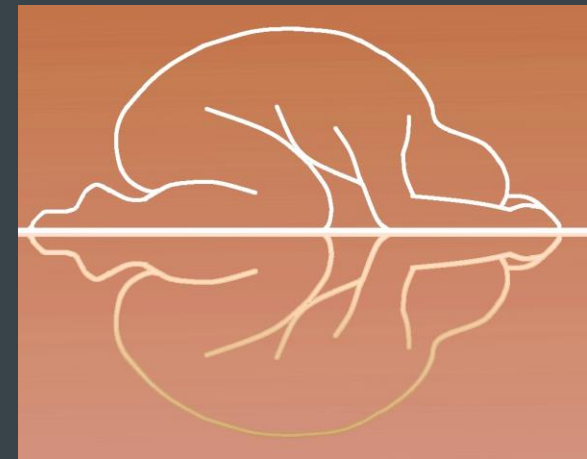


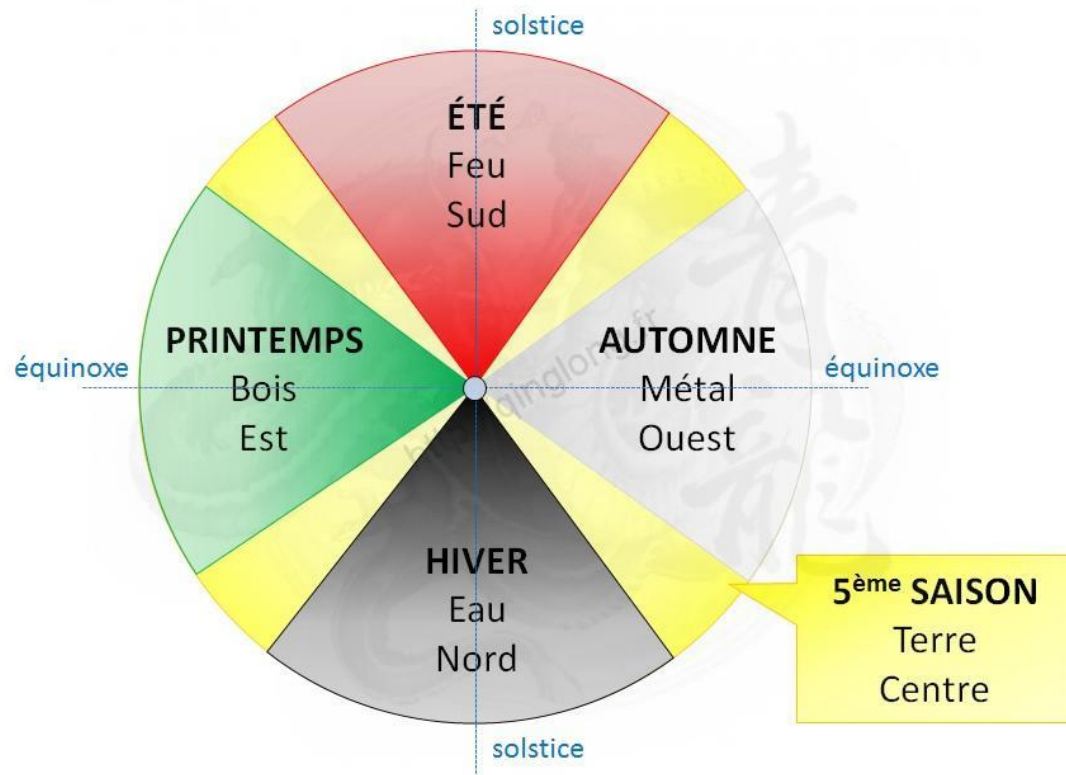
La gymnastique des cinq saisons

Un voyage vers soi-même.

Muriel Gay
Kinésithérapeute et Psychothérapeute



Pourquoi cinq saisons ?



Quatre saisons principales.

Une intersaison de nettoyage entre chaque saison principale :

- un temps de recentrage et de transformation
- un temps de remise à la terre

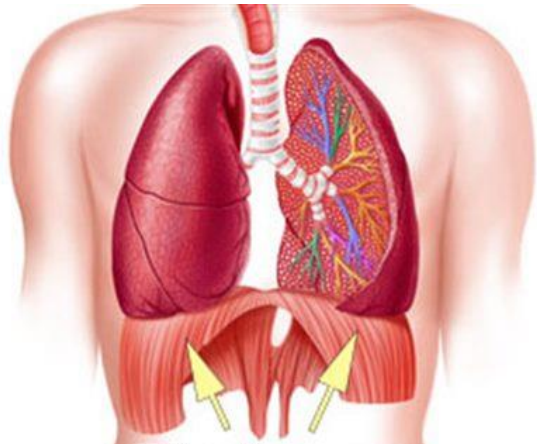


Les saisons sont reliées à un élément par analogie

7 août 2021 - 18 octobre	19 octobre - 6 novembre	7 novembre - 15 janvier 2022	16 janvier - 2 février	3 février - 16 avril	17 avril - 4 mai	5 mai - 19 juillet	20 juillet - 6 août
Automne	Intersaison	Hiver	Intersaison	Printemps	Intersaison	Eté	Intersaison
Métal	Terre	Eau	Terre	Bois	Terre	Feu	Terre
Poumon Gros intestin	Rate Pancréas Estomac	Rein Vessie	Rate Pancréas Estomac	Foie Vésicule biliaire	Rate Pancréas Estomac	Cœur Intestin grêle	Rate Pancréas Estomac
72 jours	18 jours	72 jours	18 jours	72 jours	18 jours	72 jours	18 jours



Exemple : l'automne, les feuilles tombent et...

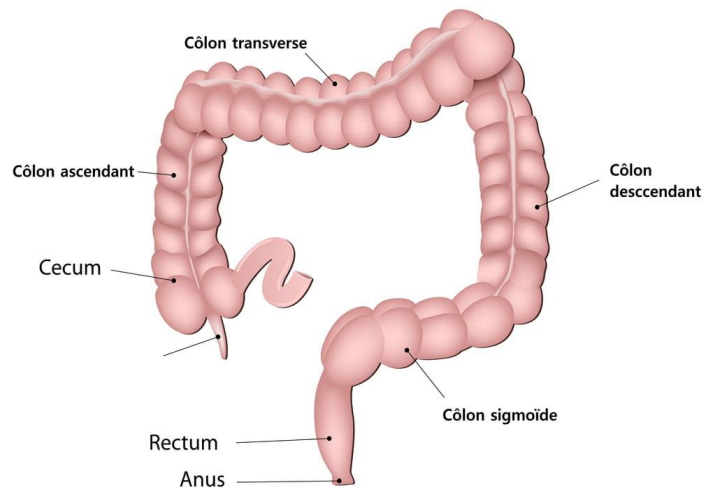


L'organe poumon : tristesse, tourner en rond dans les problèmes, peur de la mort.

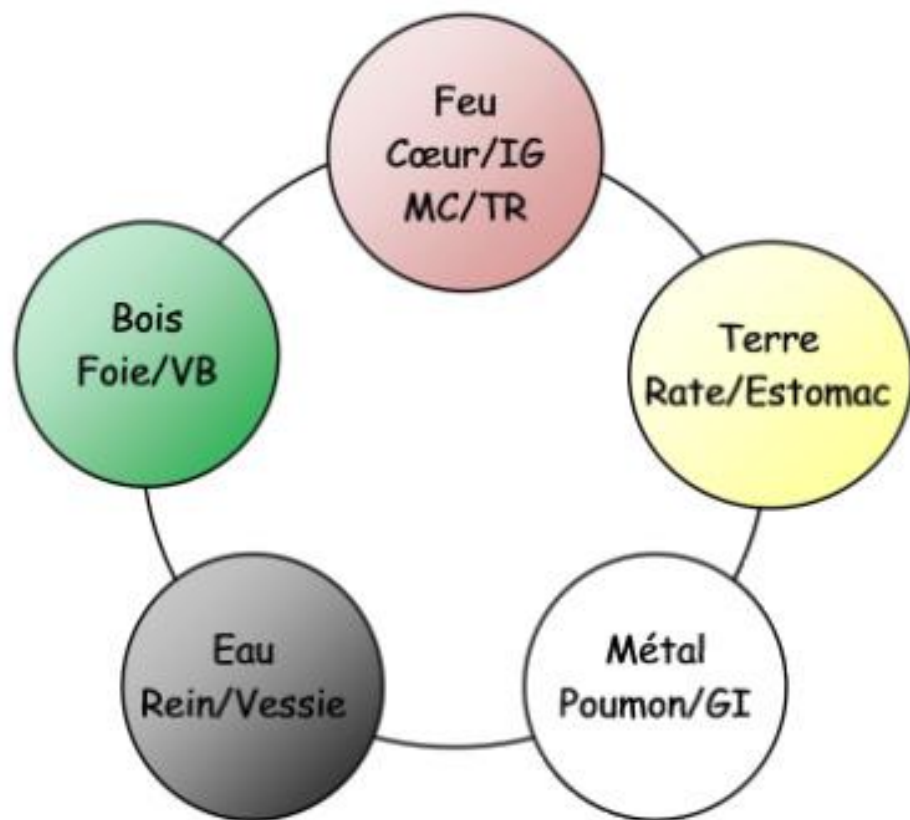
Le viscère gros intestin : tout ce que je n'ai pas fini de digérer dans ma vie.

La médecine chinoise ne sépare pas la matérialité et les émotions.

Chaque séance montera en puissance dans la connaissance de l'organe et du viscère concerné : emplacement, visualisation et symbolique adaptée. Vous pourrez ainsi vous ouvrir à plus de connaissance de vous-même.



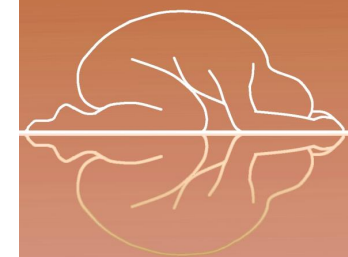
Vous allez vous mettre en accord avec la saison



Les exercices sont plus rapides ou plus intenses, les différents groupes musculaires sont travaillés de façon à associer Yin et Yang qui se déploient au cours de l'année.

2 formules :

- gymnastique dynamique
- gymnastique méditative



Comment se déroule la séance de gymnastique dynamique ?

Mon conseil : arriver 15 minutes en avance dans la salle.

1. 15 minutes d'échauffement debout avec automassage, exercices d'ancrage et d'équilibre.
2. 30 minutes de séance guidée et corrigée : mouvements et postures.
3. 15 minutes de retour au calme dans la position de la saison pour l'intégration.



Comment se déroule la séance de gymnastique méditative ?

Mon conseil : arriver 15 minutes en avance dans la salle. Observez votre état d'être.

1. Vous vous installerez sur un tapis en vous couvrant d'un plaid.
2. Toute la séance est guidée et se déroule les yeux fermés.
J'interviens si nécessaire : corrections douces et adaptées.
3. 15 minutes de retour au calme selon la saison pour laisser infuser la séance comme une tisane dans le corps.



Et si j'ai des douleurs ?

Nous respecterons vos limites

1.

Repousser ses limites progressivement grâce à des étirements en douceur.

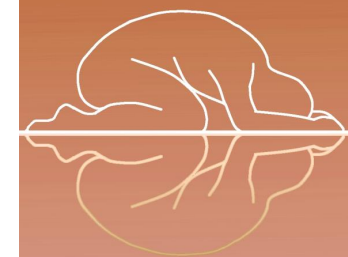
Entre le 15 septembre et le 15 juin tous les groupes musculaires sont sollicités.

2.

Développer l'écoute de son corps, de sa posture et de ses mouvements. Votre posture se modifie et vous en prenez conscience.

3.

Aborder le rythme des saisons avec l'énergétique chinoise appliquée au corps : alimentation, harmonisation repos/activité, observation des besoins du corps.



Et si j'ai une prothèse ?

Nous respecterons le temps de cicatrisation

1.

C'est tout l'intérêt de la gymnastique sensorielle : vous pouvez même faire les exercices mentalement si vous êtes plâtré. Vous pouvez pratiquer si vous êtes raides et limités.

2.

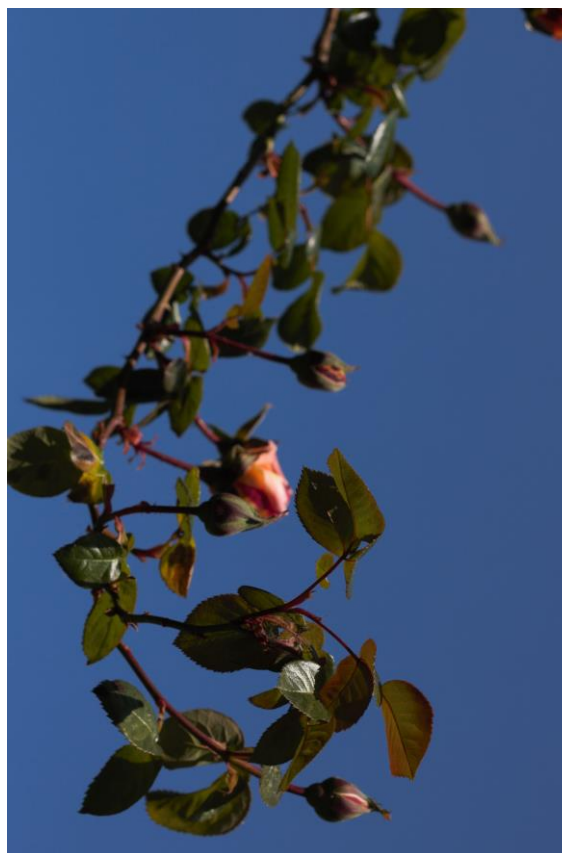
Les progrès de septembre à juin sont significatifs et la régularité est essentielle.

3.

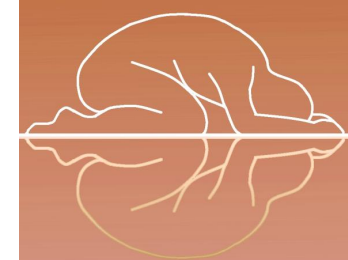
Vous changez votre rapport au corps. Vous devenez attentifs à votre posture. Vous faites plus confiance à votre ressenti et vous en tenez compte dans la vie courante.

Et si j'ai une maladie ?

Nous respecterons vos contraintes



*« Parce que la vie est mouvement, changement, transformation. »
Muriel*



Douceur, lenteur, progressivité

Muriel

Inlassablement remettre l'ouvrage sur le métier...

