

QI GONG



Le Qi Gong (**travail du souffle pour maîtriser l'énergie**) fait partie de la philosophie et de la médecine traditionnelle chinoise.

C'est un moment que l'on s'accorde pour prendre soin de son corps, de son bien-être, pour lever les blocages énergétiques dus aux émotions fortes, aux postures de la vie quotidienne.

Les techniques sont nombreuses mais toutes basées sur la régulation du corps (trouver une bonne position et une jolie forme du corps), du souffle (respiration calme, régulière, fine), de l'esprit (lâcher le mental, la pensée, les émotions sont dans la juste mesure).

Pendant les cours,

- **Les automassages éveilleront l'énergie** dans les méridiens
- Les différentes relaxations **aideront à maintenir l'équilibre** tant physique que mental
- La régulation de la respiration naturelle, de la respiration abdominale normale puis inversée permettra de retrouver ou de conserver la mobilité du diaphragme qui masse ainsi les organes internes
- le Daoyin Yangsheng Gong est une gymnastique de santé basée sur des théories de médecine traditionnelle chinoise, associant « **l'exercice physique au perfectionnement moral** » convient aux pratiquants de tout âge et de tout niveau
- **Les changements de saisons seront l'occasion d'aborder les 5 éléments** dans la théorie mais également à travers des mouvements plus spécifiques

Avec patience et pratique régulière, **le sens de ce proverbe chinois s'exprimera dans toute sa profondeur** :

« **Ce n'est pas l'homme qui pratique le Qi Gong, c'est le Qi Gong qui façonne l'homme** »