

Description de la discipline

D'après la tradition orientale, l'énergie circule dans notre corps à travers les méridiens.

On emploie le terme "énergie", pour traduire le Qi en chinois, le Ki en japonais ou la Kundalini pour les yogis. On considère qu'il y a 14 méridiens principaux. La plupart sont rattachés à un organe (méridien du foie, méridien de la rate...).

L'énergie circule alternativement dans des méridiens yin et yang. Elle parcourt 12 méridiens suivant un cycle de 24 heures.

Les méridiens comprennent des points particuliers où l'énergie a tendance à se bloquer plus facilement. Ces points sont utilisés en acupuncture et en acupression (activation du point par pression). Par exemple le méridien vessie comprend 67 points. Chacun de ces points, a un effet plus ou moins puissant sur une partie du corps, ainsi le point 54 V (Vessie) situé au milieu du creux poplité aura un effet relaxant sur le dos.

Malheureusement la circulation de l'énergie dans nos méridiens n'est pas un long fleuve tranquille : différents facteurs peuvent venir la déséquilibrer ou la bloquer.

Pour s'en prémunir, une certaine hygiène de vie est conseillée. Elle porte sur notre rythme de vie (dosage entre activité et repos ; quantité et qualité du sommeil), sur notre alimentation (en qualité, en quantité, aliments d'énergie yin ou yang), sur notre respiration, sur notre vie émotionnelle et relationnelle.

La médecine orientale apporte une grande importance à la notion d'équilibre. Si nous en avons la connaissance et la volonté, nous pouvons agir sur certains de ces facteurs mais malencontreusement nous en subissons d'autres, et ça coince ! L'énergie circule alors moins bien et notre corps finit par nous le faire savoir.

Le DO IN et le Shiatsu sont d'origine japonaise. Ils s'inspirent de la médecine chinoise. Le DO IN se pratique seul (alors que l'on est deux au Shiatsu). Ces deux disciplines visent à améliorer la circulation de l'énergie dans les méridiens. Pour cela on réalise des postures qui les étirent. Cet étirement s'accompagne de pressions sur les principaux points d'acupuncture.

Lors des séances, on prend connaissance de ses blocages. Certains points d'acupuncture sont douloureux, d'autre pas ! Notre professeure nous donne des explications sur la signification de ces points, sur les raisons possibles d'un blocage et nous propose des pistes pour y remédier.

Lors des séances l'étirement successif des méridiens permet de rétablir et d'entretenir la circulation de l'énergie.

Ainsi un cours d'une heure comprend quelques échauffements, l'étirement des méridiens, et la pression de différents points. On discute aussi !

On peut à tout moment de l'année scolaire venir participer gratuitement à un cours.

Informations pratiques sur les cours

Professeure : Laure Delbeke.

Horaires : Les **vendredi soir de 19 h 00 à 20 h 00**. Le cours a lieu uniquement durant les périodes scolaires.

Lieu : Centre multifonction du Mont Fortin, 491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume.

Coût : 170 € à l'année ; 130 € en tarif réduit, tarif dégressif en cours d'année. (1)(2)

Tenues : Comme on veut, mais des vêtements souples sont préférables.

Matériel fourni par l'association : néant (covid).

(1) L'inscription à une discipline de l'USCB yoga donne l'accès gratuit aux 19 ateliers proposés durant la saison (voir la liste en page d'accueil) – tarif pratiqué pour les extérieurs à l'association : 10 € / atelier.

(2) 50 % de réduction, s'il s'agit d'une deuxième activité au sein de l'association.

Ateliers de Do IN Shiatsu

Les samedi 7 novembre 2020, 16 janvier 2021, et 20 mars 2021, de 17 h00 à 19 h 00 au centre multifonction du Mont Fortin – 10 € pour les extérieurs à l'association...**et gratuits** pour les membres de l'association.