

## QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique douce; c'est un ensemble d'exercices de respiration, de postures et de mouvements corporels, visant à améliorer la santé et à augmenter la forme physique et mentale (vitalité et sérénité). Qi se traduit par énergie ou souffle, et Gong se traduit par travail ou maîtrise; Qi Gong signifie travail de l'énergie ou maîtrise du souffle.

Le Qi Gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise; les mouvements sont accomplis dans un corps relâché, l'esprit détendu et entièrement rassemblé sur la respiration, de manière à ce que la circulation du Qi (énergie vitale) s'accélère et que les voies de transport énergétiques (appelées méridiens en acupuncture) soient drainées.

On peut comparer le Qi Gong au Tai-Chi, Kung-Fu et Yoga; cependant les mouvements sont plus courts que le Tai-Chi, plus lents que le Kung-Fu et demandent moins de souplesse que le Yoga. Le Qi Gong est parfois appelé le Yoga Chinois. On distingue trois catégories de Qi Gong; dynamique, méditatif et thérapeutique. Le Qi Gong thérapeutique sera enseigné car il a pour but de maintenir la santé ou de se soigner.

On obtient rapidement des résultats concrets, soit une meilleure résistance à la fatigue, une meilleure gestion du stress, une maîtrise de soi et de ses émotions. Selon ses adeptes, le Qi Gong est une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être et de jouvence.

Au terme d'une pratique régulière, le Qi Gong apporte :

- ◆ plus de tonus et moins de tensions nerveuses;
- ◆ plus de souplesse et d'équilibre;
- ◆ un calme intérieur;
- ◆ une plus grande capacité de concentration;
- ◆ plus de confiance en soi;
- ◆ une meilleure conscience corporelle;
- ◆ le développement de la mémoire des gestes.

Pour plus d'informations, voir le lien internet :

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi\\_gong\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi_gong_th)



**ENSEIGNANT : GHISLAINE LITIÈRE**

# QI GONG

## SESSION DE 10 SEMAINES INITIATION AUX 8 TRÉSORS

L'apprentissage du Qi Gong se fait en 4 étapes :

- Y' Une prise de conscience de son corps, des mouvements des structures lors des assouplissements ainsi que des tensions lors des détente;
- Y' La pratique des mouvements justes;
- Y' Le ressenti du Qi qui circule;
- Y' L'éveil de la conscience.

Voici les exercices qui sont enseignés durant une session de 10 cours :

Semaine 1 :

- Y' Assouplissements
- Y' Position Wu Ji et 3 douches
- Y' Nettoyage des méridiens Yin et Yang
- Y' Nettoyage des organes internes

Semaine 2 :

- Y' Nettoyage de la moelle
- Y' Nettoyage des tendons
- Y' 3 grandes douches

Semaine 3 :

- Y' Automassage
- Y' Tonification des organes yang
- Y' Ouverture du vaisseau gouverneur

Semaine 4 :

- Y' 1<sup>er</sup> trésor  
(triple réchauffeur)

Semaine 8 :

- Y' 5<sup>e</sup> trésor (col. cervical)
- Y' 6<sup>e</sup> trésor (reins)

Semaine 5 :

- Y' 2<sup>e</sup> trésor (poumons)

Semaine 9 :

- Y' 7<sup>e</sup> trésor (foie)
- Y' 8<sup>e</sup> trésor (équilibre)

Semaine 6 :

- Y' 3<sup>e</sup> trésor (rate)

Semaine 10 :

- Y' Révision des 8 trésors

Semaine 7 :

- Y' 4<sup>e</sup> trésor (cœur)