

中医養生術



« L' Art de la Santé dans la Civilisation Chinoise »

daoyin et automassage

(Ce cours est assuré en français)

Ce cours est destiné aux personnes de tous âges et de tous niveaux qui se passionnent pour l'art de la santé dans la tradition chinoise. On découvrira la théorie et les pratiques corporelles pour obtenir et maintenir une bonne santé dans la globalité de la personne, physique et psychique. Par le daoyin et l'automassage nous pouvons développer notre capacité de prévention et d'autoguérison.

Cours

Les 30 ateliers se dérouleront le lundi de 18h45 à 20h15, de fin septembre à juin, suivant le calendrier scolaire. Chaque séance dure 1h30. Le cours est assuré par Dr Zhu Miansheng et son équipe. Dr Zhu Miansheng est professeur à l'Université de Médecine et de Pharmacopée Traditionnelle Chinoise de Beijing, responsable du Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise à la faculté de médecine de Paris Nord.

Méthode

- Cours de pratiques corporelles accompagné d'explications théoriques.
- Le Livre à acheter par l'élève (achat conseillé) : *Zang qi fa shi Gong, L'Homme authentique cultive l'harmonie* – Auteur : ZHU Miansheng ; Ed. Youfeng.

Programme des cours

Théorie :

- Conception de la santé dans la tradition chinoise
- Source du *daoyin* dans la tradition taoïste
- Conception du temps en relation avec *daoyin* et automassage
- Théorie des viscères et système des méridiens

Pratique :

- 6 enchaînements de *daoyin* et automassage en rapport avec les 24 périodes solaires
- 12 méthodes d'automassage

Objectif

L'objectif est d'étudier deux méthodes essentielles :

- *daoyin* (le nom antique pour la pratique de *qigong*)
- **automassages**, qui nous permettent d'avoir la connaissance du corps dans la tradition chinoise et de développer notre capacité de prévention et d'autoguérison.