

Journée au Temple Zen Gyobutsuji

ZAZEN ET APPROCHE ENERGETIQUE

Vendredi 17 mars 2017

Avec Claude Emon Cannizzo

(moine zen, responsable du dojo de Mulhouse et enseignant du shiatsu)

Zazen à 7h et 19h30, Atelier de 9h30 à 18h00

Participation (repas inclus) : 25 euros - Hébergement au dojo : 5 euros / nuit



Ki / Energie

Lieu de l'Atelier :

TEMPLE ZEN GYOBUTSUJI – 27 AV. JEAN MEDECIN – 06000 NICE

Inscriptions – Mail : dojozennice-office@wanadoo.fr / Téléphone : 04 93 80 81 49

« ZAZEN et approche énergétique ».

L'atelier est placé sous la direction de Claude Émon Cannizzo, certifié par l'Association Iokai Shiatsu Europe (AISE). Pratiquant d'arts martiaux pendant plus de 20 ans Il commence la médecine énergétique en 1989, très vite dès 1991 il rencontre le shiatsu et depuis 1996 il l'enseigne et le pratique dans le grand est.

Il reçoit l'ordination de moine par Maître R.Yuno Rech. Il est responsable du dojo bouddhiste zen Soto de Mulhouse depuis 1986.

Cet atelier est organisé pour tous les pratiquants, jeunes ou anciens dans la pratique de zazen. Il peut s'avérer utile ou même nécessaire pour celles et ceux qui ont des difficultés dans leur posture. L'approche structurel et énergétique constitue la base complète pour comprendre la posture de zazen.

CONTENU :

- Zazen et Kinhin (les postures en détails).
- Do-In (exercices pour faciliter la prise de la posture).
- Respiration (approche de la notion du ki, énergie).

Comprendre la POSTURE.

En demandant aux débutants de s'asseoir en zazen, on peut voir qu'il y a souvent beaucoup de difficultés pour prendre cette posture. Alors pourquoi les occidentaux ont-ils tant de difficultés à l'adopter ?

Nous verrons des techniques appropriées et respectueuses du corps pour prendre la posture en respectant les difficultés et individualités de chacun.

Nous verrons également les particularités de la posture et son influence sur le réseau énergétique, appelé méridiens.

DO IN, OUVRIR LES PASSAGES

DO, veut dire chemins, les passages dans lesquels circulent du ki vitale.

IN, signifie bouger et étendre ses articulations dans le but de favoriser la circulation du ki.

Liant le mouvement et la respiration, il favorise l'unification de l'esprit et du corps. Là où la respiration pénètre, il y a mouvement. Là où il y a mouvement, il y a conscience. Là où il y a conscience s'écoule le Ki. Là où coule le Ki, il y a la vie. Pendant le Do-in une bonne manière de respirer améliorera votre propre santé et aura des bénéfices sur le cerveau.

Comprendre la RESPIRATION

Pour faire l'apprentissage d'exercices corporels dans un but prophylactique, on doit considérer que l'exercice est efficace lorsque la respiration qui l'accompagne devient naturelle. Respirer est une faculté innée et le mot "respiration" est synonyme de vie. Notre environnement citadin n'est pas très favorable pour respirer à plein poumon et nos capacités respiratoires ne sont pas très développées. Même si au début nous aurions tendance à nous appuyer sur l'action volontaire, pour suivre les indications données lors de l'initiation, il ne s'agit pas d'un contrôle conscient de la respiration, mais bien de la libération des tensions qui entravent la circulation du ki à travers l'ensemble du corps des articulations et des méridiens. La respiration joue alors pleinement son rôle de régulation vitale dans notre corps et notre esprit.

Pour influencer la circulation du Ki chez une personne, il faut non seulement une posture et attitude corporelle correcte mais aussi une attitude de l'esprit tranquille, une respiration profonde et calme. L'inspir emplit le corps de la tête aux pieds. L'expir est concentrée et portée sur notre hara (abdomen). Une respiration complète est relaxante et ne demande pas d'effort.