

AlterSoin 44

Centre Solidaire
de thérapies
complémentaires



Les Conseils des praticiens d'AlterSoin n° 6

Depuis le 23 mars, les psychologues et psychothérapeutes d'AlterSoin sont mobilisés pour répondre aux besoins d'écoute et de soutien psychologique.

Avec les autres thérapeutes nous continuons de rassembler des outils à vous proposer pour vous aider à mieux vivre cette période très particulière.

L'exercice physique

Le Do-In du dos

Le Do-in du haut du dos est spécialement recommandé pour travailler les tensions de cette partie du corps (trapèze, nuque...) qui s'accumulent au long d'une journée de travail notamment liées à la position sur un ordinateur. L'énergie s'y est accumulée créant ces tensions musculaires mais aussi psychiques (plein d'énergie dans la tête qui rend difficile le lâcher-prise...). Ces exercices jouent donc fortement sur l'état d'esprit en lui donnant de la souplesse, de mouvement contrairement aux tensions qui nous figent souvent dans des postures binaires, d'opposition et de fermeture. Ces exercices sont à faire quotidiennement. Le moment le plus propice est en fin de journée lorsque vous passez des activités de travail aux activités privées (détente/famille...). Ils permettent de faire un sas entre ces deux moments et de redonner de l'énergie pour être plus détendu et disponible pour la fin de journée..



Percussion des bouts des doigts sur tout le crâne

Avec les poignets qui restent souples, on tapote le crâne avec le bout des doigts pour stimuler toute cette zone pendant environ 20 secondes. Cet exercice favorise la vascularisation du cuir chevelu et la tonicité de la musculature péricrânienne.



Travail sur la nuque/le cou

D'une main puis de l'autre, décollez la peau de la nuque comme celle d'un petit chat, de la bosse du bison (la vertèbre la plus proéminente à la base du cou) jusqu'à la base du crâne. Cet exercice soulage les tensions des muscles de la nuque dans son ensemble et permet de rétablir une bonne circulation entre la tête et le reste du corps. Vous pouvez compléter cet exercice par des

mouvements rotatifs sur chaque côté du cou.



Travail sur les épaules et les bras

Prenez les muscles de vos trapèzes à pleine main et serrez les fermement pendant quelques secondes. Recommencez l'opération 4 fois. Recommencez mais cette fois-ci en finissant par ramener vos mains dans un mouvement vers l'avant.



Percussions sur le point n°1 du poumon

Percussion avec les points fermés sur le haut externe des pectoraux près de creux de l'épaule.



Percussion des bras face interne et externe

Descendez ensuite en percutant avec vos points le long de vos bras face interne puis face externe (côté yang). Finissez par un lissage généreux du bras des deux côtés. Recommencez sur l'autre bras.

Percussions sur le côté yang

Percussion sur le thorax

Faites des percussions avec le bout de vos doigts sur la partie du thorax au-dessus de la poitrine, puis descendez sur le long du sternum puis sur l'ensemble de la zone des côtes en dessous et sur le côté de la poitrine. Ceci pendant quelques minutes.



Percussion sur les reins

Penchez-vous en avant, points serrés, percussions douces sur les reins pendant quelques minutes. Cela stimule les reins et détend le bas du dos (ne confondez pas les reins avec les lombaires).



Étirement des méridiens du Poumon et du Gros Intestin

Position : Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules. Croisez vos pouces derrière votre dos. L'étirement se fait lors de l'expire.

Mouvement : Flexion avant avec bascule des deux bras par dessus la tête. Si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion avant, n'hésitez pas à plier les genoux pour que votre bassin puisse mieux tourner autour de vos hanches et votre tête se rapprocher du sol, ou en prendre la direction.

A l'inspiration, le ventre se gonfle en détente ; à l'expiration, rentrez le ventre. Le dos s'étire en détente et les bras passent peut-être un peu mieux par dessus les épaules. Attention : ne forcez jamais et laissez toujours la posture évoluer à son rythme. Chacun doit respecter l'étape d'étirement où il se trouve.

Exercice de cohérence cardiaque

Pour finir la séance, à l'aide du document sonore ci-dessous, vous allez respirer selon le rythme dicté par les gong (un gong, vous inspirez, un gong vous expirez, etc.) et ce pendant 5mn (la durée du MP3), si possible en position de respiration ventrale : à l'inspire vous gonflez votre ventre en repoussant vos mains placées l'une sur l'autre sous votre nombril, à l'expire vous laissez redescendre votre ventre.

Vous accentuerez l'effet en cherchant à fixer votre attention sur vos mains et les sensations qui peuvent s'y développer sans rien à chercher d'autre.

Écoutez et téléchargez le document audio de Cohérence Cardiaque :

<https://www.dropbox.com/s/pkzi4800x0xe5t/coherence-cardiaque-audio-5mn.mp3?dl=0>

La Médecine Traditionnelle Chinoise

La pratique du Qi-Gong

Voici les épisodes 5 et 6 des enseignements de Maître Ke Wen "Spécial pendant le confinement : sagesse taoïste de Wudang" :

https://www.youtube.com/watch?v=LkRS_yN1NHE

https://www.youtube.com/watch?v=EzAy_aaWkuk

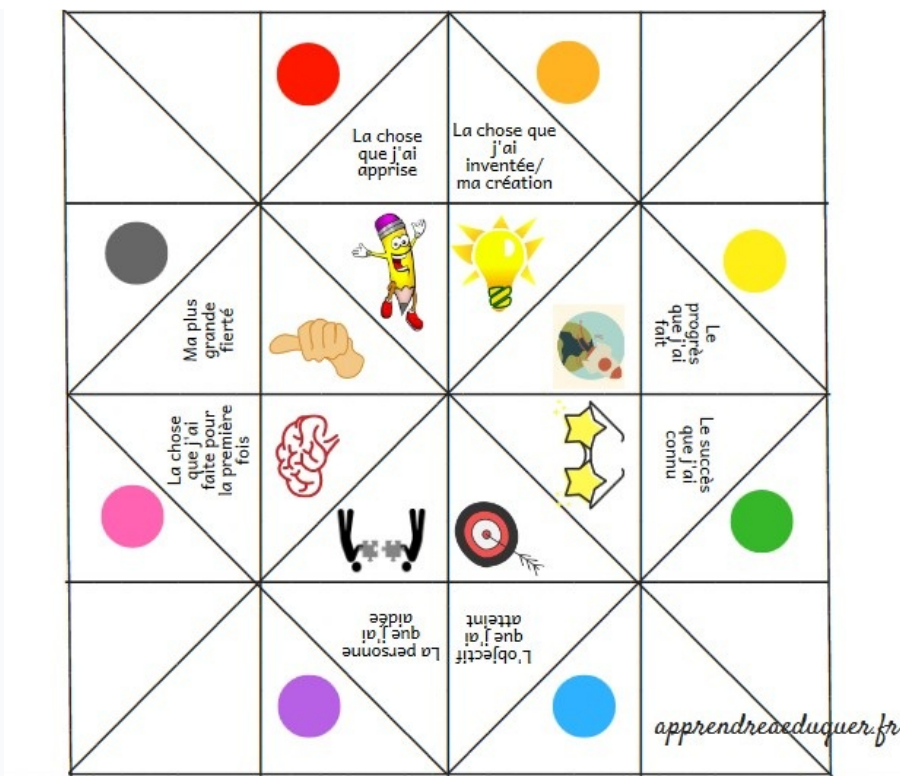
Le dernier épisode des enseignements la semaine prochaine !

Pour les parents et les enfants

La cocotte des fiertés est faite pour que les enfants puissent s'imprégner de leurs réussites. Elle aide à maximiser leurs émotions positives en identifiant ce qu'ils font de bien, leurs réussites, leurs créations, leurs découvertes... Et enclencher une spirale de réussite !

Entre enfants ou avec adultes, pour mieux se connaître et créer du lien !

Source : <https://apprendreaeduquer.fr>



Bonus

"A toutes et à tous, pour vous même, vos enfants, petits enfants, vos petits neveux, petites nièces, les enfants de vos amis et des voisins..."

Dans cette période si singulière et inédite que nous traversons, avec le confinement, j'ai eu envie de vous transmettre un petit film d'animation de 12mn20 intitulé "PLOUF" pour lequel j'ai prêté ma voix "

<https://www.youtube.com/watch?v=KIUsdaTkwdE&feature=youtu.be>

Lili - accueillante bénévole

Pour nous soutenir et faire un don, c'est par [ici](#) !

Pour s'inscrire à la newsletter, c'est par [ici](#) !

Pour retrouver les newsletter précédentes, c'est [ici](#) !

Pour soutenir les hôpitaux et les soignants qui vont voir arriver un grand nombre de personnes en situation de détresse, pour ralentir la propagation :

Restons chez nous

Pour rappel, les numéros d'urgence

15 - SAMU et numéro d'urgence COVID19

si vous avez des difficultés respiratoires ou un autre problème de santé grave (danger vital) nécessitant une intervention rapide.

17 - POLICE

si vous êtes victime ou témoin d'un cambriolage, de violences (dans le couple, entre colocataires / voisins...).

18 - POMPIERS

si vous êtes témoins d'un départ de feu, d'une inondation, d'une fuite de gaz.. ou d'une situation d'urgence grave (aussi support du 15).

114 - Numéro d'urgence par SMS

si vous ne pouvez pas parler, juste écrire (mise en lien entre les numéros d'urgence automatique 15, 17, 18).

115 - SAMU SOCIAL

si vous êtes témoin d'une personne sans domicile fixe en difficulté, hors cas de besoin de secours immédiat (sinon 15 ou 18).

119 - ENFANCE MALTRAITEE

si vous êtes témoin d'un enfant battu, harcelé.

3624 - SOS médecin

si vous avez un problème de santé ne nécessitant pas l'appel au 15.

3919 - VIOLENCE FEMMES

si vous êtes victime ou témoin de maltraitance sur une femme.

02 40 41 51 51 - Citad'elles

Pour les femmes victimes de violence. Reste disponible 24h/24 et 7j/7
Appelez avant de vous déplacer.

0 800 019 000 - entraide@mairie-nantes.fr - NANTES entraide

Coordonne les initiatives associatives et citoyennes.

Pour proposer ou demander de l'aide : [un formulaire en ligne](#)

ecoute.confinement@mairie-nantes.fr

plateforme d'écoute téléphonique, envoyer un mail pour demander un rendez-vous.

07 81 32 54 14 (par sms uniquement) - **AlterSoin pour Tous 44**

pour un soutien psychologique par téléphone assuré par des psychologues et des psychothérapeutes.

0 800 130 000 - INFOS COVID19 et SARSCOV2

Reste disponible 24h/24 et 7j/7, si vous vous posez des questions sur le COVID19. Ce n'est pas un numéro d'urgence.

AlterSoin Pour Tous 44
4, Place de la Croix Bonneau
NANTES 44100
altersoin@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2020 AlterSoin 44