Votre cœur vous parle

Bonjour,

Je me présente : je suis votre cœur. Aujourd'hui je vous parle de moi d'un point de vue taoïste. Ceci n'est bien sûr pas exhaustif. Il y aurait tant de choses à dire sur moi.

Mon élément est le **feu,** ma saison **l'été.**
Je suis l'organe yin de l'élément feu.
Mon partenaire yang est **l'intestin grêle.**
Entre **11h et 13h** je suis à mon maximum d'énergie.
Mon organe de sens est la **langue,** en lien avec elle, la **parole.**
Ainsi vos paroles seront aimantes si je suis en paix.
Les tissus en lien avec moi sont les **vaisseaux sanguins** et le **sang** lui-même.
La circulation sanguine est sous ma responsabilité.
Le bout du nez aussi, est connecté à moi.
Je suis sensible à l'excès de **chaleur.**
J'aime le goût **amer.**
Les sons **HAA** et **JONG** me libèrent.
La **couleur rouge** me recharge.
Mes qualités sont **joie, amour, gratitude, respect, paix intérieure,** mes émotions **impatience, agitation, arrogance, cruauté, haine,** mais toutes vos émotions m'affectent.
Les taoïstes m'appellent l'**empereur** de vos organes.
J'abrite le **Shen,** votre esprit.
J'aime que le **teint de votre visage** soit éclatant. S'il est terne, pâle ou rouge, cela indique un déséquilibre entre le yin et le yang.
L'élément feu est en lien avec la **force de transformation.** Le yang est à son apogée. Le feu s'élève, transforme la matière en chaleur et lumière et nourrit la terre grâce aux cendres.
Mon partenaire yang, **l'intestin grêle,** transforme et absorbe la nourriture. En séparant le clair du trouble aussi au sens figuré, il nous aide à savoir ce qui est bon pour nous et nous donne discernement et clarté mentale.

PRATIQUE DU SOURIRE INTÉRIEUR

Ou comment cultiver les qualités du Cœur dès le réveil. Cette pratique est le joyau et la base de toutes les autres pratiques taoïstes :

En vous réveillant, commencez la journée par un sourire, un **sourire de gratitude** pour cette nouvelle journée qui vous est offerte, gratitude pour votre corps, pour le soleil ou la pluie, le chant des oiseaux ...

Laissez se dessiner un beau sourire sur votre visage. Les coins de la bouche montent, les yeux sont détendus, le front lisse. Votre visage et l'intérieur de votre tête s'éclaircissent. Posez vos mains sur la poitrine et **connectez-vous à votre cœur.** Souriez-lui avec bienveillance et gratitude. Activez **la joie, l'amour** dans votre cœur.

Si cela est difficile pour le moment, commencez par faire plusieurs fois le son **HAA,** comme un grand soupire, pour libérer votre cœur. Puis projetez-vous en pensées dans un paysage que vous aimez, écoutez le chant des oiseaux, pensez à quelqu'un qui vous rend heureux et sentez votre cœur s'épanouir. Tel le soleil qui envoie ses rayons dans toutes les directions, laissez le cœur diffuser la joie, le bonheur, l'amour vers tous vos organes, toutes vos cellules. Envoyez-leur une pensée de gratitude pour leur travail. Savourez! Vous voilà prêts pour une nouvelle journée !

Le sourire et l'activation d'amour et de joie dans le cœur s'entrainent au quotidien. Cela peut se faire à la maison, en attendant le bus, au lieu de travail. Les occasions sont infinies. En émanant ces belles qualités, nous nous faisons du bien et nous transformons notre façon de voir la vie tout en changeant l'ambiance autour de nous. Et si nous étions de plus en plus nombreux à pratiquer ce sourire intérieur ?

LIBÉREZ CŒUR ET POUMONS PAR LE MASSAGE

Quand nous sommes stressés, submergés par nos émotions, le corps protège le cœur. Le thorax se referme et se crispe. De cette façon, le cœur est peut-être protégé mais il est aussi comprimé. Les poumons se dilatent peu en inspirant et massent moins le cœur. La respiration devient superficielle et le stress augmente.

Pour vous détendre, **massez votre sternum** sur toute la longueur avec des mouvements circulaires. Vous pouvez masser avec vos doigts ou les jointures des doigts. Inspirez et souriez à votre sternum, **expirez avec le son HAA** (comme un long soupire). Restez sur les points sensibles et relâchez les tensions en expirant.

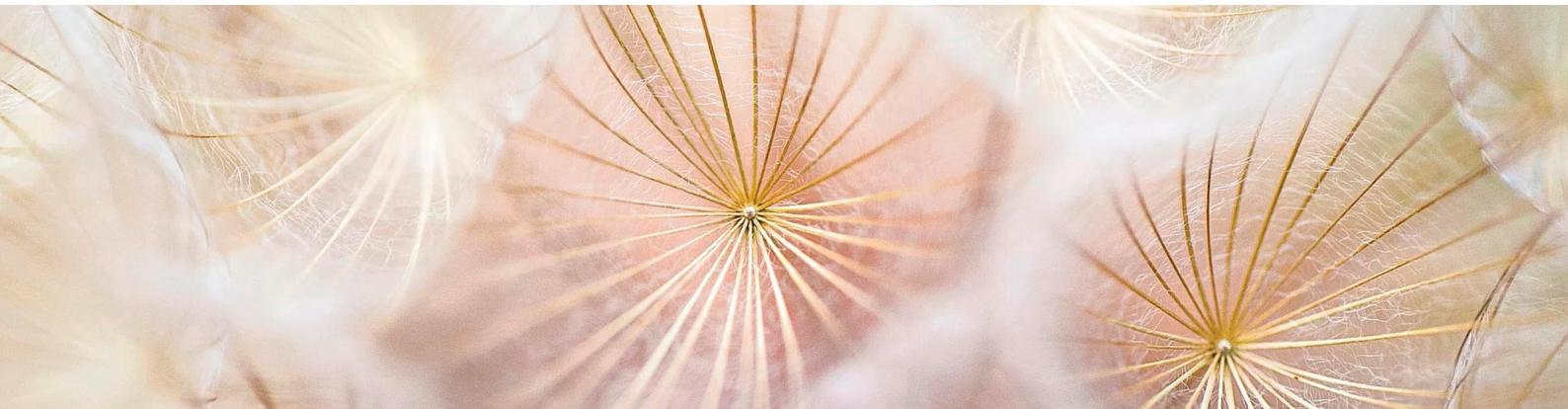
Puis, passez vos doigts **entre les côtes.** À nouveau cherchez les points sensibles. Inspirez en souriant, **expirez avec le son SSS** (son des poumons en Qi Gong). Massez aussi sur les côtés et sous la poitrine.
Puis fermez les yeux et accueillez les sensations dans votre thorax. Observez votre respiration.
Pas besoin de masser la cage thoracique en une fois ! Profitez plutôt des petits moments creux pour masser régulièrement quelques points sensibles.

AIDEZ LE SANG VEINEUX À REMONTER AU COEUR

Si vous êtes assis longtemps, voici un exercice facile pour aider le retour veineux : Levez-vous quelques instants, montez sur les pointes des pieds en contractant les muscles des mollets, cuisses, fesses et revenez les pieds à plat. Faites des séries de 9, 18 36 fois. Les taoïstes appellent les mollets aussi « petit cœur ».

Puis gonflez le ventre à l'inspiration et rentrez le ventre à l'expiration comme si vous vouliez coller votre nombril contre la colonne vertébrale. Recommencez, 9, 18 ou 36 fois. Dès que vous êtes à l'aise avec cette respiration, vous pouvez l'accélérer. Ces mouvements de contractions et relâchement du ventre soutiennent également la circulation sanguine et active le feu digestif.

Je vous souhaite de tout cœur un bel été.



Tao Sérénité

KARIN DECOPPET

AGRÉÉE ASCA ET RME

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOTRE CŒUR

Cette période si particulière que nous vivons actuellement, nous confronte encore plus que d'habitude au défi de rester en équilibre physique, mental et émotionnel. Voici des pratiques qui peuvent vous accompagner sur ce chemin.

LIFE FORCE MASSAGE ou CHI NEI TSANG

POUR CŒUR ET POUMONS

Ce massage énergétique, issue de la médecine traditionnelle chinoise, vous aide à libérer et équilibrer votre cœur et vos poumons autant physiquement qu'émotionnellement.

QI GONG

Art millénaire de santé, le Qi Gong est une pratique corporelle énergétique, qui vous donne des outils pour prendre soin de vous à tous les niveaux, physique, mental, émotionnel et spirituel.

Par des méditations, comme le « Sourire Intérieur » ou les « 6 Sons de Guérison », des mouvements lents en pleine conscience, des marches de Qi Gong, des postures statiques, les stagnations et blocages de l'énergie vitale sont dissouts.

QI GONG THERAPEUTIQUE

Le Qi Gong Thérapeutique combine des soins énergétiques et des exercices de Qi Gong personnalisés à pratiquer au quotidien.

Les soins de Qi Gong permettent de fluidifier et d'augmenter l'énergie vitale dans le corps. Ils nous aident à prendre conscience de nos schémas à l'origine de nos tensions, stress, mal-être et émotions (impatience, agitation, colère, angoisse, tristesse etc.) pour les transformer.

REFLEXOLOGIE

Tous nos organes, glandes et parties du corps sont représentés sur la surface de nos pieds, mains, oreilles etc. 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.

MASSAGE DU DOS BREUSS

Ce massage d'origine derviche est profond, doux, lent et répétitif. Il apporte une détente musculaire et nerveuse importante et agit autant sur les blocages physiques qu'émotionnels.

FLEURS DE BACH

Les 38 essences florales du Dr. Bach nous aident à équilibrer et harmoniser nos émotions. Les fleurs se combinent entre elles pour donner naissance à des mélanges personnalisées.

COURS & ATELIERS | QI GONG ET AUTOMASSAGE

COURS DE QI GONG HEBDOMADAIRES

- Jeudi de 9h00 à 10h00 au cabinet
- Mercredi de 12h15 à 13h15 au Shanti Club 28 rue des Grottes, Genève
- Cours privés ou semi-privés sur demande

ATELIER DE QI GONG ET D'AUTOMASSAGE

- Mercredi 24 juin 2020

1 à 2 soirées par mois par Zoom ou à mon cabinet. Veuillez consulter mon site.

STAGE D'ÉTÉ POUR LES FEMMES

- Du 13 au 16 août 2020

Stage donné avec Nathalie Quadri à Aigle
www.naturiel.ch

Chemin de la Blonde 39B - 1253 Vandœuvres | **Tél. 079 659 10 74** | karin@tao-serenite.ch | **www.tao-serenite.ch**