



Atelier Arts martiaux et Médecine

Avec Sophie Mougenot et Chantal Vulliez
Manifestation organisée par le Grand Lyon
Samedi 8 juillet 2017 – Parc de la tête d'or

Cette année, le docteur Chantal Vulliez a beaucoup insisté sur la respiration. Nous respirons mal, et nos cellules, notre cerveau ne sont donc pas bien oxygénés.

Pour prendre conscience de notre respiration, la ralentir, nous avons pratiqué des gestes martiaux avec l'inspir et l'expir, lentement, en conscience, tout d'abord avec les bras et les mains, puis avec les jambes et les pieds.

Par exemple, en bougeant les jambes, les pieds, vous faites aussi bouger la région lombaire pour mieux l'oxygéner.

De même avec les bras.

Des explications martiales ont été données après chaque geste. Car chaque geste a un sens.

Exemple d'un dégagement de saisie



Nous avons aussi fait un mouvement de Qi Gong en mettant l'intention de se débarrasser de soucis.

Nous avons terminé par une méditation nous apportant calme, détente, fraîcheur –

Sous les magnifiques arbres du parc, il faisait 39° !

Tout le monde a tenu, a pratiqué, a écouté les explications médicales

Un petit moment de santé pour tous !!!