

ZEN STRETCHING

Apprenez à sentir vos méridiens

Evaluez votre état de santé et pratiquez un rééquilibrage énergétique avec le Zen Stretching®. Idéal pour accroître votre vitalité en douceur, vous libérer de la fatigue, des raideurs corporelles et prendre vraiment soin de vous ! Ce mois-ci, cap sur la Vessie et le Rein, organes de l'hiver en médecine traditionnelle chinoise. Rappelons que la MTC nourrit cette gym énergétique représentée en France par Barbara Aubry, professeur de Shiatsu et de massages de bien-être, qui dirige l'Art du Toucher (FFMBE et FFST) et anime formations, stages et ateliers dans son nouveau dojo parisien.

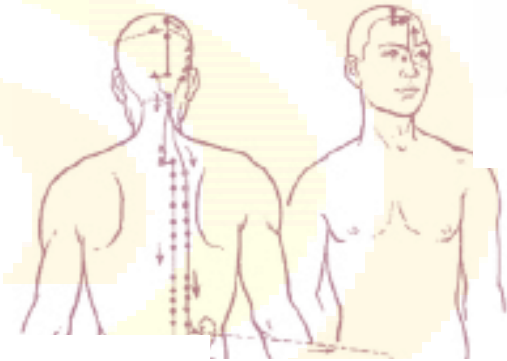
Conseils pour réussir votre atelier :

Etape 1 - Spécial Vessie (Photo 1, 2, 3) : assis, les jambes étendues vers l'avant. Pliez les genoux et approchez les talons ; saisissez la pointe de vos pieds, en tenant bien tous les doigts ; à l'expiration, posez le buste sur les cuisses et commencer à baisser et à allonger les jambes vers l'avant en maintenant la pointe des pieds tendues vers vous et poussant à l'inverse les talons au sol. La tête descend en avant et se rapproche des genoux tandis que les bras restent pliés et contractés pour retenir la pointe des pieds. Descendez vos jambes seulement jusqu'au point où vous sentez que le buste se détache des côtes et tenez la position

durant quelques respirations, en écoutant les lignes de tension qui se forment dans tout le corps et qui suivent le parcours du méridien de la Vessie. Pour finir allongez-vous et détendez-vous en écoutant votre corps.

Etape 2 - Spécial Rein (Photo N° 4) : allongé sur le dos, avec les bras le long du corps et les paumes tournées vers le bas, soulevez les genoux jusqu'au torse puis levez aussi le bassin de manière à amener les genoux au-delà de votre tête. Les jambes sont détendues et écartées. Si cela est nécessaire vous pouvez vous aider à soutenir le bassin en pliant les coudes et en posant les mains sur les flancs. A l'expiration, allongez lentement les jambes et décontractez-les, les pieds en marteau, amenant les pointes vers la tête et les talons vers l'extérieur. Il n'est pas nécessaire que les pieds touchent le sol. En maintenant la position, continuez à respirer et cherchez à vous relaxer et à vous détendre à chaque expiration. De cette manière, vos pieds pourront arriver un peu plus loin, près du sol et vos jambes s'étendront plus, vous permettant de percevoir les lignes de tension qui se forment le long du méridien des Reins. Continuez à garder la position durant quelques respirations puis déroulez lentement la colonne vertébrale en pliant les

Méridien du Rein



Méridien de la Vessie

jambes pour contrôler le lent retour à la position allongée et restez quelques minutes à vous écouter, décontracté.

Etape 3 - Spécial Vessie (Photo N° 5) : allongé à plat ventre, les mains posées sous le menton, inspirez puis, avec un souffle rapide, rapprochez-en un en lançant un talon à la fesse du même côté, comme pour donner un coup de pied au derrière, puis revenez en position détendue. Recommencez le mouvement plusieurs fois puis laissez cette jambe reposer à terre, tandis que vous reprenez le mouvement de l'autre côté. Après quelques exécutions, essayez de toucher les fesses avec les deux pieds en même temps ; puis saisissez le dos de vos pieds avec les mains et, à l'expiration, tendez les jambes de manière à ce que le buste et la tête forment un arc vers l'arrière. En inspirant, laissez votre corps se détendre ; puis, à l'expiration, continuez à former ce « O » en vous contractant vers le haut. Terminez l'exercice pour décontracter les lombaires. Vous ne parvenez pas à terminer l'exercice en formant un O ? La première partie suffira, en alternant les coups de pieds.

Etape 4 - Spécial Rein (Photos N° 6-7-8) : allongé sur le dos, bras tendus perpendiculaires au corps et paumes des mains

posées au sol. Soulevez une jambe en équerre tout en inspirant. Ensuite, en expirant, laissez-la redescendre du même côté, en essayant de la maintenir la plus tendue possible et en positionnant votre pied en flexion. Puis, en inspirant, ramenez votre jambe vers le haut, à la verticale. En expirant, baissez-la, de l'autre côté, toujours en la gardant tendue. Peu importe que vous ne parveniez pas à toucher le sol avec votre pied ; il suffit que vous réussissiez à rapprocher votre pied du sol, tout d'abord avec la pointe puis, tourné vers le haut, avec le talon. Faites la comparaison entre ces deux positions. En inspirant, ramenez votre jambe à la verticale puis, en expirant, faites-la redescendre vers le sol à côté de l'autre jambe. Répétez la même série de mouvements avec votre autre jambe, lentement. Répétez l'exercice en changeant de jambe de temps en temps. Dans ce cas-là, observez quelle position vous convient le mieux en termes de facilité et de sensibilité. Maintenez alors cette position du côté qui vous semble être la plus facile, le temps de quelques respirations ; répétez le mouvement de l'autre côté, juste pour vérification. Il est possible que, à la fin de l'exercice, vous constatiez une légère irrégularité dans votre mouvement. Finissez l'exercice en ramenant votre jambe vers le sol à côté de l'autre ; restez allongé sur le dos à vous écouter... 🌀