

le KINÉ, le VENTRE, les ÉMOTIONS

par le Dr Bernard LAMY et Claude ROULLET

21 heures

OBJECTIFS

- 1 - Expliquer par les bases de la médecine traditionnelle chinoise et par les dernières découvertes des neuro-sciences :
 - les relations entre le cerveau et la sphère organique.
 - l'impact des émotions sur la santé somatique, psychique et spirituelle à court terme et à long terme. Il s'agit là de la santé du patient mais également de celle du praticien.
 - en quoi l'**Auto-Massage Abdominal Chinois**, le **Qi Gong** (statique & dynamique), la **Cohérence Cardiaque** peuvent efficacement agir sur notre vitalité et notre équilibre. L'un et l'autre dépendent de celle, essentielle, de notre « **Ventre** ».
- 2 - Proposer des protocoles d'intervention (par le mouvement, le toucher et la Cohérence Cardiaque) immédiatement intégrables à une pratique kiné au quotidien.

PROGRAMME

*Alternance de moments théoriques (1/4 du temps, pour mieux comprendre)
et pratiques (3/4 du temps, notre finalité).*

Jour 1

*Fidèles aux principes pédagogiques traditionnels asiatiques,
nous commençons ce stage par de la pratique (les explications viendront après).*

- **Qi Gong statique** : apprendre et vivre le premier principe du Qi Gong : « *Yi Shou Dantian* », mettre l'Esprit, l'intention dans le ventre.
- **Cohérence Cardiaque** en position assise, mains posées sur le ventre.
- **Auto-massage abdominal** : toucher « *Nac Num* » (profond et confortable), recherche des tensions (en surface et profondeur), appropriation par la respiration et respect de la règle de « non correction »
- **Qi Gong dynamique** (Mouvements, sons, couleurs éveillant, stimulant, équilibrant les trajets des méridiens de la Rate, de l'Estomac, du Rein et du Foie qui nourrissent la zone pelvi-abdominale)

En privilégiant une approche palpatoire et sensorielle, nous abordons :

- Rappel embryologique et anatomique des zones en relation avec les différents microbiotes (intestinal, uro-génital, ORL, poumons, peau).
- Affinités avec les anatomies énergétiques chinoise, tibétaine, indienne.
- Interrelations entre tous les microbiotes : incidences en pratique kiné.
- Les somatotopies de Masunaga / les dermalgies-réflexes de Jarricot
- Fin d'après-midi : pratique du Qi Gong dynamique et statique /de l'auto-massage abdominal / de la Cohérence Cardiaque

... / ...

Jour 2

- Cohérence Cardiaque (position debout, respiration guidée) / Pratique de Qi Gong / Pratique de Massage abdominal en binôme.

-

En privilégiant une approche palpatoire et sensorielle :

- Les 5 Eléments et les émotions afférentes. Pour chacune d'elles : Qi Gong et Massage « Contraria ».

-

- Fin de journée : pratique de Qi Gong et de massage en binôme sur un protocole spécifique à une émotion (colère, par exemple). On termine la journée par 5 mn de Cohérence Cardiaque en position assise.

Jour 3

Thème : utilisation au quotidien dans une pratique de thérapie manuelle :

- du Qi Gong (forme statique & dynamique) / de l'auto-massage abdominal / de la Cohérence Cardiaque
- Les différentes problématiques reliées à des états émotionnels et leurs retentissements :
 - . Ostéo-articulaires (lombalgie, cervicalgie et douleurs vertébrales, articulations périphériques...)
 - . Stress, insomnie, migraine, HTA labile, Mal-être, fibromyalgie...
 - . Sur les intestins : colopathies fonctionnelles (sd du colon irritable) , RGO, gastrite, Crohn...
- Comment aider la gestion de ces symptomatologies par le Qi Gong, l'Auto-Massage, la Cohérence Cardiaque ?
-
- Pour chaque type de symptomatologie : démonstrations pratiques et fiches.
- Fin de journée : évaluation et synthèse interactive

Bibliographie succincte pour préparer ce stage :

Dr Bernard LAMY : Manuel de Yi Jing, Ed. Cosmogone, Lyon, Sept 2017

Claude ROULLET : Massage abdominal « à l'asiatique », c'est encore mieux, Revue Kiné Actualité n°1459, sept 2016