



Etude des principes fondamentaux de la Médecine Chinoise : L'application d'un travail postural par les arts de santé Chinois

Formation:

Cette Formation présentée par L'institut Français du dos (www.institutfrancaisdudos.fr) vous propose d'aborder de manière pratique les notions fondamentales de la médecine Chinoise. Par le biais d'exercices de méditation, de Qi Gong, de Tai ji et Dao Yin (exercices de santé Chinois) appliquer les grands principes de cette médecine séculaire. Dans le but de dispenser une formation pragmatique et utilisable par tous, des modules adaptés seront présentés de manière à être utilisés pendant et après la Formation.

- diététique: Le module se propose d'aborder les grandes notions de la diététique chinoise. Les fondements théoriques qui la compose, les notions physiologiques sous jacente à la fabrication des substances vitales et différentes techniques pour les préserver. Un support de cours complet et didactique vous sera distribué pour vous aider à changer durablement vos habitudes alimentaires.

- Travail sur la posture et l'art du mouvement: le travail postural et la compréhension des arcs de Force est la clef de voute de tous travail Physique. Largement incompris ou trop superficiellement abordés, ces théories sont pourtant à la base de tous les exercices de santé. Un soin particulier sera apporté tout au long de la formation pour que chaque participant vive et ressente ces notions essentielles, afin d'ancrer un profond changement d'attitude postural.

- théorie de la médecine chinoise: Chaque jours plusieurs heures seront destinées à l'étude des théories qui composent le corpus fondamental de la Médecine Chinoise (théories du Yin Yang, des 5 mouvements, du système méridiens, de la physiologie en médecine chinoise). Ces Informations seront reprises et utilisées tout au long des exercices pratiques (méditations, qi gong; tai qi et Dao Yin) afin qu'elles puissent devenir un savoir mobilisable plutôt qu'une accumulation théorique.

- exercices pratiques : Si la posture est la trame de fond de toute la pratique des arts de santé, il existe différents exercices pratiques adaptées à certains besoins.

DAO YIN :

Forme de gymnastique douce chinoise pratiquée dès l'antiquité, pouvant être associée à des exercices respiratoires (*tūnà* 吐納 / 吐納), des exercices de concentration mentale (*cúnsī* 存思) et une technique d'acupression (*diǎnxué* 點穴 / 点穴). C'est l'une des nombreuses pratiques visant à préserver ou à rétablir la santé et à prolonger la vie appelées *yǎngshēng* (養生/养生). C'est aussi l'un des précurseurs des actuels qìgōng et de certaines techniques des courants d'alchimie interne comme Quanzhen. La gymnastique daoyin est particulièrement liée à la culture taoïste, mais a été adoptée également par des moines bouddhistes.

TAI JI QUAN:

Pour bien saisir ce qu'est le **tai-chi**, il faut savoir qu'il forme, avec le Qi Gong, une branche parallèle à la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) : celle des exercices énergétiques. Les autres branches sont l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales) et le massage Tui Na. Il faut donc aborder le tai-chi dans le contexte plus large de la MTC et non seulement comme un art martial. Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une « **gymnastique énergétique globale** ». Notons que le Qi Gong se distingue du tai-chi par ses mouvements plus courts et isolés qui peuvent parfois être exécutés en position couchée, tandis que le tai-chi est essentiellement pratiqué en **posture verticale**.

QI GONG :

Grâce à un **travail de souffle**, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité minée par la vie urbaine.

Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent. Il allie la **relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir** en harmonie dans l'espace.

Pour parvenir à l'harmonie du geste et du souffle, on porte simultanément son attention sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement et perçues globalement comme une unité, de telle sorte que le mouvement ne soit jamais "mécanique", mais devienne "organique".

MÉDITATION STATIQUE :

Où ZHAN ZHUANG est une posture statique utilisée en qi gong, (exercices de santé de la médecine traditionnelle chinoise), et notamment comme méthode d'entraînement de nombreux arts martiaux chinois. Elle permet de développer l'efficacité des mouvements, la concentration, la perfection de l'alignement structurel et la force.

Le Zhan zhuang est le plus souvent pratiqué dans les styles internes comme le Taiji quan, le Xinyi quan et le Bagua zhang

Cet exercice travaille principalement les muscles quadriceps fémoraux, gastrocnémiens. la posture permet également de travailler l'équilibre, la respiration abdominale, le muscle droit de l'abdomen et muscle oblique externe de l'abdomen, autour du dantian, apprendre, selon la théorie du qi gong, à déployer les

énergies dans le reste des muscles volontaires. Le but étant de travailler en décontraction. Bien que cet aspect soit aujourd'hui très rarement abordé par les enseignants d'arts martiaux il n'en reste pas moins fondamental.

Toutes ces méthodes d'exercices physiques ont pour but de faire circuler les substances physiologiques de l'organisme pour préserver la santé. Utilisé dans le cadre d'une thérapie, certains mouvements favorisent le rétablissement, renforcent l'organisme et tendent à prémunir d'une éventuelle aggravation ou rechute. Ces différents aspects seront abordés tout au long de la Formation et seront mis en regard du contenu théorique.

Outils de Traitements en Médecine Chinoise:

Plusieurs heures de la Formation seront consacrées à la présentation et à l'utilisation d'outils de traitements en médecine Chinoise. Durant les modules pratiques chaque participant saura maîtriser l'utilisation de ces techniques de préservation de santé.

* utilisation et application de la moxibustion

* Utilisation et application des ventouses

* Utilisation et application de gestes de massage Chinois: Tui Na

* Utilisation des produits à usages externes dans le cadre de certaines douleurs. (Pharmacopée externe)

- **Remise en Place de L'atlas** : Bénéficiez de la formation comprise ; Dans l'optique du travail postural dont il sera question tout au long de la Formation, et afin de donner à chacun la chance de pouvoir exploiter toutes les possibilités du stage. Une formation sur la Vertebropraxie sera proposée par Michael Parienti Afin de rétablir l'axe principal de l'organisme: la Colonne Vertébrale.

A qui s'adresse la Formation:

Les professionnels de santé, ou les professionnels paramédicaux, Les néophytes, passionnés ou professionnels du mouvement, pourront trouver ici, une initiation à la physiologie selon la médecine chinoise, et différentes méthodes traditionnelles de préservation de la santé. Tous, se familiariseront à une approche unique de la compréhension du mouvement, et de l'organisme, propres aux théories des arts chinois de santé.

Détails de la Formation:

Dates : communiquée 2 mois avant.

Le lieu et L'adresse exacte vous seront communiqués 15 j avant

le début de la Formation)

Renseignez vos besoins particuliers dans la fiche d'inscription.

La formation

Les cours seront dispensés de 8 H00 du matin à 18H00. Consultez le tableau qui vous sera envoyé pour le détail de la Formation.

Les Intervenants:

Ruano Patrice:

Pratique la médecine chinoise depuis 8 ans et les Arts Martiaux internes chinois depuis 12 ans. Après 5 années d'études à l'école LUMEN pour la M.T.C et 10 années à l'école TAIKIDAO à étudié le (TAIJI QUAN, XINGI QUAN, BAGUA ZHANG)

Berger Nicolas:

Pratique la médecine chinoise depuis près de 10 ans, après 4 années d'études à l'école LU MEN, il parfait sa formation auprès de Philippe Sionneau. Il entreprend plusieurs mois de stage en Bulgarie puis en chine. Depuis son retour en France il enseigne à l'école de M.T.C Zhong li à Aix en Provence.

Michael Parienti

Diplômé de L AtlasPROfilax Academy Switzerland depuis 15 années.
Formateur et bras droit de Monsieur Schumperli pendant les formations.
Seul formateur en France et Belgique de la méthode AtlasPROfilax.
Formateur auprès du dr.Pencalet pendant les sessions de Vertebropraxie.