

En 2013, les stages ci-dessous ont renforcé ma pratique énergétique et spirituelle.

Dao Yin YangSheng Gong (5 demi-journées)

Le Qi Gong des 5 saisons, printemps-été-automne-hiver et intersaison, améliore les fonctions des 5 organes associés : Foie-Cœur-Poumons-Reins et Rate. L'apprentissage s'est déroulé sur une année au terme de laquelle le Qi Gong de l'été nous a été présenté. Au contraire des 4 premiers, pour l'instant je n'ai pu intégrer cet enchaînement à ma pratique régulière. Insuffisance ou excès de ce mouvement dans mon organisme ? celui du Feu, associé au Cœur? en tout cas pour l'instant je me suis spontanément abstenue et sans m'alarmer, de l'apprendre et le répéter. Je me suis promis de refaire ce stage en 2014 pour compléter mon apprentissage.

Les 5 Dao Yin Yangsheng Gong sont structurés sur un schéma identique de 8 exercices pour renforcer la santé (Dao Yin) = guider le souffle en étirant le corps dans le but d'améliorer la santé.

Exercices associant le corps et l'esprit (Yangsheng) dans une méthode de purification physique et spirituelle qui nourrit la vitalité et conduit à la longévité.

Les mouvements doux, lents, harmonieux, améliorent la circulation d'énergie dans l'ensemble du corps, assouplissent les articulations, tonifient et oxygènent la musculature, détendent le système nerveux.

Ils constituent une méthode de guérison et prévention de nombreux symptômes aigus et chroniques, dénuée de tout effet secondaire indésirable. A mon niveau, j'ai pu constater une nette diminution (voire disparition) des raideurs matinales et des douleurs articulaires par fatigue, une franche amélioration du sommeil, un meilleur fonctionnement du système digestif. Pas mal !

Cette pratique tient donc maintenant une place de choix dans ma vie quotidienne à titre personnel et professionnel.

Le travail profond et méticuleux des Dao Yin est bénéfique pour la concentration, la respiration et la mobilité. C'est aussi une excellente approche de développement personnel qui restaure l'harmonie intérieure trop souvent mise à mal par le stress omniprésent caractéristique du mode de vie actuel.

Sophia Clémenceau, Association Etre Son Tao, enseigne ces pratiques avec une double compétence pédagogique et énergétique et m'a fait le très beau cadeau des musiques spécifiques à chaque Dao Yin. Pratiquer avec cet accompagnement est un plus inestimable qui me guide tant au niveau du rythme que de la vibration propre à chaque Dao Yin. Merci Sophia !

Techniques avancées de Shiatsu pour traiter les problèmes de dos (hernies discales, subluxations ...) sur 2 jours avec Cliff Andrews, invité par l'école Shiatsu Synergie Provence, dirigée par Julia Lamboley.

En pleine canicule estivale, un week-end de Shiatsu, intensif à plus d'un titre...Animé par un praticien-formateur de renommée internationale, ce stage de haut niveau m'a quand même laissée un peu sur ma faim car il est centré sur une approche physico-mécanique du corps, dont ma pratique s'écarte de plus en plus depuis 2 ans...

Inexorablement attirée par la dimension subtile et énergétique de la Vie, sans négliger sa dimension matérielle bien évidemment, je m'épanouis autrement.

Ce qui explique mon grand plaisir à participer plus tard dans l'été à deux autres stages où je me suis vraiment régaler, où je me suis sentie nourrie en profondeur, en cohérence aussi avec l'orientation que prend mon chemin :

- **Hui Chun Gong : les 8 Immortels** sur 4 jours avec Sophia Clémenceau

Renforcer l'énergie originelle, vivre longtemps et en bonne santé ... Un Qi Gong très doux, qui travaille le Yin profond, améliore notre enracinement dans la Vie. La conscience fine du Tan Tien (Hara en japonais) est aiguisée. Cette pratique m'a touchée peut-être encore plus que les autres Qi Gong par son aspect «merveilleux», quelque chose de doux et indéfinissable qui enveloppe, reconforte et soutient en profondeur.

- **Harmonisation et Guérison du féminin et Initiation «Mère de Lune»** avec Miranda Gray

Cette pratique proposée par Miranda se coule dans une tendance très actuelle qu'on retrouve sur tous les continents.

Réactiver en tant que femme notre lien à l'esprit du féminin sacré, connu et cultivé dans les traditions celte, amérindienne...

Mis en veille, voire étouffé par l'industrialisation et la modernisation accélérée des sociétés du Nord comme du Sud, le lien retrouve maintenant de sa vitalité ; l'époque de transformation profonde de l'équilibre féminin/masculin sur la planète y est bien sûr pour quelque chose.

Les Merveilleux Vaisseaux de la Médecine Chinoise et du Shiatsu sont directement concernés dans les diverses pratiques méditatives ou thérapeutiques créées par Miranda. Je suis dans une phase d'intégration profonde de l'enseignement reçu lors de ce stage et j'ai commencé à le «traduire» en des termes qui me sont plus familiers, ceux de la Médecine chinoise. Je m'y sens en effet plus à l'aise que dans la version celtique proposée par Miranda, surtout puisque tel est mon but, lorsqu'il s'agit d'intégrer cette pratique dans les soins Shiatsu ou dans des ateliers, pour les femmes qui viennent vers moi.

A suivre donc ...

Muret, le 24 novembre 2013