme au Bassin »

1^{er} et 2 JUIN 2024

Dans le corps humain, la tête est associée au trigramme **Qian (1)**, le Ciel, le créatif, tout de Yang. Le bassin est quant à lui associé au trigramme **Kun (2)**, la Terre, l'obéissant, tout de Yin.

Entre les deux, le diaphragme fait œuvrer le grand soufflet de la respiration qui, d'inspire en expire, mélange le Yin Yang et opère les transformations dans le corps, le souffle et l'esprit. Son rôle est donc primordial, et les structures musculaires et osseuses sur lesquelles le diaphragme s'appuie jouent un rôle fondamental dans la polarisation du corps entre haut-bas, intérieur-extérieur, chaud-froid, tension-détente, Yin-Yang.



Objectif 1 : Apprendre à masser la « région » du **diaphragme** : cage thoracique, région du plexus solaire et partie supérieure de la taille « Yao ».

Le massage de cette région vise à libérer les tensions induites par un diaphragme bloqué et donc à débloquent le diaphragme, tensions souvent liées à des maux de tête, des problèmes digestifs et des tensions dans le dos.

- A l'aide de techniques manuelles de massage Tuina et de mobilisations ostéoarticulaires de la cage thoracique, nous apprendrons à libérer cette zone souvent tendue, ce qui implique de détendre la zone du plexus solaire pour débloquent stress et émotions (libération des échanges Yin Yang au niveau des émotions).
- Des exercices et des éducatifs de Respiration impliquant différentes stratégies musculo-tendineuses nous serviront de support pour mieux appréhender la dynamique respiratoire et ses enjeux musculaires. Ces exercices au demeurant peuvent servir d'outils pour aider les personnes bloquées à s'auto-réguler.

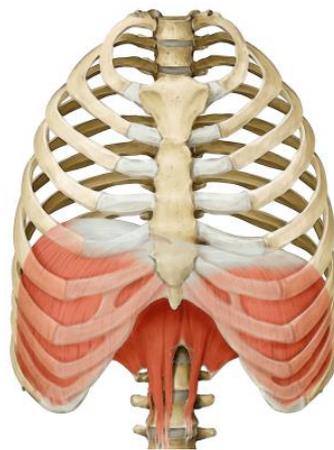


Fig 1. Région du Diaphragme

Objectif 2 : Apprendre à détendre la zone du **bassin** et des hanches, à recentrer le bassin, et à détendre la zone du **psoas** avec des mobilisations et des techniques manuelles de massage Tuina.

Le bassin est associé au « tout de Yin », sa vocation est donc d'être réceptif, détendu, obéissant et répondant aux sollicitations du haut du corps. Or cette qualité du bassin est très difficile à obtenir.

Si le bassin répond sobrement aux sollicitations du diaphragme alors la circulation dans le haut du corps se réglera d'elle-même en s'appuyant sur le Yin rassemblé dans le bassin.

Comme pour le diaphragme, nous verrons une série de mouvements et d'éducatifs aidant à stabiliser cet état du bassin.

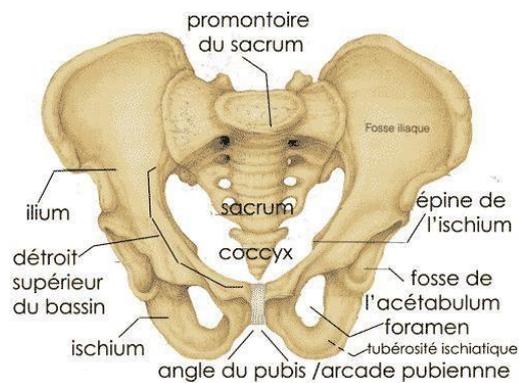


Fig 2. Le bassin

Formulaire d'inscription



Séminaire « Entre Ciel et Terre », 1^{er} & 2 Juin 2024

Lieu et Horaires : *Espace Le Moulin 48 rue du Fer-à-Moulin 5^e Métro Censier-Daubenton / 9h30 16h30/17h*

Nom et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mél :

Je m'inscris au **Séminaire « Entre Ciel et Terre »** **220 euros**

Demande de Facture avec libellé exact :

Signature :

Votre inscription sera validée dès réception de ce formulaire d'inscription et de votre règlement à libeller à Gisèle Peretti et à envoyer au 154 Rue Ordener 75018 Paris