

Tao

KARIN DECOPPET

Sérénité

AGRÉE ASCA ET RME



EN HIVER PRENEZ SOIN DE VOS REINS

Et offrez-vous le temps de l'introspection et du repos. Massages, Qi Gong, méditation, respiration consciente vous accompagnent sur ce chemin.

QI GONG

Art millénaire de santé, le Qi Gong est une pratique corporelle énergétique qui nous apprend à prendre soin de nous à tous les niveaux, physique, mental, émotionnel et spirituel. Praticé régulièrement, le Qi Gong renforce nos organes, soutient notre immunité, équilibre le système nerveux, régule nos émotions, augmente notre vitalité, et nous aide à retrouver paix intérieure et ancrage.



QI GONG THÉRAPEUTIQUE

Le Qi Gong Thérapeutique combine des soins énergétiques et des exercices de Qi Gong personnalisés. Les soins de Qi Gong permettent de fluidifier et d'augmenter l'énergie vitale dans notre corps. Ils nous aident à prendre conscience des schémas à l'origine de nos tensions, stress, mal-être et émotions pour les transformer en forces.

QI NEI TSANG

Ce massage abdominal, issu de la médecine traditionnelle chinoise, dissout les blocages, renforce les organes, équilibre nos émotions, rétablit la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps et apporte clarté d'esprit.

Notre ventre conserve nos mémoires émotionnelles. La science occidentale le reconnaît : Le ventre, notre deuxième cerveau a un impact fondamental sur nos humeurs et notre immunité.

MASSAGE DU DOS BREUSS

Ce massage millénaire d'origine derviche se fait avec de l'huile de millepertuis. Les mouvements doux, lents et répétitifs suivent la colonne vertébrale, longée par le méridien de la vessie et apportent une détente musculaire et nerveuse profonde.

RÉFLEXOLOGIE

Tous nos organes, glandes et parties du corps sont représentés sur nos pieds, mains et oreilles. En massant les zones réflexes, les forces d'auto-guérison du corps sont stimulées. Le corps peut ainsi se rééquilibrer et maintenir ou retrouver la santé.

FLEURS DE BACH

Les 38 essences florales du Dr. Bach nous aident à retrouver notre équilibre en harmonisant nos émotions. Elles nous remettent en contact avec notre véritable essence. Les fleurs se combinent entre elles pour donner naissance à des mélanges personnalisés.

COURS & ATELIERS QI GONG

COURS HEBDOMADAIRES

- Lundi de 19h à 20h par Zoom
- Mercredi de 12h15 à 13h15 au Shanti Club
28 rue des Grottes, Genève
- Jeudi de 9h à 10h selon le temps
au cabinet ou dehors

RETRAITE URBAINE avec Karin et Simone

- Les 20 et 21 novembre 2021 au Shanti Club
28 rue des Grottes, Genève
2 jours pour prendre soin de soi.
Le thème : connexion et sécurité intérieure

LES ATELIERS DU MERCREDI SOIR

- 1 mercredi soir par mois atelier à thème 18h -19h30
- Découverte du Qi Gong
 - Automassage
 - Transformer nos émotions
 - Pratiques pour les femmes
- Prochain atelier, mercredi 24 novembre : automassage*

Votre rein vous parle

Bonjour,

Je me présente : je suis votre **REIN**, pour être plus précis, nous sommes deux. J'ai une forme de haricot et je mesure environ 12 cm. Je me situe dans le dos à la hauteur des deux dernières côtes. Je filtre le sang et produis l'urine. Je régule la quantité d'eau dans votre corps, veille sur votre équilibre d'électrolytes et produis des hormones.

Mais aujourd'hui je me présente surtout sous l'angle de la médecine traditionnelle chinoise. C'est pourquoi je vous parle de moi au singulier car il ne s'agit pas que de moi en tant qu'organe mais de mes fonctions énergétiques dans un sens plus large.

Mon élément est **l'eau**, ma saison **l'hiver**.

Je suis l'organe **yin** de l'élément eau. Mon partenaire yang est la **vessie**.

Notre maximum d'énergie est pour la vessie 15 à 17h et pour moi 17 à 19h.

Mon sens est **l'ouïe**, mon organe de sens les **oreilles**. Nos formes se ressemblent d'ailleurs. Si mon énergie est bonne, votre ouïe l'est aussi.

Les tissus en lien avec moi sont **os, dents et moelle osseuse**. Je stimule la croissance, le développement et la réparation des os.

Les zones du corps suivantes sont en lien avec moi : **bas du dos, genoux**



Je suis important pour votre **mémoire à court terme**.

Je suis en lien avec la **sexualité et la fertilité**.

Le suis sensible au **froid**. Qui n'a pas entendu sa grand-mère dire de garder les reins au chaud.

Les sons **TCHOU** et **YU** me font du bien.

La couleur **bleu nuit** me renforce.

Mon goût est le **salé** : attention toutefois aux excès de sel et à l'alimentation froide en hiver.

Quelques aliments à caractère salé : haricots secs, haricots mungo, lentilles, soja noir, pois chiches, champignons Mu-erh, algues Wakamé et Nori, parmesan, soupe de miso, viandes séchées ou fumées, poissons fumés, cabillaud, sardines, sole, perches, truite, huîtres. Il est bon de manger des soupes en début de saison d'hiver pour m'hydrater suffisamment car je dois fournir l'énergie à la vessie pour son travail.

Mon émotion est la **peur**, mes qualités **calme, douceur, sérénité, sagesse**.

J'abrite le **ZHI**, la **volonté**.

On pourrait dire que je suis la racine de la vie. Je suis le réservoir de votre **Jing inné**, l'énergie héritée de vos parents à la conception. Vous entretenez votre Jing avec le Jing acquis (alimentation, boissons, respiration).

Si mon énergie est équilibrée, **vous savez ce que vous voulez** dans le respect de vous-même et des autres. Les dangers ne vous empêchent pas d'avancer mais vous ne prenez pas de risques inutiles.

Si mon énergie est bonne, vos **cheveux** sont brillants et forts. Si vos cheveux se dessèchent, cassent, tombent ou blanchissent prématurément je suis en manque d'énergie.

Selon le calendrier chinois, l'hiver commence le 7 novembre. L'entrée dans l'hiver est marquée par l'énergie de la vessie. Le méridien de la vessie est le plus long de tous et va de la tête en longeant la colonne vertébrale et descendant par l'arrière des jambes jusqu'à l'extérieur des petits orteils. La vessie vous aide à évacuer les émotions, vieilles mémoires et schémas.

Observez l'eau. Elle coule toujours vers le bas. Elle vous invite à l'introspection, à appréhender vos profondeurs et faces cachées. L'hiver est un moment d'arrêt en apparence, le yin est à son apogée. C'est une période de gestation et d'attente d'un nouveau cycle. Le yang se cache et prépare ce nouveau cycle.

QUELQUES EXERCICES SIMPLES :

- Debout, penchez-vous en avant, bras, nuque et tête relâchés. Gardez la posture en respirant profondément et en sentant l'arrière des jambes et le dos se détendre. Cet exercice **étire le méridien de la vessie et équilibre le système nerveux**.
- **Frottez les plantes de pieds avec les paumes de mains**. Ceci équilibre eau et feu en vous.
- Massez le début du méridien du rein (1Rn) sous la plante des pieds. Dès que le temps le permet, marchez pieds nus pour vous enraciner et absorber l'énergie de la terre.
- Chauffez vos mains puis **massez les reins** en les frottant. Posez vos mains chaudes sur les reins et absorbez leur chaleur dans les reins pour les recharger.
- **Massez et frottez les oreilles**.
- **Le Dragon court dans la forêt** : avec les ongles de vos 10 doigts parcourez le cuir chevelu en partant du front vers la base du crâne. Ceci améliore la microcirculation et renforce les cheveux.
- Le corps humain est fait d'environ 70 % d'eau. Chargez votre eau de vos prières, de gratitude, joie, amour, paix, santé etc. et **buvez-la en conscience** afin que cette information puisse atteindre toutes vos cellules. L'essence de l'eau est la joie. Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre capacité d'équilibrer vos émotions avec une énergie positive est réduite.
- La peur crée des sensations physiques. Ne pas vouloir la sentir, m'affaiblit. La peur se réveille, si vous vous sentons en danger. Le corps libère de l'adrénaline et le mode « se battre, fuir ou se figer » se met en route. Asseyez-vous, observez où et comment se manifeste la peur en vous. Respirez consciemment et avec bienveillance dans cette zone pour **accueillir votre peur** et faire circuler l'énergie.

