

# « Yin, Yang, Jing »

*Structure, Posture, Charpente, Essence, Hérité...  
Le Rein dans tous ses aspects*

## Tableaux Pathologique du Rein

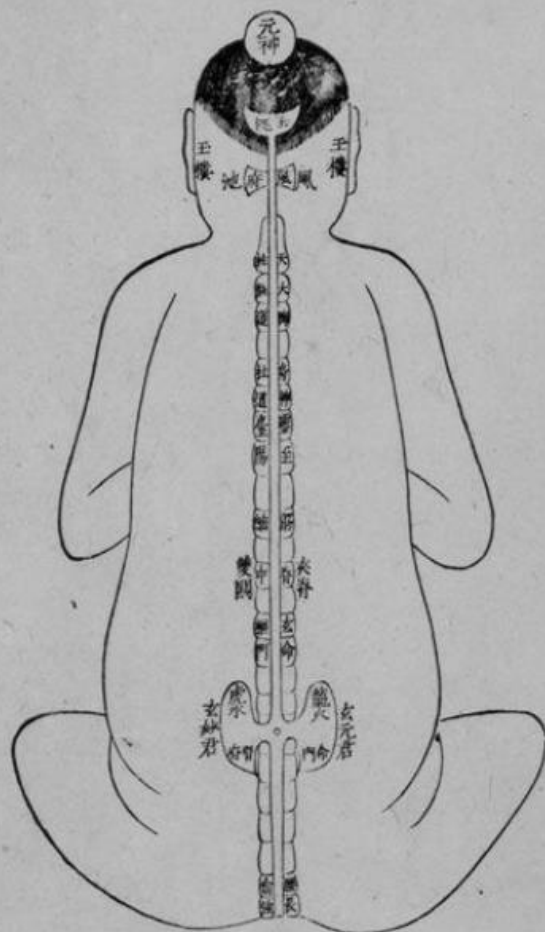
Vide de Yin

Vide de Yang

Vide du Jing

Dysharmonie Rein –Cœur

## Pratique des Moxas



Horaires: du Vendredi 10h au Dimanche 17h

Accessible aux 2<sup>e</sup> années (motivés). Inclus dans la scolarité des 4<sup>e</sup> années

Lieu: Base de Loisirs de Buthiers (77) – STAGE RESIDENTIEL (logement sur place)

Prix: 310€ pour les adhérents AIST et 335€ pour les non-adhérents

Accès : : A6 sortie Malesherbes ou Milly la Forêt ou RER D (Malesherbes).

Renseignements Complémentaires : [shiatsu.est@gmail.com](mailto:shiatsu.est@gmail.com)

Coordination Covoiturage: sur l'Espace Elèves ou [support@shiatsu-est.org](mailto:support@shiatsu-est.org)  
pour ceux qui arrivent en RER (ou ceux qui n'ont pas accès à l'Espace Elèves)

*« Qui veut s'élever au sommet  
doit chercher la base en la caverne »*

*Schwaller de Lubicz*

## **Buthiers Stage d'Hiver 2016**

Pour les Taoïstes la vraie prévention se situe au niveau le plus élevé de l'enracinement de la vie et la longévité est l'accomplissement le plus fidèle de sa destinée dans les circonstances données à vivre à chacun. Vivre vieux c'est avoir su préservé ses Reins, avoir su ménager son Cœur.

Santé et longévité ont même racine, l'une comme l'autre sont la réalisation de la « nature propre » dans laquelle resplendit le Jingshen, l'Esprit vital.

Quand les mouvements de la vitalité sont bien réglés, tout circule avec calme et naturelle abondance et le Jingshen se déplie partout, se déploie en tout lieu, inspire tout.

*« Yin est ce qui thésaurise le Jing et puis le surgissement se fait et se développe.  
Yang est ce qui défend à l'extérieur et puis la solidité en résulte »* nous dit le Su Wen.

En Hiver l'homme doit accompagner dans son corps comme dans ses Esprits ce mouvement de repli sur soi, d'abandon des excitations pour donner tout soin à l'entretien de la vie en profondeur, sinon d'où pourrait surgir le renouveau du Yang au Printemps ?

Par la garde active des Essences (Jing) l'être est suscité, Yin à l'interne et Yang à l'externe sont et font les deux interfaces d'une vie toujours une. L'Harmonie Yin/Yang, leur alternance, le retour à l'équilibre préservent la quiétude interne en même temps qu'ils favorisent l'expansion externe.

En nous asseyant dans cette quiétude soir et matin nous favoriserons l'enracinement des Souffles Yin en nous. Par nos savantes mains en sollicitant la force et l'équilibre des Reins nous atteindrons cette intériorité, source de paix et de santé.

C'est dans les Reins que le Jing et que le Yin/Yang primordial prend naissance. Présence du Feu de Ming Men au centre des Reins, liaison Cœur-Rein assurée pour que les Esprits demeurent en nous, os et moelle maintenant la bonne posture du corps, voilà le but recherché pour restaurer et sauvegarder l'authenticité originelle.

S'établir au centre de ses Reins c'est s'établir au centre de sa vie,  
c'est s'établir au centre de l'univers.

Buthiers sera le lieu de cette intériorité hivernale, entre science et silence les Esprits seront invités, nous serons en paix et le Cœur sera léger, enraciné dans la vive force des Reins.  
Alors l'hiver sera profond et le printemps sera fécond.

# Programme Buthiers Décembre 2016

## **Vendredi 9 Décembre:**

10h-13H : Qi gong : Marches, automassages, travail en extérieur et en intérieur.

15h-19H : pratique du Shiatsu de l'hiver. Moxas.

21h-21h30 ; assise en quiétude.

Noble silence maintenu jusqu'au matin du lendemain (fin de méditation)

## **Samedi 10 Décembre:**

7h30- 8h00 : assise en quiétude-rupture du silence à 8h.

9h30- 12h30 : Qi gong en extérieur et en intérieur (automassages)

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h-21h30 : assise en quiétude.

Silence

## **Dimanche 11 Décembre:**

7h30- 8h00 : assise en quiétude

9h30- 12h30 : Qi Gong et Shiatsu.

14h-17h : Shiatsu et pratique finale d'assise.

