

PROGRAMME DU MERCREDI MATIN

1^{ère} partie 9h30-10h45 : DAO YIN QI GONG DEBOUT.

*« Quand le corps se trouve en mouvement,
il devrait suivre la courbe pour amplifier le mouvement.
Votre mouvement devrait suivre une courbe gracieuse
afin de permettre au souffle Qi de s'écouler librement ».*

Wang Zongyue, XVIII^{ème} siècle.

Le Dao yin Qi gong est la gymnastique chinoise de santé. C'est une technique complète et structurée, facilement accessible, qui permet d'agir tranquillement et efficacement sur notre corps et notre mental.

Le Qi Gong est souvent assimilé à une gymnastique douce, de par la douceur des mouvements et du fait qu'il peut être pratiqué par tous, ceci jusqu'à un âge avancé.

C'est également, grâce aux spécificités des arts énergétiques chinois, une voie sûre et puissante de transformation du corps (travail sur la structure), de vitalité (libération et raffinement du souffle qi) et d'apaisement (régulation des émotions et techniques méditatives).

MOTS CLÉS : ASSOULISSEMENT. TONIFICATION. CENTRATION. EQUILIBRE. COORDINATION.

(10h45-11h : Pause thé ☺)

2^{ème} partie 11h-11h30 : TU NA QI GONG ASSIS.

"Méditer, c'est réaliser la stabilité de sa nature originelle"

Lee Jun-Fan, XX^{ème} siècle

"Dompter le singe", "calmer le feu du cœur" : en position assise (sur chaise ou coussin type zafu et tapis) découvrez une méthode progressive alliant les techniques d'étirements spécifiques du qi gong aux visualisations daoïstes et aux bases de la M.P.C (Méditation Pleine Conscience). La persévérance tranquille dans la pratique engendrera certainement des résultats concrets en termes de stabilité émotionnelle et de calme mental.

Éléments de théorie : anatomie et fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Utilisation de tutoriels disponibles sur internet permettant l'entraînement personnel quotidien.

MOTS CLÉS : CALME MENTAL. SOURIRE INTERIEUR. STABILITE EMOTIONNELLE.

Note : les deux parties sont liées l'une à l'autre, mais on peut assister à l'une sans assister à l'autre (inscriptions différenciées).

+d'info sur : www.5a-qigong.com