

LES MODULES

Module 1/

Qi Gong pour le dos et la colonne vertébrale.

Dans ce module nous mobiliserons le dos et la colonne vertébrale toujours en douceur en respectant les particularités de chacun.

Les traditions chinoise et japonaise offrent de nombreux et merveilleux exercices pour cela.

Les exercices se pratiquent debout, assis ou allongé, en mouvement ou statique permettant de mobiliser le dos sur tout les plans.

Comme le Qi Gong n'est pas que gymnastique, une dimension plus globale incluant l'esprit et l'énergie doit y être recherchée.

Nous associerons le mouvement, le souffle et l'intention pour créer une ouverture permettant l'émergence de l'harmonie et de la plénitude de l'instant.

Quelques exemples :

Qi Gong pour les cervicales + auto massage des cervicales

Qi Gong pour assouplir, renforcer le dos et la colonne vertébrale

Zhang Zuang (posture de l'arbre)

Exercices au sol

Exercices de respiration

Méditation

Mouvements issus de diverses formes de Qi Gong spécifiques pour le dos et la colonne vertébrale...

Tous les exercices pratiqués dans ce module sont en lien avec le dos et la colonne vertébrale cependant le corps étant une unité en mobilisant le dos on mobilise également d'autres zones du corps particulièrement la poitrine et la cage thoracique.

Pour que le dos soit bien soutenu il lui faut une bonne base, pour cela un travail sur le positionnement du bassin est nécessaire.

Bref un travail sur le dos nécessite une approche globale du corps, le Qi Gong nous offrant de surcroît un travail sur le Qi et sur l'esprit.

Module 2 /

Relaxation et renforcement énergétique par le Qi Gong.

Pour s'ouvrir à la sensation du Qi (énergie) le corps et l'esprit doivent être détendus, nous pratiquerons des exercices pour relâcher et aligner le corps, débloquer et faire circuler le Qi.

La lenteur associée à la détente et à la respiration permet de renforcer le Qi. Nous mobiliserons tout notre être (corps, énergie, esprit) avec un objectif d'unité : unité au sein du corps avec des mouvements harmonieux, détendus et coordonnés, unité entre le corps et l'énergie et unité entre le corps-énergie et l'esprit.

De cet alignement naît un grand bonheur. C'est ce que recherche tout les pratiquants d'arts martiaux ou d'art énergétique : unifier leur être et bouger à partir du vide.

Dans le cadre du renforcement énergétique le travail des jambes est capital, des exercices de déplacement combinés à des exercices de posture permettent de rendre les pas plus fermes, plus souples et de se sentir plus enraciné.

Nous pratiquerons également des exercices de respiration, (abdominale profonde), de la méditation debout (posture de l'arbre) et assise ainsi que des auto massages avec stimulation de points d'acupuncture spécifiques.

L'accent sera aussi porté sur l'entraînement à ressentir le Qi, notamment dans les mains où l'énergie est la plus facilement « palpable ».

L'étude d'une forme (les 10 symboles de longévité) viendra compléter ce module.

L'être humain étant une unité, en dénouant le corps on dénoue l'esprit, l'esprit s'apaisant le corps se détend, ainsi une spirale vertueuse peut être créée.

Pour que les bienfaits de la pratique perdurent il faut bien sûr pratiquer...