

« 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

Le Qi du Rein n'est pas ferme

Vide du Yang du Rein et de la Rate

Pratique des Moxas

Horaires: du Vendredi 10h au Dimanche 17h

Accessible aux 2^e années (motivés). Inclus dans la scolarité des 4^e années

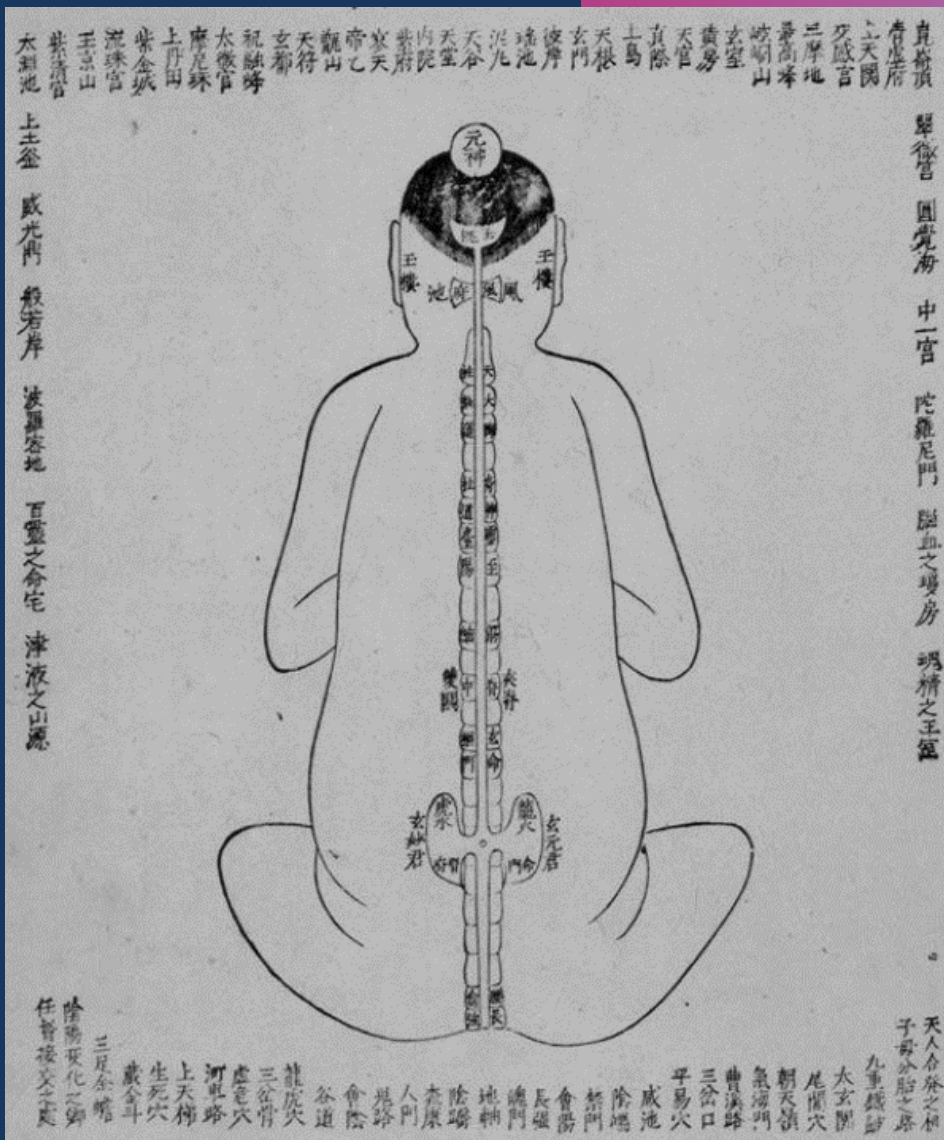
Lieu: Base de Loisirs de Buthiers (77) – STAGE RESIDENTIEL (logement sur place)

Prix: 340€ pour les adhérents AIST et UFPST et 420€ pour les non-adhérents

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

Renseignements Complémentaires : administration@shiatsu-est.org

Coordination Covoiturage: sur l'Espace Elèves ou 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 2022

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 préserver 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 et en toute heure.

« 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, de santé et de longévité.

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 cultiverons la paix et le Cœur sera léger, enraciné dans la force vive des Reins.

L'hiver sera profond et le printemps sera fécond.

Programme Buthiers Décembre 2022

Vendredi 7 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 8 Décembre:

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

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

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h-21h30 : assise en quiétude.

Silence

Dimanche 9 Décembre:

7h30- 8h00 : assise en quiétude

9h30- 12h30 : Qi Gong et Shiatsu.

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

