

Serge Romanato

5 GESTES

Pour réactiver le corps vivant

(Médecine chinoise - Fascias - Energie)

ZEN GARDEN

INTRODUCTION

Tu n'es pas fatigué par hasard.
Ton corps ne te ralentit pas sans raison.

La fatigue, les tensions, le stress, les douleurs...
ne sont pas des problèmes isolés.

Ce sont des signaux.

Le corps fonctionne comme un réseau interconnecté
où chaque tension influence l'ensemble du système.

Le Qi circule ou se bloque selon l'état du corps et de
l'esprit.

Ton corps parle en silence... jusqu'à ce que tu
l'écoutes.

Ce guide n'est pas un simple ensemble de conseils.
C'est une porte d'entrée pour reconnecter ton corps
vivant.

COMPRENDRE

Le corps n'est pas une machine.
C'est un système vivant, intelligent, adaptatif.

Le Qi Le Qi est le mouvement.

Scientifique : circulation neuro-vasculaire +
information tissulaire

Énergétique : force vitale

Réalité clinique : quand ça circule → ça va, quand
ça bloque → ça fait mal

Les fascias Les fascias sont un réseau continu
qui relie tout le corps.

Scientifique : tissu conjonctif global qui transmet
les forces et les informations

Énergétique : support du Qi

Clinique : une tension locale peut créer une
douleur à distance

C'est pour ça qu'un point agit ailleurs.

Yin / Yang

Pas opposés. Complémentaires.

Yin → structure, repos

Yang → mouvement, action

Déséquilibre = symptôme



Les 5 mouvements

Pas juste des organes.

Des dynamiques.

Bois → expansion

Feu → expression

Terre → transformation

Métal → descente

Eau → profondeur



LES 5 GESTES

1. Ouvrir le corps (anti-blocage)

Améliore la mobilité fasciale et la circulation, libère le Qi stagnant et tu redonnes de l'espace à ton corps

Pratique :

- étire les bras vers le ciel
- ouvre la cage thoracique
- respire profondément

2 minutes matin + soir

2. Faire descendre (anti-stress)

Active le parasympathique, fait descendre le Qi et tu redescends dans ton corps

Pratique :

- main sur le ventre
- inspire nez
- expire lentement

5 minutes



3. Réchauffer le centre (anti-fatigue)

Stimule digestion et métabolisme, renforce Rate / Estomac et tu rallumes ton feu interne

Pratique :

- boire chaud
- éviter froid/cru
- ajouter gingembre

4. Stimuler les points clés

Activation neurologique + circulation, débloque les méridiens et tu réveilles le réseau

Points simples :

- entre pouce et index
- sous le genou
- centre du pied

1 minute par point



5. Respirer avec conscience

Régule système nerveux, aligne le Qi et le souffle reconnecte

Pratique :

- inspire 4 sec
- expire 6 sec
- yeux fermés



CE QUE PERSONNE NE TE DIT

Tu ne manques pas d'énergie.
Ton énergie circule mal.

Ce n'est pas :

- un problème local
- un problème isolé

C'est un problème de réseau.

Le système global interconnecté, il y a blocage du Qi
et le corps s'est refermé

ERREURS COURANTES

- × attendre que ça passe
- × ignorer les signaux
- × traiter uniquement la douleur

écouter
agir tôt
comprendre le corps

Conclusion



Ton corps ne travaille jamais contre toi.

Il s'adapte.

Il compense.

Il communique.

Il cherche l'équilibre, il régule le Qi et il veut revenir à l'harmonie



17

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour commencer votre voyage vers un mieux-être !

👉 www.cabinet-zengarden.org/rendez-vous



Suivez-moi sur les réseaux sociaux pour plus de conseils, astuces, et actualités :

- **Instagram:** zen_garden_sergeromanato
- **Facebook:** zen.gaden.chakra
- **X (Twitter):** ZenGarden_serger

Prenez soin de vous,

— Serge Romanato ✨