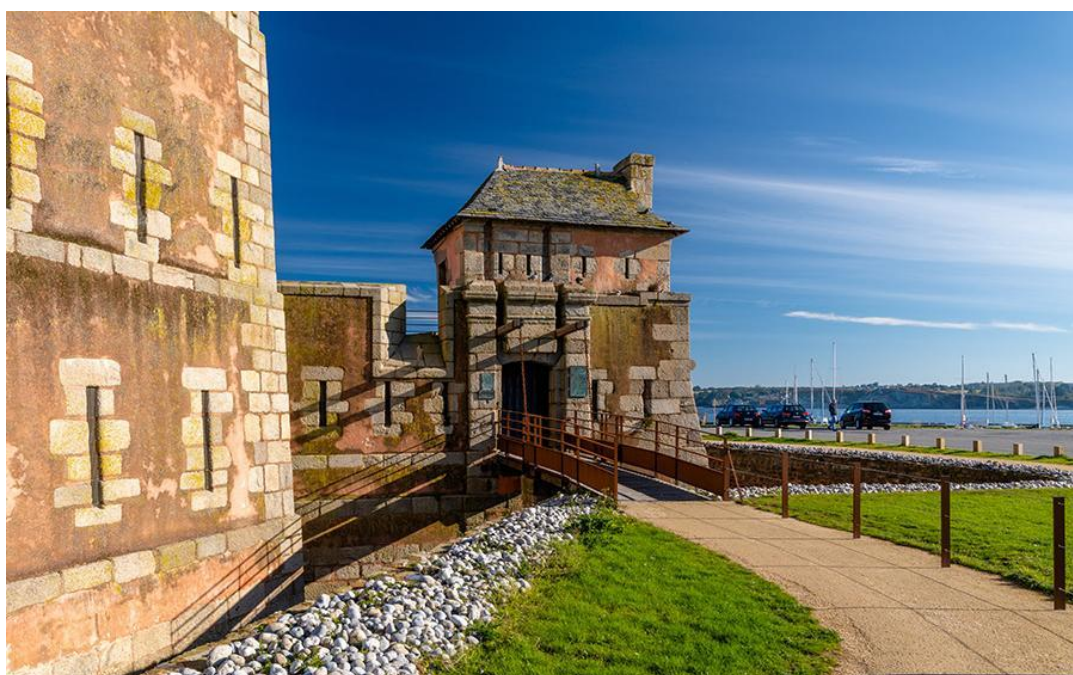




Atelier Qi Gong et Méditation
LA FORTIF INSOLITE
Camaret 20 juin 2021



Ressource Daoyin an enez avel - Qi Gong classiques traditionnels - Accompagnement à la méditation
Adultes - Enfants - Personnes à mobilité réduite
Praticienne de la posture juste

ressource.bzh@free.fr - 06 68 33 13 94

PRESENTATION

Qi Gong, daoyin fa

QI (souffle, énergie)  GONG (travail accomplissement).

Le Qigong est un art énergétique qui s'exprime à travers une série de mouvements intégrant les principes de la physiologie et de la philosophie chinoise.
(propos publiés par la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois).

Art énergétique de bonne santé

Pratiqué régulièrement, il est un moyen d'entretenir santé et bien-être.

Il est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, la phytothérapie, le massage tuina et la diététique.

Si la manière peut varier dans le travail du « Qi » selon la forme ou le style pratiqué, les fondements techniques reposent sur trois principes essentiels:

- L'exercice des attitudes (XING TI): les postures, les mouvements ...
- L'exercice de la respiration (HU XI)
- L'exercice de la pensée ou de la concentration (YI NI).

Ses fondements énergétiques reposent sur les mêmes règles physiologiques et énergétiques que l'acupuncture à savoir :

- Le concept d'énergie (QI),
- La théorie du YIN et du YANG,
- La règle des CINQ ELEMENTS (WU XING).

La pratique du Qigong s'intègre dans une hygiène de vie globale.

Les adeptes d'une pratique régulière témoignent d'une vitalité retrouvée.

Le constat des effets de la pratique donne les éléments suivants :

- Renforce le système immunitaire
- Améliore la qualité de vie
- Agit sur le stress, les insomnies et l'hypertension pour permettre au corps de se détendre et à l'activité mental de se calmer
- Réduit les sensations liées à la douleur chronique
- Agit sur les troubles du stress post-traumatique en créant un espace intérieur de sécurité.
- /...

C'est aussi un outil de développement personnel.

Art énergétique spirituel

Georges Charles dans un article publié par l'Union pro Qi Gong nous partage une autre dimension du Qigong.

La vocation originelle du Qigong est définie, simplement, par trois constantes :

- Entretien de la vie du corps ou nutrition corporelle (Yang Xing)
- Développement de l'énergie vitale ou accroissement du potentiel interne de santé (Yang Qi)
- Eveil de l'esprit ou ouverture intellectuelle et spirituelle (Yang Shen).

Il convient alors de différencier les effets de la pratique régulière du Qigong qui, en réalité ne sont que des moyens, de la recherche consciente d'un aboutissement spirituel qui utilise ces moyens fournis par la pratique.

Cet Art d'entretien de la vie du corps, pour reprendre les termes utilisés par le Prince Liu An, est avant tout destiné à éveiller l'esprit en vue d'une union avec la nature et l'Univers, donc le Tao. Ceci en parfait accord avec la pensée chinoise classique et donc les textes classiques.

Le concept d'énergie, théories du YIN-YANG et des 5 éléments (En faisant simple)

Le concept d'énergie (QI),

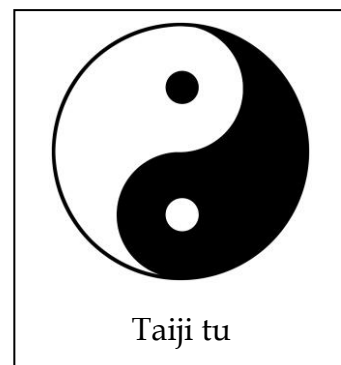
Il est important de toujours avoir à l'esprit que chaque mouvement, chaque phénomène est à considérer comme appartenant et relié au TAO (Le TOUT, l'Unité). Chacun se définissant par les relations qu'il entretient avec les autres.

Nous sommes constitués d'énergie ; nous en émettons et nous en recevons. Elle est en tout, dans chaque cellule, chaque organisme vivant, chaque élément du microcosme et du macrocosme.

Elle se crée par le mouvement, le frottement, la transformation...

La théorie du YIN - YANG (*Yin-Yang, la dynamique du monde-Cyrille J-D Javary*)

Le tempo Yin-Yang trouve ses origines dans la philosophie du Tao. Elle nous invite à regarder la dynamique du monde comme un mouvement perpétuel d'alternance de phases de croissance et de décroissance. Un mouvement qui se déploie sans discontinuité ; ce qui parvient à son maximum se transforme en son envers. « C'est le rythme même du vivant, celui de la sève dans les arbres qui montent du bas vers le haut au moment de la fête du printemps et son retournement du haut vers le bas au moment de la fête de la pleine lune d'automne. »



La règle des CINQ ELEMENTS (WU XING) (Les 5 saisons de l'énergie – Isabelle Laading)

Le mouvement perpétuel se décline en rythmes et cycles, selon des phases spécifiques : phase de naissance, de croissance, de maturité, de déclin et de fin. La fin d'un cycle marquant le début d'un autre.

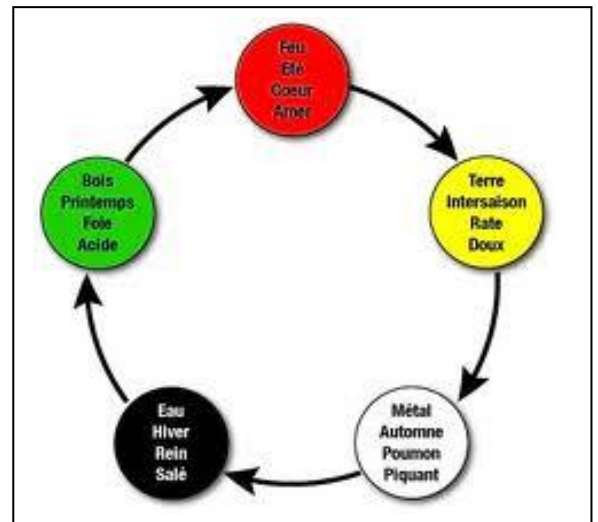
Ces phases font l'objet de la théorie des 5 éléments (bois, feu, terre, métal et eau) chacun porteur d'un mouvement énergétique particulier

Le mouvement Bois : renvoie au printemps, à l'est, le matin, la naissance. Son mouvement est ascensionnel, à l'image de la jeune pousse animée par la chaleur et la lumière, et sort de la terre et grandit.

Le mouvement Feu : associé à l'été, au sud, à midi, à la croissance. Son dynamisme est ascendant et multidirectionnel.

Le mouvement Métal : correspond à l'automne, à l'ouest ; au crépuscule, à la vieillesse. Son mouvement est descendant. L'énergie retourne à la terre.

Le mouvement Eau : est associé à l'hiver, le nord, la nuit, la fin d'un cycle, avant le début d'un autre. Son mouvement s'exprime dans l'intériorisation maximale. L'énergie n'est plus manifestée à la surface de la terre.



Le mouvement Terre : les orientations cardinales ne peuvent s'exprimer qu'à partir du centre. La Terre est à l'image de ce centre, de ce pivot. Lieu de régénération, elle est l'intersaison, l'été indien. Période de maturation, d'harmonisation, la saison Terre apparaît comme une pause. Dans la mesure où les saisons ne passent pas brutalement de l'une à l'autre, l'énergie de la Terre s'offre également à nous durant quelques jours à la fin et au début de chaque saison, marquant une phase de réorientation.

Les 5 mouvements sont en interrelations ; ils s'engendrent, se contrôlent, se stimulent ou s'apaisent, s'équilibrent.

La pratique des Qi Gong donne à travailler sur la qualité de la circulation énergétique. Que l'on observe une pratique individuelle et c'est la régulation de l'énergie interne qui se révèle, ou que l'on observe notre place dans l'univers et on remarque une harmonisation de notre pratique avec le cycle des saisons.

Chaque forme de Qigong, la légende dit qu'il en existerait plus de mille et une (!), est codifiée pour permettre de travailler l'énergie interne selon les principes des 5 mouvements et de mettre en place les conditions d'une vie en harmonie avec ce qui nous entoure.

L'ATELIER DU 20 JUIN 2021

Créer les conditions propices à la pratique : faire le calme – installer le regard intérieur.

Echauffement préparatoires à la pratique.

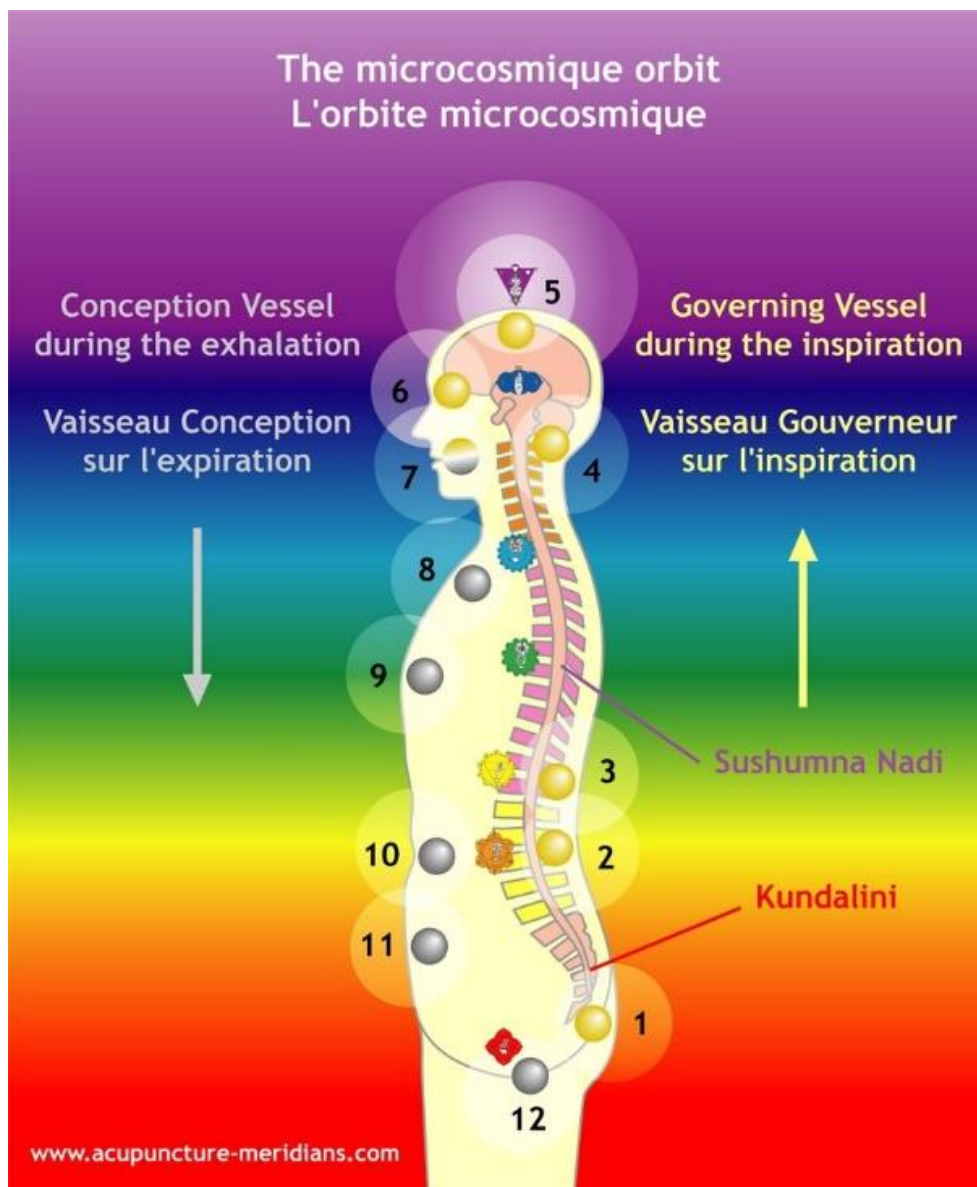
La marche de l'ours

La forme des Hun Yan Nei gong

La marche de la grue

La posture Zhang zuang gong – posture méditative debout.

Travail sur l'orbite microcosmique.



Ressource Daoyin an enez avel - Qi Gong classiques traditionnels - Accompagnement à la méditation
Adultes - Enfants - Personnes à mobilité réduite
Praticienne de la posture juste

ressource.bzh@free.fr - 06 68 33 13 94



Bannière Ma Wang Dui, enseignement des mouvements

氣功

Ressource Daoyin an enez avel - Qi Gong classiques traditionnels - Accompagnement à la méditation
Adultes - Enfants - Personnes à mobilité réduite
Praticienne de la posture juste

ressource.bzh@free.fr - 06 68 33 13 94