

# Gymnastique ZEN KI - rajeunissement et rétablissement des fonctions organiques



# Elena Kaminskaia

- Maître enseignante de Reiki
- Grand-maitre de Zen Ki
- Coach-enseignante de la méthode «Restart», basée sur : Reiki, kineziologie, kinergetics, RPT, psychosomatics, bio-decoding, stressmenegement, scénario de la vie, constellations personnel, états modifiés de conscience, le travail au niveau du sub-conscient, Zen Ki.

# Gymnastique ZEN KI

- En seulement 15 minutes par jour on a des résultats notables.
- Il combine trois axes principaux - énergie, respiration et mouvement.
- Il permet de retrouver la sensibilité et le contact avec son propre corps



# Six avantages principaux du Zen Ki

1. Il est un moyen rapide, simple, sûr et efficace pour réguler la respiration et la circulation sanguine dans le corps
2. Cette pratique est accessible à tous - jeunes et plus âgés, aussi bien pour les personnes en bonne santé que les personnes malades
3. La pratique régulière de la gymnastique Zen Ki a un puissant effet sur la guérison et la santé
4. La gymnastique Zen Ki va remédier à l'hypoxie, rétablir la force physique et l'équilibre émotionnel
5. La sobriété et la simplicité de la pratique sont empreintes de la sagesse ancestrale et sont renforcées par l'énergie universelle du Reiki
- 6 Avec les exercices de la gymnastique Zen Ki, le corps est parfaitement oxygéné. Le Ki et le sang drainent tous les déchets et fournissent l'organisme en apports frais.





# Lorsque l'énergie est suffisante

- - Tous les organes et systèmes sont nourris et soutenus
- - La régénération devient possible
- - L'immunité est renforcée
- - Les déchets ne s'accumulent plus



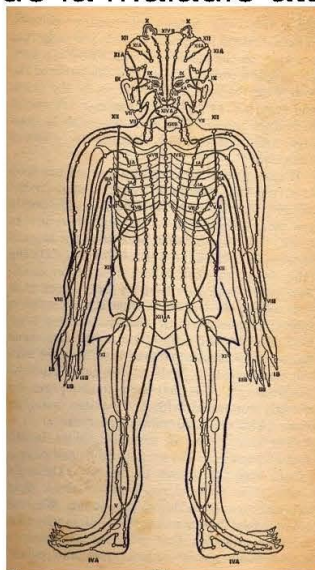
# Lorsque l'énergie manque :

- - Les méridiens se retrouvent bloqués
- - Les systèmes n'ont plus la capacité de maintenir l'homéostasie
- - Les systèmes d'épuration sont saturés

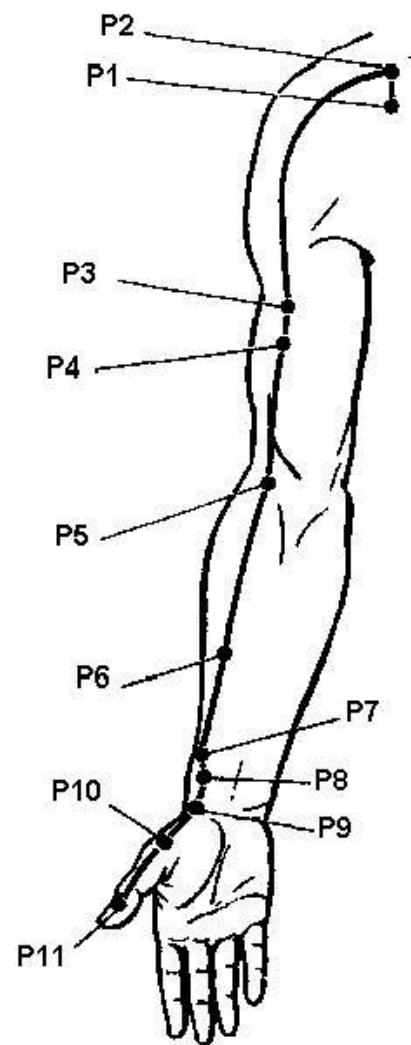


# MERIDIENS ENERGETIQUES

- Outre le lien avec les organes internes, ils ont aussi un impact sur la vie sociale de l'individu.
- Gestion du flux sanguin et de l'énergie vitale vers les organes
- Harmonisation du Yin et du Yang
- Revitalisation des muscles et des os, soulagement du travail des articulations
- Transfère de l'énergie depuis les organes internes à travers toutes les couches de la peau jusqu'à l'épiderme,
- de sorte que les signaux internes de la maladie atteignent la surface du corps
- 

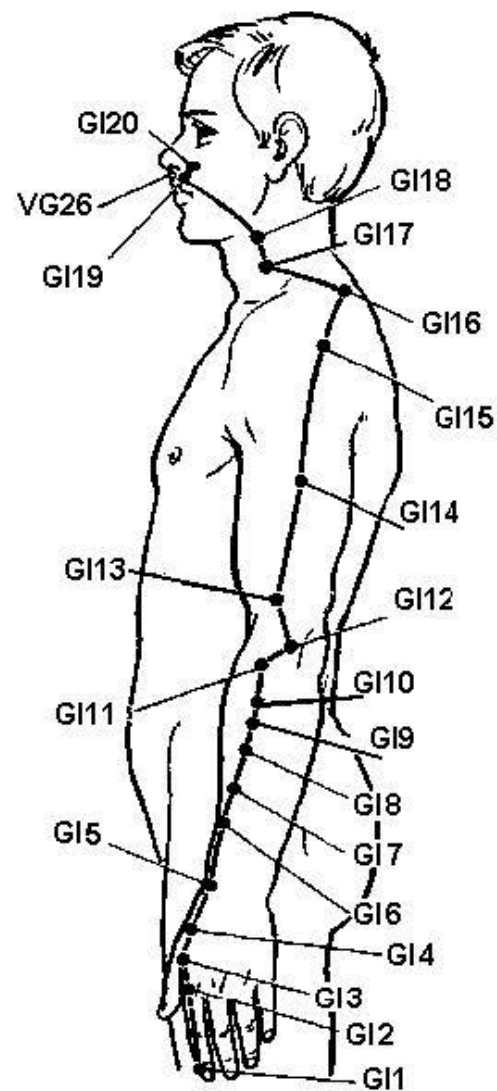


# MERIDIEN DES POUMONS

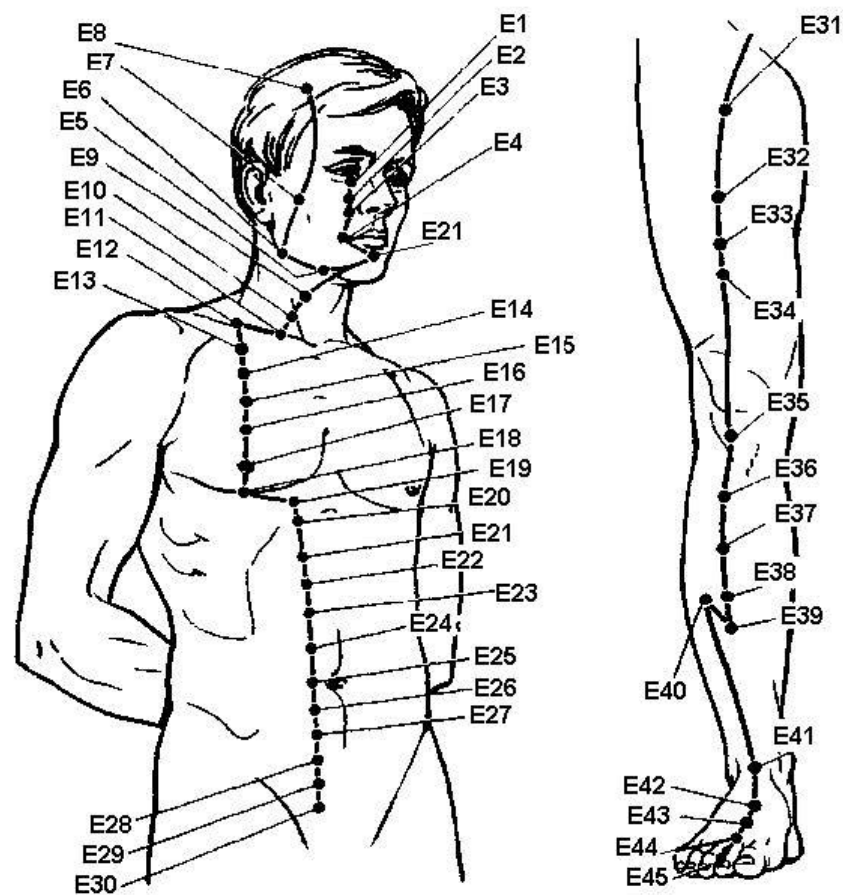




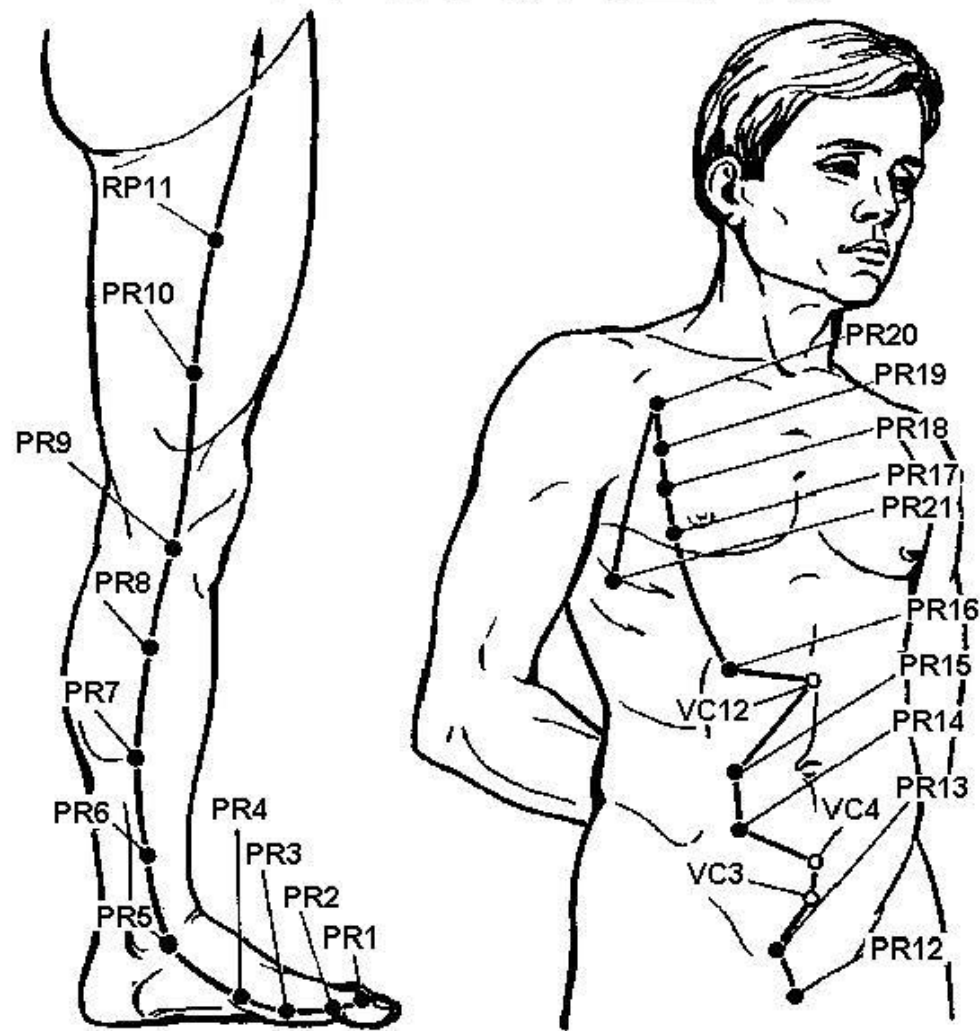
# MERIDIEN DU GROS INTESTIN



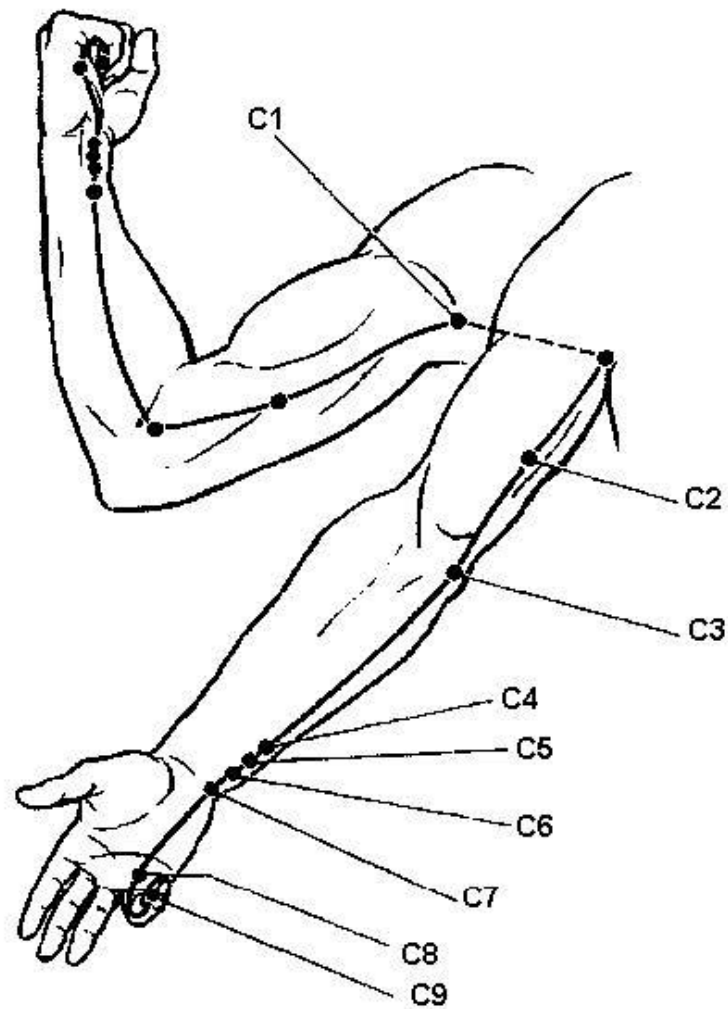
# MERIDIEN DE L'ESTOMAC



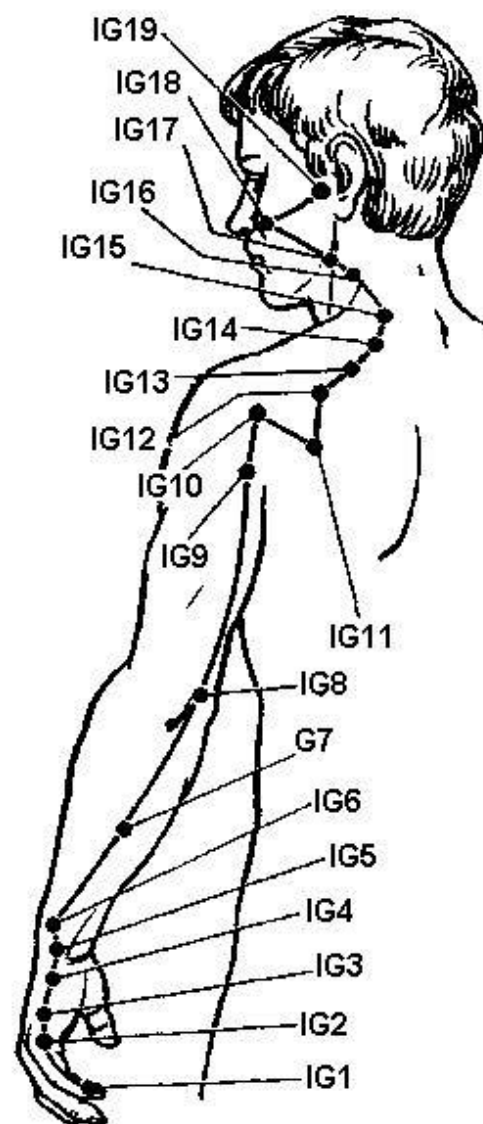
# MERIDIEN DE LA RATE ET PANCREAS



# MERIDIEN DU COEUR

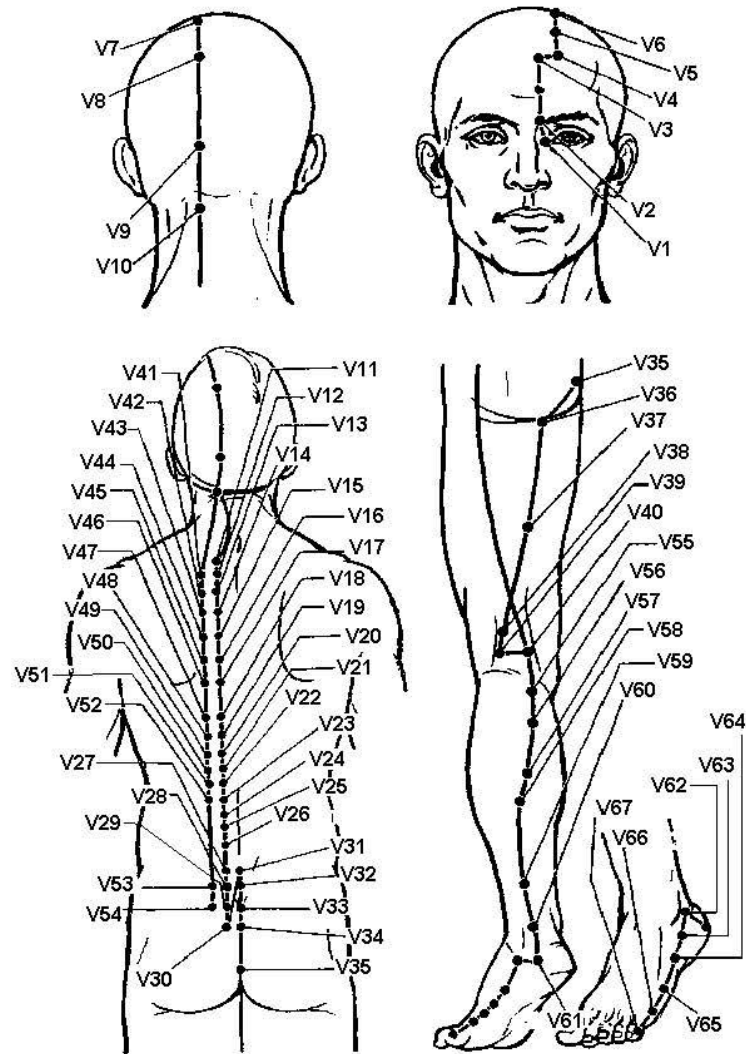


# MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE

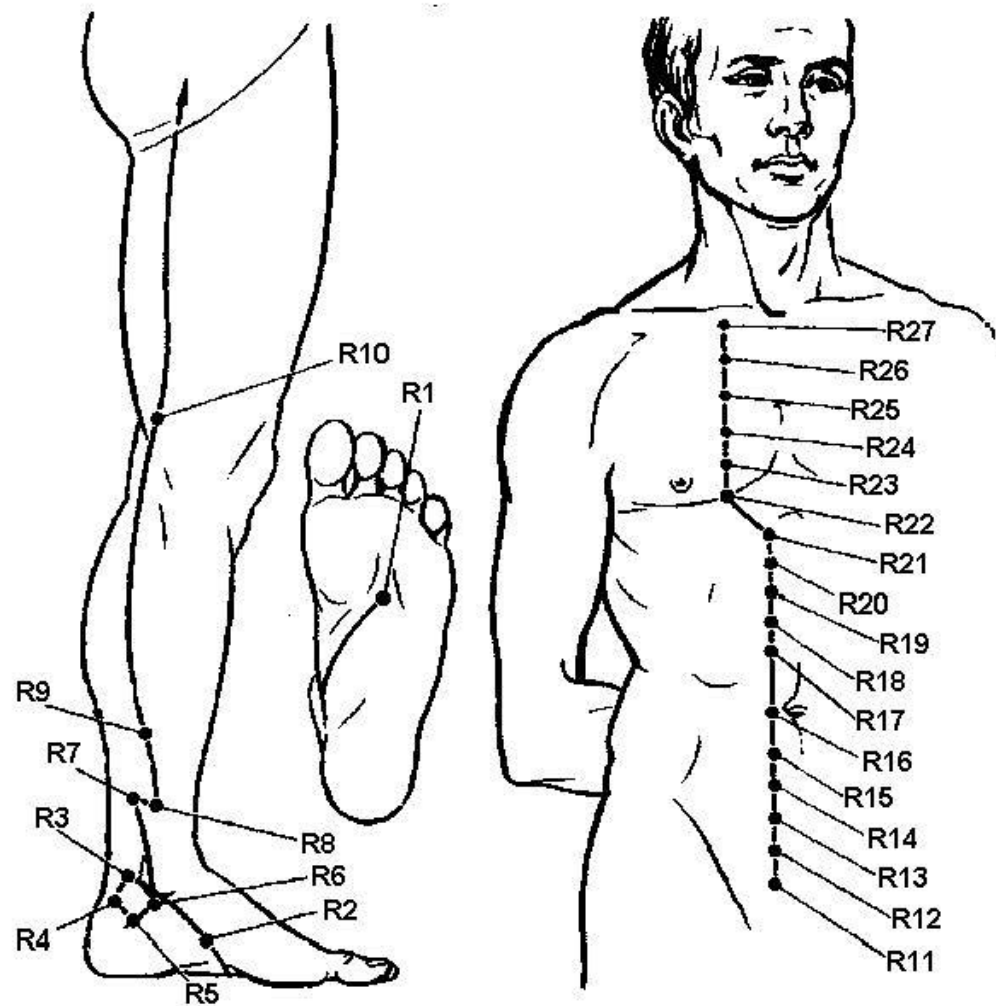




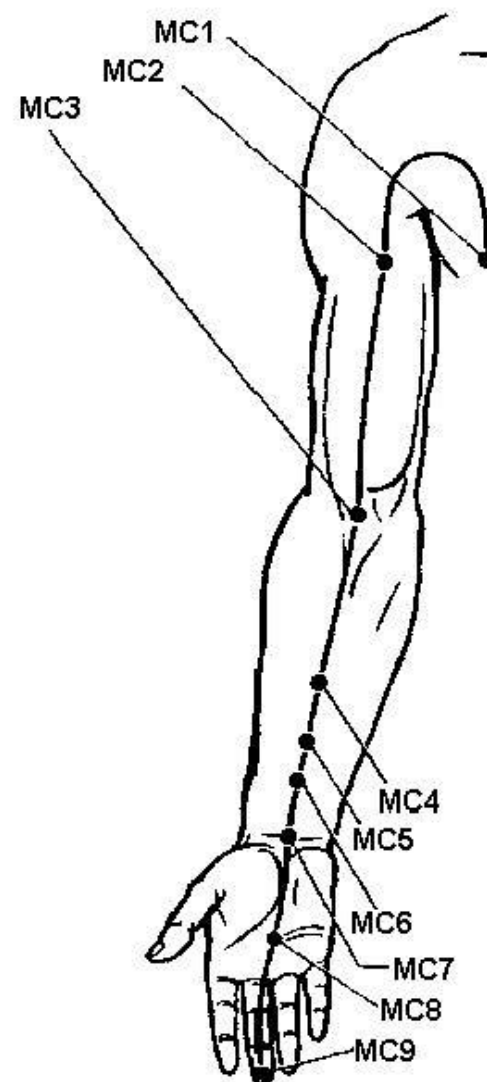
# MERIDIEN DE LA VESSIE



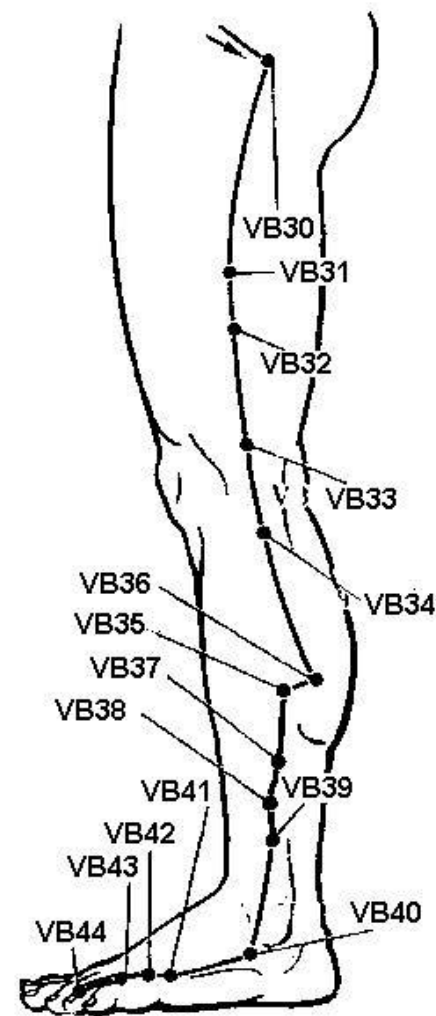
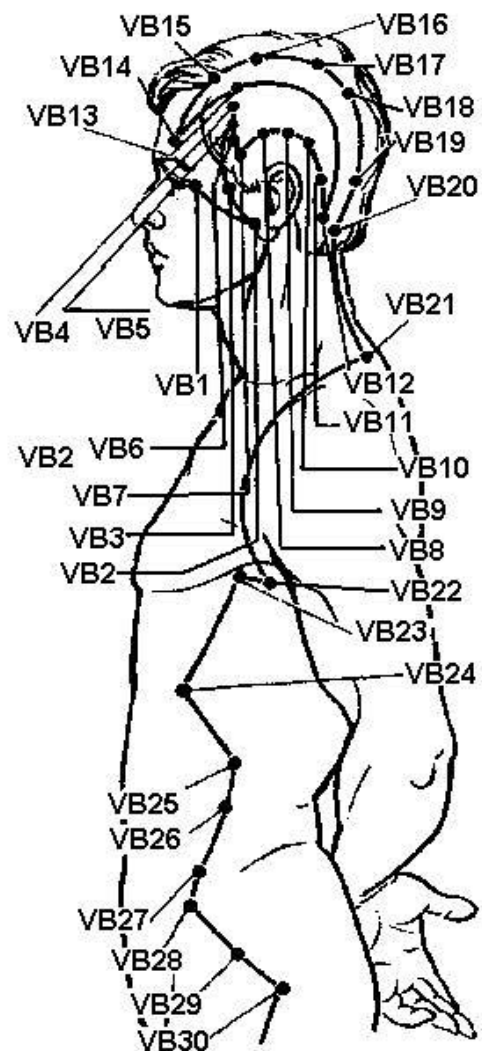
# MERIDIEN DES REINS



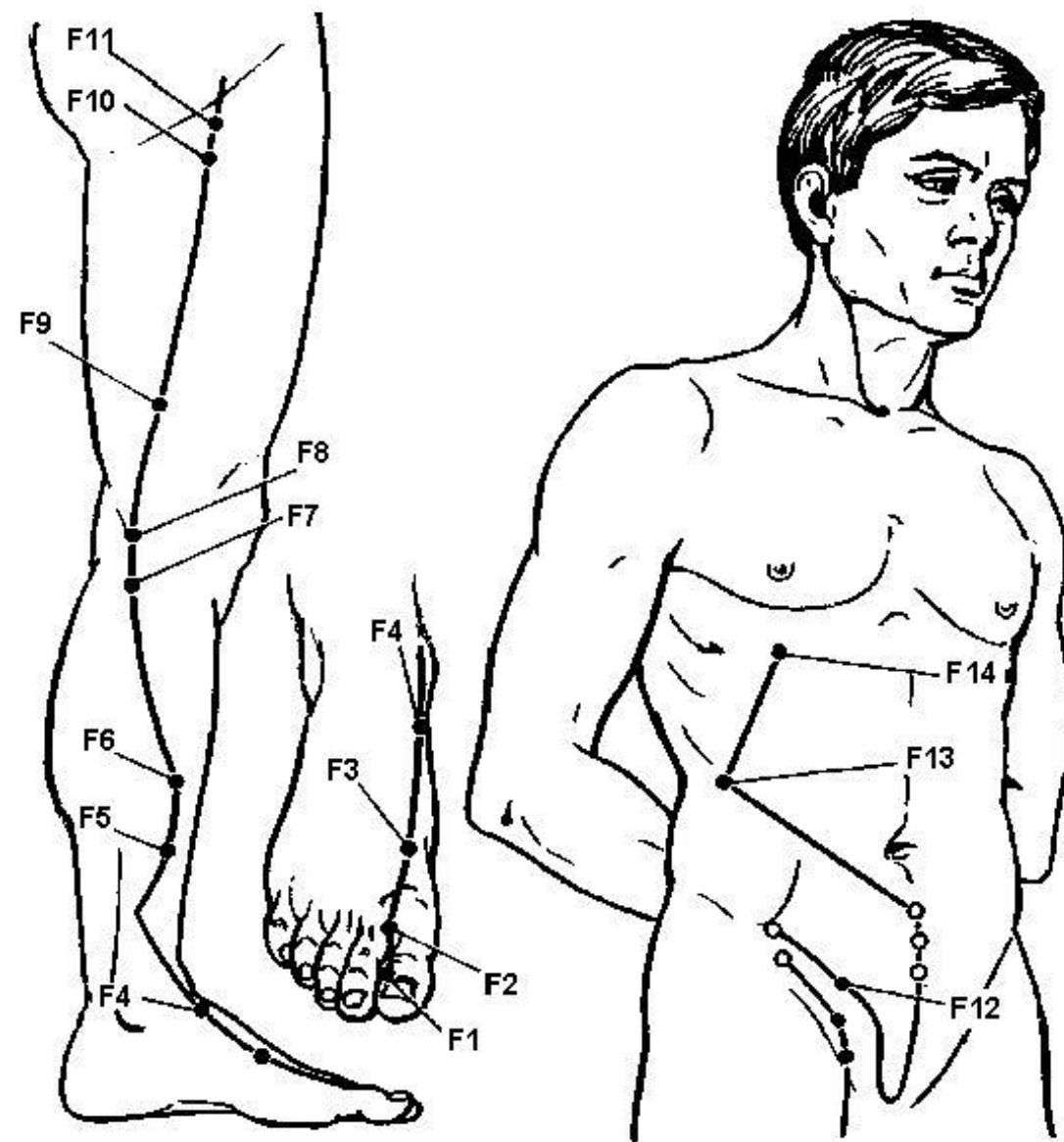
# MERIDIEN DU PERICARDE



# MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE

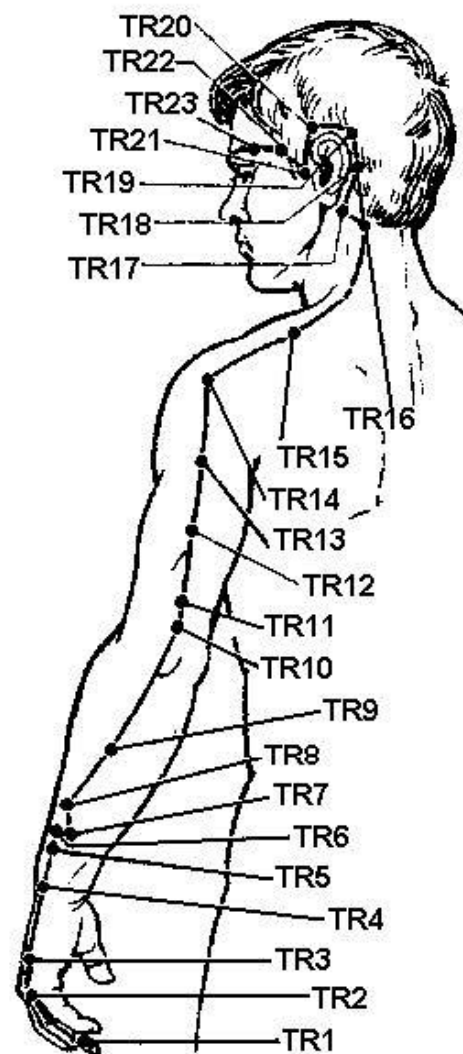


# MERIDIEN DU FOIE

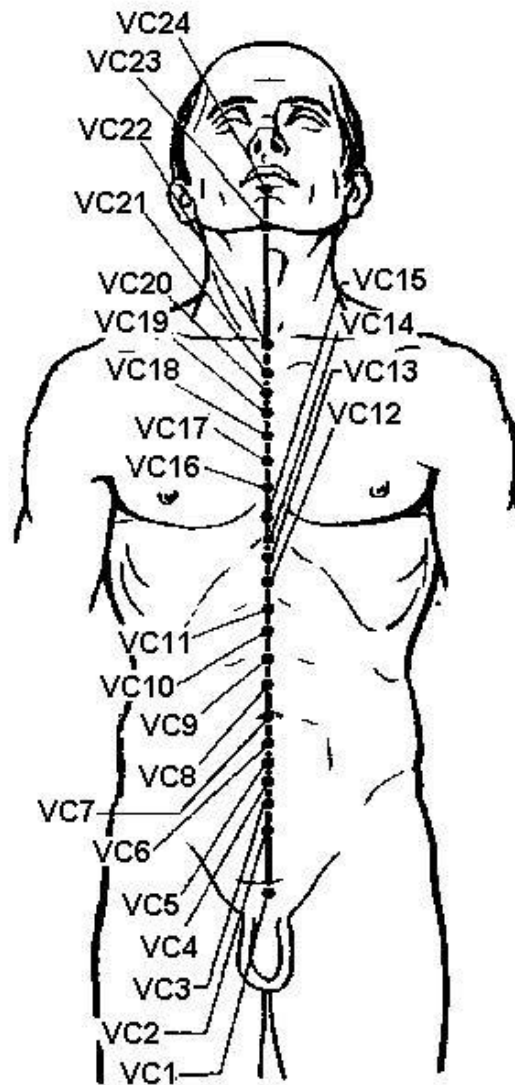




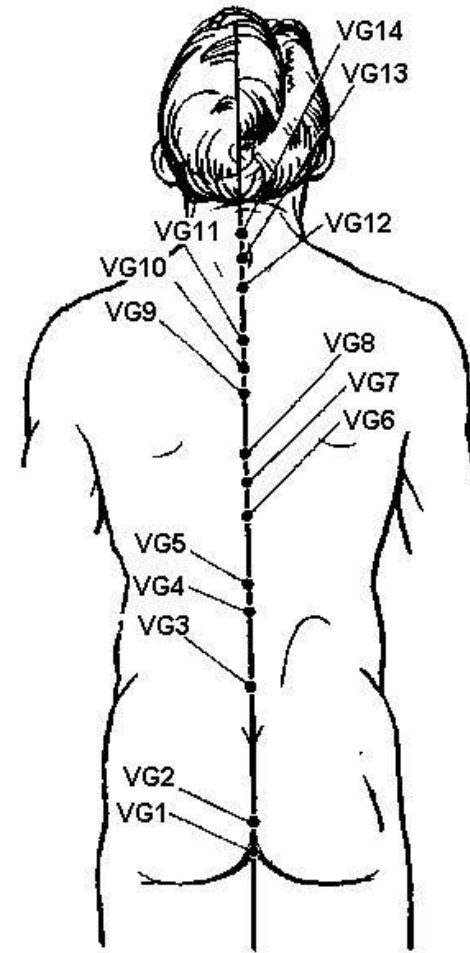
# MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR



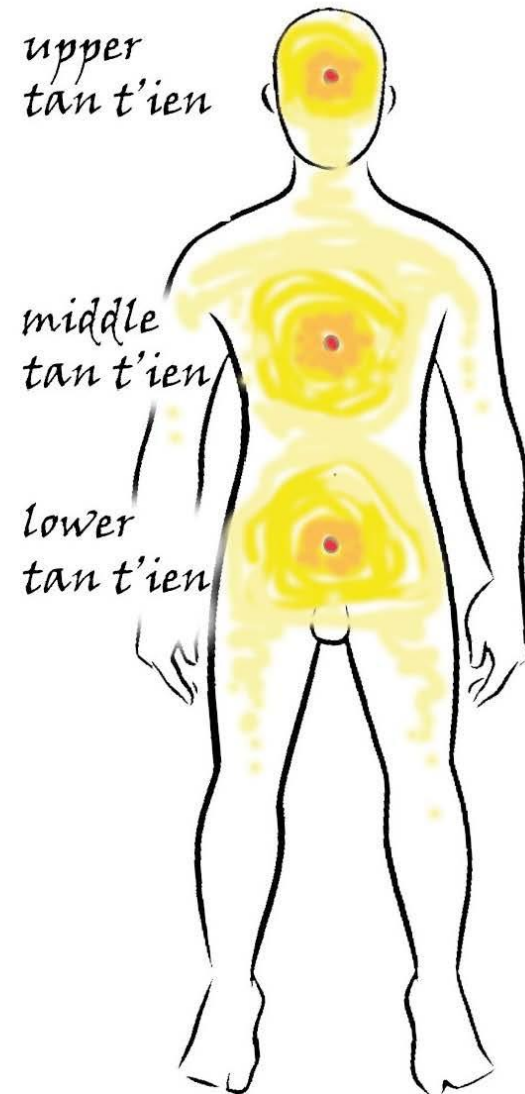
# MERIDIEN ANTEROLATERAL



# MERIDIEN TRANSVERSE



# LES TANDENS — CENTRES D'ENERGIE



# TANDEN SUPERIEUR





# TANDEN DU MILIEU



# TANDEN BAS



# EQUILIBRE DES CINQ ELEMENTS



# Elena Kaminskaia

- MAITRE ENSEIGNANTE DE REIKI
- GRAND-MAITRE DE ZEN KI
- COACH-ENSEIGNANTE DE LA MÉTHODE «RESTART», BASÉE SUR :
- REIKI, KINEZIOLOGIE, KINERGETICS, RPT, PSYCHOSOMATICS, BIO-DECODING, STRESSMENEGEMENT, SCÉNARIO DE LA VIE, CONSTELLATIONS PERSONNEL, ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE, LE TRAVAIL AU NIVEAU DU SUB-CONSCIENT, ZEN KI.