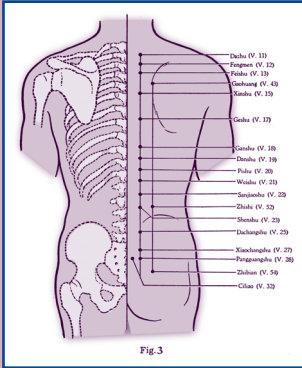


Arts de Santé

Arts énergétiques, de l'acupuncture au shiatsu

"Thérapeute" est un mot d'origine grec qui signifie "celui qui aide à l'accomplissement du processus de guérison". Il sous-tend l'idée que l'homme possède en lui les forces intérieures nécessaires à sa guérison. C'est le fondement même de ces médecines orientales qui voient en l'homme le principal agent de sa bonne santé.



Médecines traditionnelles chinoises

La santé énergétique

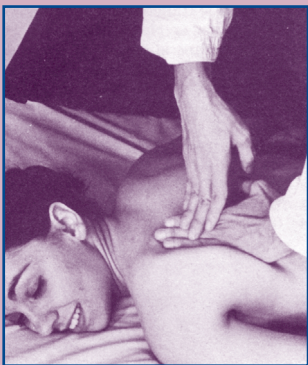
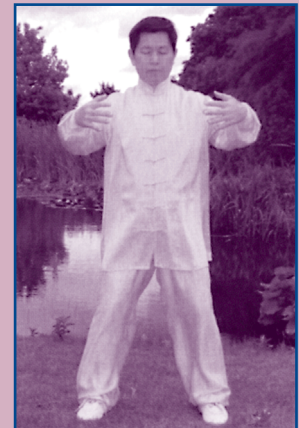
Les M. T. C. regroupent plusieurs méthodes de soins et de prévention de la maladie qu'elles attribuent à une mauvaise circulation de l'énergie dans l'organisme. Un bon fonctionnement de nos organes vitaux garantit une santé prospère et la longévité.

Pour veiller à préserver cet état ou remédier à son dysfonctionnement, la médecine chinoise a recours à l'acupuncture - points stimulés par des aiguilles -, aux massages - points stimulés par les doigts -, aux moxas - points stimulés par de l'armoise chauffée -, à la pharmacopée - plantes - et au qi gong.

Qi gong

Santé et longévité

Influencé par les trois grands courants philosophiques orientaux que sont le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, cette pratique d'origine chinoise combine trois méthodes : "an qiao", les auto-massages, "dao yin", les postures, et "tuna", les méthodes de souffle. Pratique de bien-être et de longévité pour se tenir en forme, le qi gong fait circuler l'énergie, le "chi", à travers le corps. Il apaise les émotions et favorise l'équilibre physique grâce au travail de mouvements souples et harmonieux.



Shiatsu

L'art des massages japonais

Prenant exemple sur le modèle chinois, cette technique de massage japonaise stimule les méridiens - canaux par lesquels circulent l'énergie -, et les points énergétiques, par une pression des pouces. Comme tout massage, il prévient l'apparition de maladies en favorisant la circulation de l'énergie. Il permet également de traiter certains problèmes précis comme les maux de dos ou de tête, la constipation, la sciatique, l'insomnie, la bronchite, etc. Il défait les tensions et remédie au stress. Le "do-in" est l'art de l'auto-massage.

La danse du Tao

L'efficacité du cercle... qui devient sphère... spirale

La Danse du Tao, le Wutao, est l'étude du cercle - tai chi - dans les mouvements fondamentaux des différents styles de tai chi chuan et de l'étude de la spirale - Pa Kua -. Elle met en évidence le lien entre le geste visible et le mouvement invisible des torsions élastiques de nos chaînes tendineuses, musculaires et osseuses.

Hatha Yoga

Le yoga des postures

La pratique des postures, des "asanas", rend sa souplesse à la colonne vertébrale, siège de la kundalini, le serpent de l'énergie vitale. Il libère les tensions, calme les nerfs, nourrit les organes et ainsi permet de préserver un corps en bonne santé. Les postures sont associées au pranayama, les exercices respiratoires qui vivifient l'organisme. Ils conduisent le "prana", la force vitale, à travers des canaux subtils appelés "nadis".

