

Novembre : le mois sans tabac

Envie d'une aide pour arrêter de fumer ou vapoter ?

Le mois sans tabac est un défi qui se relève collectivement. C'est une première étape essentielle, car réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'abandonner le tabac définitivement.

Pour arrêter le tabac, la prise de conscience est nécessaire pour entamer le processus de sevrage.

Si vous êtes prêts et motivé, le **Shiatsu peut vous aider dans votre sevrage** :

Il apaise les tensions, prévient de la rechute,

Calme les troubles physiques (restauration de l'enveloppe corporelle, retrouver l'apaisement, une meilleure respiration...) et psychiques (l'obsession, calmer l'envie...) en travaillant sur l'esprit **Shen***.

Par le shiatsu, on va travailler sur l'esprit **Shen***, le Poumon et le Rein. Le Rein qui va réhumidifier pour compenser la sécheresse lors de l'arrêt.

Pour vous aider dans ce changement, voici quelques recommandations :

- Boire beaucoup d'eau, faire du sport, marcher dans la nature...
- La pratique du Yoga, du Qi Gong, la méditation aide à apaiser l'esprit,
- Pratiquer la respiration consciente,
- Prendre de la vitamine C,
- Boire des infusions de valériane (plante agissant sur le système nerveux),
- Arrêter les excitants comme l'alcool, le café, le chocolat... les premières semaines

Séances de shiatsu et d'automassage (DO IN) seront vos alliées pour vaincre la cigarette !

Petit rappel des bénéfices de l'arrêt de tabac !

- . Je retrouve mes sensations : goût, odorat
- . Je me refais une beauté : votre teint est plus lumineux et vos dents jaunissent moins vite
- . Je respire mieux : Vous tousserez moins, vous tomberez moins malade et vous guérirez plus vite
- . Je retrouve ma forme physique : vous êtes en meilleure forme, vous récupérez mieux après l'effort et vos performances sportives s'améliorent
- . Je suis plus concentré
- . Je suis plus serein
- . Et, je fais des économies 🤗💰👍

***Le Shen : l'esprit comprend l'intelligence innée, les sentiments, l'affectivité, l'attraction répulsion et le caractère inné.**

Le Shen, l'esprit, gère la réception des informations et la mise en mémoire, mais aussi la pensée, la réflexion, la décision. Il est en relation directe avec notre conscience. Le Shen est le maître de toutes les émotions. Chaque excès émotionnel pourra donc toucher l'esprit.

