

CONTENU DES ATELIERS QI GONG ET DAO YIN AU CPBVAA OCCITANIE

La méthode proposée par l'association 5 ANIMAUX TOULOUSE sous le nom Dao Yin Qi Gong trouve sa pleine efficacité dans la participation aux deux ateliers (une heure chacun, avec une pause de 15 minutes entre les deux). Cependant, et pour s'adapter à la disponibilité de chacun, il est possible de ne participer qu'à un seul des deux. Le choix d'un atelier se fait sur entretien préalable et/ou cours d'essai dans l'un et/ou l'autre des deux ateliers.

9h30-10h30 DAO YIN : Tonification, assouplissement, équilibre

Cet atelier qui associe des postures corporelles avec des techniques respiratoires et des visualisations mentales issues de arts corporels chinois : l'objectif est de lutter contre les effets du vieillissement en combinant développement de la souplesse du corps et exercice du sens de l'équilibre.

SOUPLESSE : à partir d'exercices combinant postures, respiration et état de relaxation consciente, le pratiquant acquiert la capacité d'agir précisément sur son corps en vue d'un mieux-être général. Les exercices proposent une alternance de postures statiques ou dynamique, généralement en position debout. Travail sur les membres inférieurs, le bassin, la colonne vertébrale et les épaules.

EQUILIBRE : Une pratique collective et coopérative qui utilisera également des équipements type planche d'équilibre, ballons mousse, disques de massage des pieds, etc., tous destinés à exercer et développer le sens de l'équilibre dans une ambiance à la fois appliquée et ludique. Travail sur les pieds, les chevilles, et les muscles posturaux.

10h45-11h45 QI GONG : Assouplissement, automassages, méditation

En utilisant les techniques de Qi Gong comme préparation mentale et physique, cet atelier propose d'abord un accès sans douleur aux exercices d'assouplissement au sol. La méthode utilisée est accessible à la majorité des personnes, et vise à s'adapter à la condition physique de chacun(e) : la séance d'essai permet de vérifier ce point.

Ces assouplissements permettent ensuite l'accès confortable à la posture de méditation, elle aussi adaptable au cas par cas. C'est dans cette posture que sont pratiqués les automassages (visage, cou, abdomen, ...) qui réduisent les divers blocages à la circulation harmonieuse du souffle et du sang selon les principes des médecines traditionnelles d'extrême orient.

La sensation de confort qui découle de ces exercices préparatoires permet en troisième partie d'atelier d'accéder dans les meilleures conditions à une approche tranquille et balisée de la méditation. A partir d'exercices simples à retrouver sur internet pour une pratique personnelle, les participant(e)s apprennent à (re)poser leur mental et s'extraire un temps soit peu des tensions émotionnelles : un confort incomparable qui fait véritablement la différence !



www.5a-qigong.com