

4 conseils pour une bonne santé:

- Manger équilibrer
- Pratiquer une activité physique
- Réduire tabac et alcool
- **Combattre le stress**

Les 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Le massage – la phytothérapie – Tai Chi Qi gong - l'acupuncture – la diététique

◆ **Le massage**

Le Do-In est une méthode d'automassage composée de frictions, de pressions et de tapotements. Le Do-In ne comporte aucun danger, c'est une pratique traditionnelle qui a la réputation de préserver la santé, de retarder le vieillissement.

La toilette du samouraï

◆ **Tai chi Qigong**

Tai chi, Qi Gong, sont des activités qui apaisent et renforcent l'énergie et la libre circulation du Qi pour atteindre des niveaux profonds de tranquillité afin de réduire **la tension et le stress**

Le Taichi développe aussi une capacité d'auto-défense contre les agressions courantes de la vie (la maladie – les agressions verbales– le harcèlement – le stress)

Qigong (travail du souffle)

La respiration est la première arme pour lutter contre le stress

- favorise la concentration et mieux gérer les émotions
- libérer l'esprit et **apaise les angoisses**

1- debout

La respiration carrée

L'inspiration apporte énergie, chaleur, vitalité à l'esprit et au corps
la rétention crée un espace de circulation dans tout le corps librement de l'énergie
L'expiration purifie et rééquilibre

2- Assis

1 - Equilibre l'inspir et l'expir

4 X Égaliser le temps de l'expir sur le même temps de l'inspir

2 - la fleur de Lotus → la respiration anti-stress

Au rythme de 6 respirations à la minute pendant 6 minutes


5 secondes dans l'inspir ouvrir du pouce jusqu'au petit doigt

5 secondes dans l'expir fermer auriculaire-annulaire-majeur-index et pouce

◆ **La Phytothérapie**

- Ginseng rouge bio à prendre le matin
- infusion de mélisse et de passiflore le soir ajouter du miel de lavande

◆ **Digipuncture ou acupression**

<p>DoIn des poignets on masse 10 points en même temps</p>	<p>C 4 – 5 – 6 et 7 « porte de l'esprit » Mc 5 - 6 et 7 grande barrière P 7 – 8 - 9 abime suprême</p>
<p>Point C7 Shen Men Porte de l'esprit Dans le creux du poignet</p>	<p><u>Indications</u> : insomnie, mauvaise mémoire. Peur, indécision, mains froides. Tristesse, agitation mentale, palpitation, langue pâle, stress. Ce point permet de vous retrouvez rapidement calme et vous concentrez intéressant pour les périodes d'examens Egalement utilisés pour améliorer le sommeil angoisses boulimie crise de panique. Massez 1 à 2 mn dans les sens des aiguilles d'une montre aussi en pression forte. Respirez profondément en même temps ce qui améliore l'effet de l'acupression.</p>
	<p>Shen Men « porte du ciel » Massez doucement ce point de l'oreille en utilisant un coton-tige. Faites une pression et massez, avec beaucoup de délicatesse. Respirez profondément et écoutez ce que votre corps vous dit. En faisant cette thérapie quelques minutes, vous pourrez remarquer cette sensation de soulagement dans votre corps et dans votre esprit. L'important est de se concentrer et de faire tout son possible pour se libérer des charges négatives.</p>

◆ **Diététique**

« Fais en sorte que ton aliment soit ton médicament » Hippocrate

- **le chocolat** riche en magnésium est notre meilleur allié antidéprime (privilégier 70% mini)
- **la banane** contient de tyrosine – vitamine groupe B pour apaiser le système nerveux et met de bonne humeur
- **la gelée royale** renferme la précieuse vitamine B5 qui régule la production d'adrénaline qui apaise le stress
- **le thé vert** contient de la L-théanine qui diminue le taux de cortisol l'hormone du stress
- **le foie de morue** (oméga 3 65%) la vitamine D active la production de sérotonine et combat le blues

◆ ZAZEN

La pratique de la méditation renforce notre attention et notre concentration. Notre cerveau est moins perturbé par nos émotions, nos pensées. Il peut ainsi davantage se concentrer sur des problèmes plus complexes et se montre plus à même de s'ajuster aux situations et quand on se sent en sécurité, on a plus de facilité à aborder l'inconnu



La posture : Assis légèrement surélevé, on croise les jambes en poussant le sol avec les genoux. Le bassin est basculé en avant et la colonne vertébrale s'étire, jusqu'au sommet du crâne. Les épaules sont détendues et le regard ne fixe rien de particulier.

La respiration : La respiration zen ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration longue et profonde. L'air est rejeté silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend dans le ventre.

L'attitude de l'esprit : Assis en zazen, on laisse passer les pensées surgissant de l'inconscient - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture et la respiration, permettant le contrôle de l'activité mentale grâce à l'amélioration de la circulation des couches profondes du cerveau. Leur activité donne une impression de bien-être, de sérénité, et de calme.