

AIMANTS : ENERGIE NATURELLE

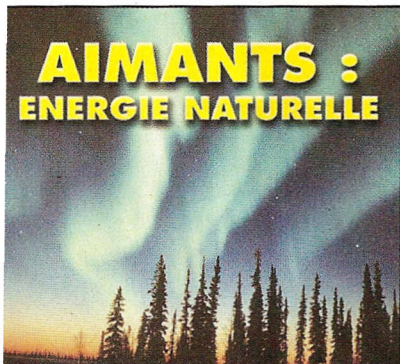


Photo d'une aurore magnétique en Alaska

SOMMEIL

Piécettes : pour une nuit calme, régénérante (et toutes applications sur la tête)

NOUVEAU SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

Pastilles : la seule force magnétique répertoriée au Dictionnaire Vidal des pharmaciens (dorées à l'or 24 carats)

NOUVEAU VITALISATION DES BOISSONS

Pichet thermomagnétique : drainage et entretien de la forme (animaux et plantes en tirent aussi profit). De plus, conserve froid et chaleur pendant 12 à 24 heures

NOUVEAU REFLEXOLOGIE

Semelles : massage magnétique et mécanique de l'ensemble de la surface du pied (se glissent dans les chaussures)

ENERGETISATION

Galets : pour équilibrer l'énergie par les mains ou appliquer sur le ventre, le torse, etc

NOUVEAU CHEVEUX

Brosse : ses 206 picots magnétiques énergétisent vos bulbes capillaires et votre cuir chevelu. Massage des zones réflexes du crâne

CHAMPION DU MONDE A 50 ANS

Guy Rossi : "Pendant tout le Championnat du monde, j'ai utilisé vos pastilles, semelles et galets avec une satisfaction totale."

Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. R.C.S. Lyon B 410 089 700

ALPHAPOLE
73, rue Pierre-Audry
69009 LYON

04 78 25 47 47

04 78 25 36 82

@ www.alphapole.com

OUI, veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement le "Journal de l'Energie Magnétique" et votre documentation à :

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

C.P. _____ VILLE _____

BC.06/09

VOUS AVEZ DIT « SHIATSU YIN » ?

Vous souhaitez retrouver un état de bien-être physique et mental ? Vous recherchez une approche préventive et douce permettant de mieux gérer ou de rééquilibrer votre énergie vitale ? Et si vous découvriez le shiatsu yin ?

Le shiatsu s'inscrit dans la tradition orientale de la prévention et du bon entretien de la santé. C'est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise et reconnue par l'OMS. On distingue, de façon globale, le shiatsu familial, souvent avec des pressions fortes, de nature yang, et le shiatsu plus doux, de nature yin.

Le Yin et le Yang

Le concept du Yin et du Yang est beaucoup plus qu'une simple classification entre des contraires de type noir-blanc, féminin-masculin, etc.

Les idéogrammes du Yin et du Yang évoquent l'ensoleillement d'une colline par le soleil. La variation va être progressive et si l'on en reste à l'aspect noir-blanc, cela signifie que l'on va passer progressivement du noir au blanc en utilisant toutes les variations de niveau de gris.

Si l'on prend l'exemple d'un arbre, la structure visible (trunks et branches) est de nature yang. Certes l'arbre a besoin de lumière mais il a également besoin de racines (yin) qui s'infiltrent dans la terre.

Plus le Yang se développe de façon équilibrée, harmonieuse, plus le Yin l'enveloppe et le protège.

Comme l'évoque la médecine traditionnelle chinoise, « le Yin, à l'intérieur, est le gardien du Yang et le Yang, à l'extérieur, est le serviteur du Yin ».

Dans le corps humain, c'est du côté yin que réside, en fait, la force interne qui produit et constitue le facteur externe de nature yang.

Les méridiens

La notion de méridien est un concept clé de la médecine orientale.

Depuis de nombreuses années, les médecins connaissent la structure électrique des points d'acupuncture.

La médecine traditionnelle chinoise considère que les méridiens sont des trajets répartis dans le corps humain, associés à un organe (reins, cœur, foie, rate, poumons) ou un viscère (vésicule biliaire, gros intestin, vessie, intestin grêle, estomac) et donc à une fonction du corps.

Les douze méridiens principaux (ou classiques) sont divisés en six paires de

méridiens yin et six paires de méridiens yang. Ils sont bilatéraux, c'est-à-dire qu'ils se situent de chaque côté du corps.

Sur le trajet de chaque méridien, il existe des points (*tsubo* en japonais) par lesquels il est possible d'agir sur le méridien afin de faciliter la libre circulation de l'énergie.

En médecine traditionnelle chinoise, il existe, outre ces méridiens principaux, huit méridiens dits « extraordinaires ». Ces huit méridiens supplémentaires contrôlent l'activité des méridiens classiques. Ils jouent le rôle de réservoir d'énergie vis-à-vis des méridiens principaux que l'on peut alors comparer à des cours d'eau.

Cela signifie également que les méridiens extraordinaires peuvent à la fois absorber l'énergie des méridiens principaux et leur restituer cette même énergie lorsqu'ils en ont besoin. Ils sont, de plus, en relation avec l'énergie prénatale.

Le shiatsu yin utilise les douze méridiens d'acupuncture ainsi que les vaisseaux merveilleux (ou méridiens dits « curieux », en relation avec le prénatal).

Kyo et Jitsu

Outre les méridiens et moins connus du grand public que les aspects Yin et Yang, le Kyo et le Jitsu vont vous permettre de mieux comprendre comment fonctionne le shiatsu.

De façon très synthétique, le Kyo (vide) évoque une idée de faiblesse, un manque qui peut aussi bien affecter les méridiens yin que yang. Un état kyo dans une zone du ventre indique une faible capacité du corps à réagir.

Le Jitsu (plein, plénitude) est un excès et concerne aussi bien le Yin que le Yang.

De façon générale, s'il y a trop de Kyo, il n'y a pas ou plus assez de capacité d'adaptation du corps, et s'il y a trop de Jitsu, il y a alors beaucoup trop de réactions. Quand il y a beaucoup de Kyo dans les méridiens ou dans une zone du corps, les techniques manuelles de tonification vont permettre de compenser les carences vitales propres au Kyo. C'est l'utilisation de la tonification sur les zones kyo d'un méridien (une des particularités du shiatsu yin) qui va rétablir les fonctions de



l'organisme et qui va le ramener progressivement ou rapidement à un tonus général normal.

Le shiatsu yin ?

Le shiatsu de type Yin est plus lent, plus doux, plus nourricier, plus énergétique que le shiatsu pratiqué, par exemple, dans les spas ou dans les centres de thalasso.

Le shiatsu yin a une action importante sur le tissu conjonctif. Il agit également sur les tendons, les ligaments et les articulations et tonifie l'énergie dans les méridiens. Il permet à un praticien expérimenté de diriger et d'harmoniser l'énergie : le shiatsu yin assure ainsi un équilibre, une harmonisation énergétique, tout en libérant progressivement les tensions accumulées dans le corps. Il facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines. Il stimule la circulation de la lymphe.

Avec le shiatsu yin, il y a très souvent un sentiment profond d'enracinement. Il est, de plus, conseillé à toute personne dont le corps en souffrance ne permet pas, à des degrés variés, d'agir à l'aide des étirements ou des techniques dynamiques du shiatsu yang.

Le véritable shiatsu

(ni un massage, ni un système d'acupression)

Il faut bien comprendre que le terme shiatsu a été créé pour le distinguer du massage bien-être ou du massage. La pression juste n'est pas transmise par la force musculaire mais par un positionnement correct (à la fois postural et intérieur) du praticien qui donnera le shiatsu à partir de son hara (la zone d'énergie dont le point d'acupuncture est situé environ 2 cm au-dessous du nombril).

Le véritable shiatsu va bien plus loin qu'exercer une pression juste : c'est, en très bref, la capacité que développe un praticien à pouvoir déplacer l'énergie d'une zone ou d'un méridien jitsu vers un méridien ou une zone plus kyo.

Le shiatsu yin répond à cette définition et, de plus, s'adapte aux corps en souffrance tout en les respectant.

Le bilan personnalisé

Le mode de traitement des méridiens doit se faire de façon personnalisée et non pas en utilisant seulement des protocoles par appui ou avec des étirements. Si un point d'acupuncture est « neutre » (c'est-à-dire équilibré), on aura peu de résultats en agissant dessus. Etablir un bilan en shiatsu a pour objectif de déterminer la façon de procéder à un traitement spécifique afin

SPÉCIALISTE DE LA CUISSON SAINE ET ÉCOLOGIQUE

BAHYA
culinaire

UNE QUALITE EXCEPTIONNELLE GARANTIE 35 ANS
AU MEILLEUR PRIX DU MARCHÉ
www.bahya-culinaire.com



CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

Ces ustensiles, dotés d'un fond thermodiffuseur de 12 mm et d'un thermomètre permettent de réduire le temps et la température de cuisson. Vous préservez ainsi vitamines, minéraux et oligo-éléments et cuisinez sans ajout de graisse. Cuisson rime alors avec santé et économie d'énergie. En acier inoxydable 18/10, ils allient esthétique et solidité.

CUISEURS ET FOURS SOLAIRES

Contribuez à préserver l'environnement grâce à l'énergie non polluante et gratuite du soleil. Simples d'utilisation, transportables, utilisables toute l'année, ils cuisent tout. D'une durée de vie de 10 à 20 ans, ils sont économiques, sains et écologiques.



www.bahya-culinaire.com

@FV® culinaire

133 rte des Nebouts 24130 PRIGONRIEUX

Tél. : 05 53 27 84 47

Email : bahya-culinaire@orange.fr

CATALOGUE GRATUIT

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email :

Tél. :

BC 05/09

de régulariser un ou plusieurs déséquilibres dans l'organisme.

En shiatsu yin, le praticien a développé un toucher qui lui permet de ressentir la bioélectricité dans un méridien. Entre les pouces, on ressent, au début, comme un écho lointain, puis avec de la pratique, les pouces « s'activent » et on sent l'énergie qui circule ou non dans un méridien. Ce toucher associé à une grande pratique va lui permettre de faire un bilan des méridiens. En commençant par traiter le méridien le plus faible (kyo), il va ensuite utiliser un ou plusieurs méridiens jitsu pour transférer le trop-plein d'énergie à la zone ou au méridien qui en a besoin. Ce transfert est souvent appelé « dispersion », mais disperser, pour avoir des vertus curatives, implique que l'énergie « nourrisse » une zone kyo.

Une séance type

Le shiatsu yin se pratique exclusivement par-dessus un vêtement souple. Une séance dure en général une heure. La procédure d'une séance peut varier selon les besoins et l'état énergétique du receveur. Chaque séance est personna-

lisée et résulte d'un bilan pertinent des méridiens d'acupuncture.

Avant de donner un shiatsu yin, le praticien se met dans son hara. Puis il fait un bilan énergétique de son patient afin de percevoir quels sont les méridiens en déséquilibre ou qui peuvent, suivant le cas, participer aux malaises ressentis par le patient. Pendant toute la séance, il va à la fois faire un bilan d'une zone ou d'un morceau de méridien avant de le travailler et ressentir comment l'énergie circule dès qu'il traite la zone ; le praticien va ainsi savoir comment l'énergie circule (bien, peu, pas assez, pas du tout, etc.) chez le receveur et s'adapter en conséquence.

En guise de conclusion

De la même façon qu'il existe une microkinésithérapie, le shiatsu yin est son équivalent en shiatsu. Il est l'art de faire circuler, d'harmoniser, de rééquilibrer ou de débloquent l'énergie chez une personne, de façon personnalisée et ciblée. En donnant un shiatsu dans la douceur (de type yin), tout en étant dans son hara, et en y associant un toucher spécifique, le praticien agit à la fois dans le tissu

conjunctif et sur la circulation de l'énergie dans le méridien concerné.



■ Alain Gesbert

Ingénieur en électronique, Alain Gesbert a travaillé pendant plus de vingt ans dans des grands groupes industriels. Il s'est reconverti dans les applications de la médecine traditionnelle chinoise en créant un cabinet de shiatsu yin et en donnant des cours de yoga chinois (qi gong). Chercheur dans l'âme, il continue d'expérimenter, de tester et de valider des approches complémentaires à sa pratique.

CONTACT

Alain Gesbert
Cabinet de shiatsu yin et de relaxation
Cours de qi gong
38, rue Ernest-Cousseran
91470 Limours-en-Hurepoix
tél. : 01.64.91.26.57
mél : alain.gesbert@hotmail.com

SITE

www.alaingesbert.fr