



## **Association CUU LONG VO DAO NANTES**

### **QI GONG Harmonisation corps et esprit : approche Sophrologique**

Cathy Lonquety de la Routière  
Sophrologue certifiée RNCP  
Praticante de QI GONG depuis 2014  
Coordonnée : 06 65 12 05 13  
Site : [www.cuulongvodaonantes.com](http://www.cuulongvodaonantes.com)

# Association CUU LONG VO DAO NANTES

## QI GONG Harmonisation corps et esprit : approche Sophrologique

Le qi-gong est un art millénaire chinois qui améliore la santé et la forme. Sa pratique permet un meilleur fonctionnement global de l'organisme et une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles. La pratique de cette activité nous apprend des enchaînements de mouvements lents basés sur la posture du corps, le mouvement, la fixation du mental et la régulation de la respiration.

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation, de respiration et d'activation du corps et de l'esprit.

**Pour prendre CONSCIENCE de son fonctionnement et pouvoir AGIR sur soi en AUTONOMIE!**

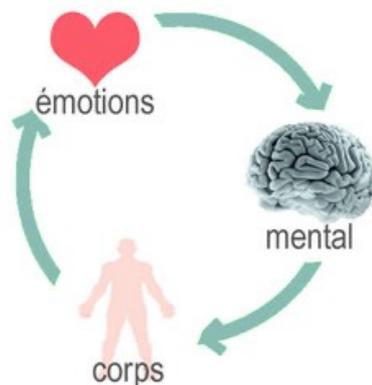
**Et ainsi atteindre un EQUILIBRE entre corps, mental et émotions**

En sophrologie l'objectif est de travailler sur la prise de conscience de son fonctionnement dans son propre environnement.

Prendre conscience de... c'est apprendre à mieux se connaître, mieux identifier et définir ses besoins, mieux appréhender son environnement (travail, événement, relations humaines, maladie...).

Prendre conscience permet tout naturellement d'agir et diriger son action de façon précise et efficace sur son besoin, et ainsi se rééquilibrer de manière autonome.

**Comment prendre conscience et agir ?**



Nous pouvons dissocier les trois structures principales de l'Être que sont :

le **CORPS**, le **MENTAL**, et les **EMOTIONS**.

En effet ces dernières interagissent logiquement ensemble et sont donc interdépendantes.

Lorsque l'une des trois structures est "déséquilibrée" par exemple lorsque je suis malade (corps) ou lorsque je suis en permanence dans le mental,

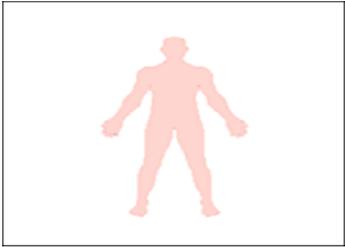
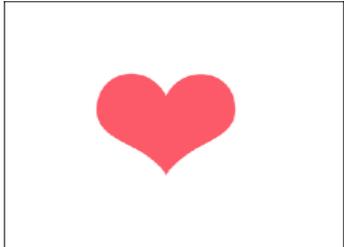
dans mes pensées ou bien lorsque je vis de très grosses émotions que j'ai du mal à gérer, le déséquilibre se répercute sur les deux autres structures et par conséquent sur l'Être tout entier!

En axant tout d'abord le travail sur le corps je vérifie la bonne écoute corporelle de l'individu, savoir repérer et soulager ses tensions physiques, ses douleurs,...développer sa respiration,... avant de poursuivre l'accompagnement sur les émotions et le mental.

Toute action sophrologique dirigée vers l'une des trois structures (corps - mental - émotions) agit positivement sur les deux autres et renforce le bien-être et l'équilibre de l'individu!

Les **OUTILS** utilisés pour prendre conscience, et rééquilibrer son Être sont: la **RESPIRATION**, la **VISUALISATION**, la **MOBILISATION** et la **STIMULATION CORPORELLE**, la **RELAXATION**, la **CONCENTRATION**, la **SENSORIALITE**, l'**INTROSPECTION**, l'**IMAGINATION POSITIVE**.

Tous ces outils permettent de découvrir et redécouvrir ses propres RESSOURCES et CAPACITES, de les développer et de se les réapproprier pour renforcer l'équilibre entre son corps, son mental et ses émotions.

Corps	Mental	Emotions
		
<p>Le <b>corps</b> est le <b>messager</b> de ses émotions, de son mental. Prendre conscience de... à partir de son corps, agir grâce à lui et par lui pour améliorer son état émotionnel et mental.</p> <p>Savoir <b>écouter</b> son corps, gérer et calmer ses tensions physiques, ses douleurs, sa respiration, développer son schéma corporel, son habileté...</p>	<p>Faire de son mental un <b>allié</b> !</p> <p>Apprendre à reconnaître et mettre entre parenthèses certains <b>fonctionnements psychiques "négatifs"</b> habituels: ses pensées, ses croyances, ses jugements, ses conditionnements, ses certitudes...</p>	<p>Repérer et comprendre ses émotions désagréables comme la <b>peur</b>, la <b>colère</b>, la <b>tristesse</b>, la <b>culpabilité</b>, la <b>frustration</b>, la <b>déception</b>. Identifier leurs messages.</p> <p>Accepter ses émotions puis apprendre à les gérer, à les réguler, à les exploiter.</p>

**La Sophrologie comme le Qi Gong nous apprend à travailler sur nous : notre mental, notre corps, notre respiration,**

#### **Les champs d'actions :**

Gestion de la respiration - Gestion du stress - Gestion des émotions - Gestion de la douleur  
 Alignement Corps- Cœur et Esprit  
 Concentration - Mémoire - Sommeil - Tensions - Communication- Lâcher-prise - Relaxation - Sport - Préparation à un événement - Examens - Développement personnel

#### **THEMATIQUES ABORDEES :**

- Vitalité
- Développement de ses capacités attentionnelles, concentration
- Conscience de ses 5 sens
- Développement de ses capacités et de ses ressources, lâcher prise.
- Sommeil, relaxation
- Prise de parole en public, gestion du stress
- Marche consciente
- et selon le besoin exprimé par le groupe ou la personne

**Comme toute discipline le Qi Gong comme la Sophrologie ne fonctionnent efficacement que si ils sont pratiqués régulièrement entre chaque séance et après l'accompagnement. Ils sont alors considérés comme une philosophie voire un art de vivre !**

### **Qui suis-je ?**

Cathy Lonquety de la Routière  
Sophrologue certifiée RNCP  
Praticquante de Qi GONG depuis 2014  
Coordonnée : 06 65 12 05 13  
Site : [www.cuulongvodaonantes.com](http://www.cuulongvodaonantes.com)

Je suis passionnée par l'**Etre humain** en général, son fonctionnement au quotidien, l'interaction de celui-ci avec son environnement, avec les événements, avec les autres, son potentiel, sa créativité, ses capacités et ses ressources.

Je me suis alors naturellement dirigée vers la sophrologie, **discipline qui considère l'individu dans sa globalité !**

**Etre à l'écoute, transmettre des techniques et des outils simples** pour permettre à la personne de se les approprier et d'évoluer en fonction de son besoin, positivement et en autonomie, font partie de mon rôle de sophrologue.