

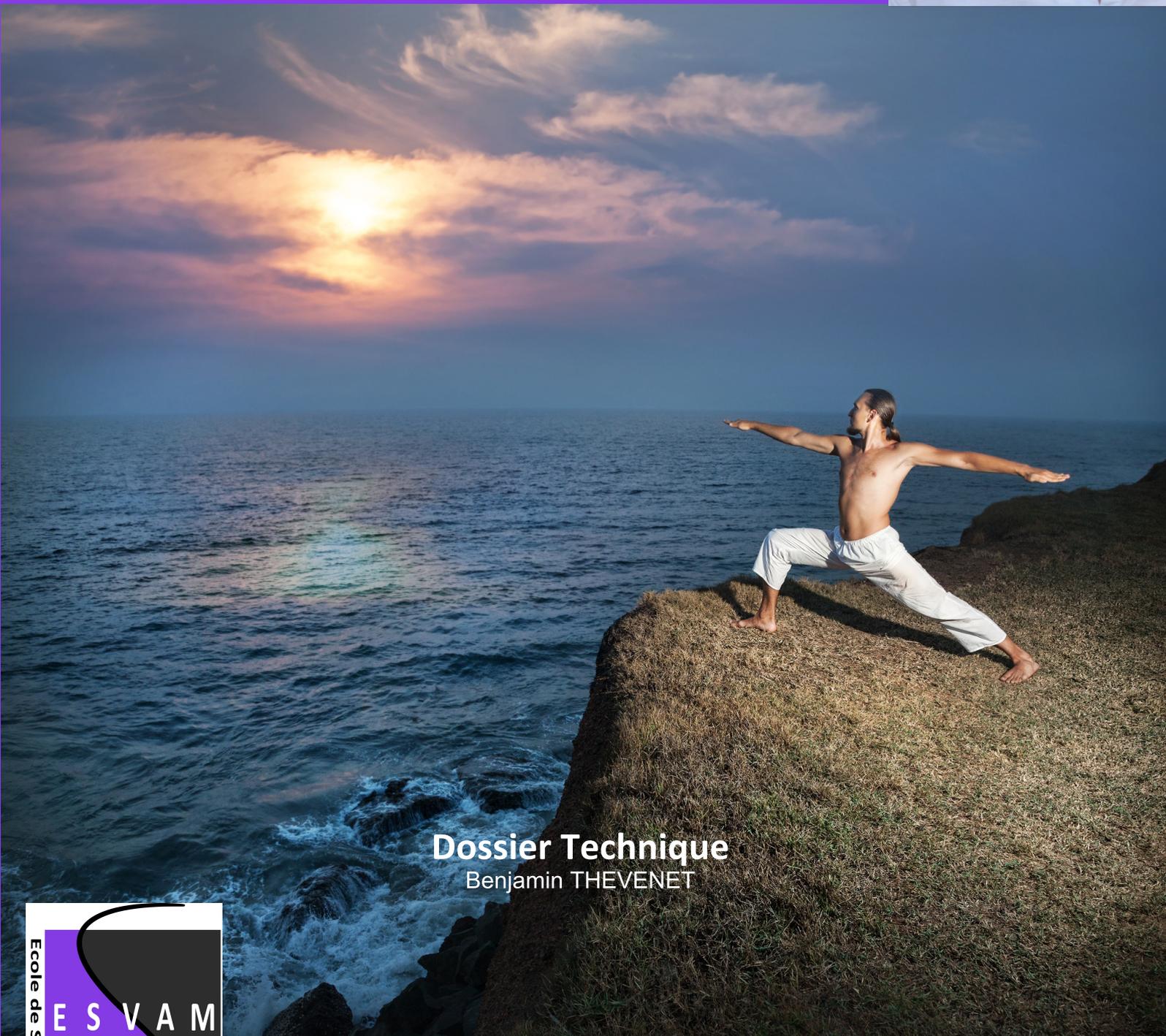
Apprendre le Goshin Tai So

Gymnastique pour la protection du corps

"Vous trouverez dans ce dossier technique, l'essentiel des informations pour comprendre et exécuter correctement le Goshin Tai So.

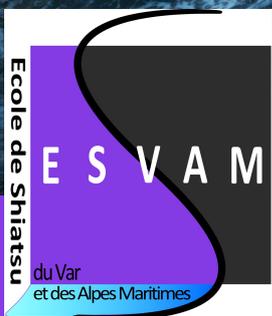
Cette gymnastique énergétique vous aidera à renforcer votre énergie de défense et votre corps face aux agressions exogènes que peuvent être la pollution, les changements des saisons, les produits toxiques qui envahissent notre quotidien.

Le Goshin Tai So active les chaînes musculaires sur lesquelles circulent les méridiens tendino-musculaires. Alors ne parlez plus et bougez..."



Dossier Technique

Benjamin THEVENET



Créé en support du cours pratique de Goshin Tai So pour les étudiants de l'école de shiatsu du Var et des Alpes Maritimes

Edition 2017



- Le Goshin Tai So signifie "Gymnastique pour la protection du corps" en japonais.

C'est une Gymnastique énergétique visant à solliciter les 12 méridiens tendino-musculaires (MTM). Ces 12 MTM longent les grandes chaînes musculaires du corps.

- En associant contractions et relachements musculaires, respiration et mouvement, nous allons stimuler ces grandes chaînes musculaires et activer la circulation énergétique.

Origine :

Le Goshin Tai So trouve sa source dans une école traditionnelle japonaise : L'école Hakko ryu de maître Okuyama Ryuho. Cette école traditionnelle d'arts martiaux propose 3 enseignements. Un enseignement martial au travers de l'hakkoryu jujutsu, une école de soin avec le koho shiatsu et une gymnastique énergétique pour se traiter soi-même, le Goshin Tai So.

Les principes de bases :

Les méridiens - l'énergie circule dans le corps au travers des méridiens tendino-musculaires (MTM) qui sont reliés les uns aux autres en suivant un ordre précis. Ces méridiens parcourent l'intégralité du corps et passent par l'ensemble des organes et viscères. C'est pour cela qu'ils en portent le nom :

Poumon (P) - Gros intestin (Gi) - Estomac (E) - Rate pancréas (Rtp) - Coeur (C) - Intestin grêle (Ig)

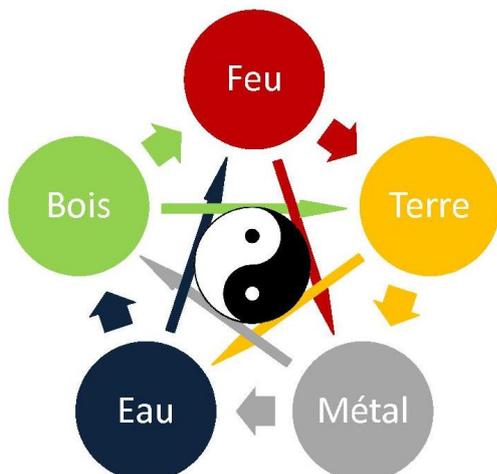
Vessie (V) - Rein (R) - Maître Coeur (Mc) - Triple réchauffeur (Tr) - Vésicule biliaire (Vb) - Foie (F).

Chaque mouvement du Goshin Tai So vise à stimuler la circulation de l'énergie dans un de ces méridiens MTM.

Le yin et le yang - Nous parlons d'équilibre énergétique des MTM. Chacun de ces MTM peut se déséquilibrer et se retrouver en Etat de plénitude ou vide de yin ou de yang. La pratique du Goshin Tai So permet de les rééquilibrer.

La cohérence cardiaque - J'ai choisi de faire le Goshin Tai So sur un temps respiratoire équilibré de 5 s. d'inspiration et 5 s. d'expiration. Ce temps respiratoire permet au corps de se mettre en cohérence cardiaque. La régularité du rythme cardiaque permet d'activer le système parasympathique qui a pour effet d'apaiser le corps, de diminuer le stress. Dans le même temps, la fréquence cardiaque se met en résonance avec les autres biorythmes du corps.

Enfin, la pratique du Goshin Tai So n'est limitée par aucune contrainte d'âge et s'adresse à tous ceux qui recherchent à améliorer leur confort de vie. Il convient cependant de rappeler que le Goshin Tai So ne se substitue en aucun cas un traitement médical. De même, la survenance d'une quelconque douleur ou gêne doit mettre fin immédiatement à la pratique du Goshin Tai So.



Goshin Tai So lors d'une balade dans les hauteurs du Var (83) réalisé avec mon fils Lyam âgé de 3 ans et demi.