

Comment se Déroule un Cours de Qi Gong

En général, un Cours de Qi Gong se doit d'être équilibré entre le Yin et le Yang, le statique et le dynamique, entre travail de posture et méthode en mouvement selon la période de l'année, des saisons.

- 1. Un échauffement doux et lent en respect du corps permet d'une part de mobiliser les articulations et les chaînes musculaires et d'autre part il permet de se calmer et de rentrer dans un état méditatif et attentif.**
- 2. Travail de posture, posture de l'Arbre pour l'ancrage, le recentrage, le relâcher et pour libérer la circulation de l'énergie vitale.**
- 3. Exercice ciblé sur un organe, Foie, Cœur, Rate, Poumons et Reins. On fait circuler l'énergie au travers du méridien correspondant pour tonifier et disperser l'énergie perverse (chasser les maladies).**
- 4. Étude d'un enchaînement traditionnel comme :**
 - Enchaînement de « l'Oie Sauvage »**
 - Les « 12 Trésors taoïstes »**
 - Le « Yi Jin Jing »**
 - Les « Huit pièces de Brocard »**
 - Le « Mawangdui Dao Yin Shu »**
 - ...**

*** Chaque année de Pratique du Qi Gong, on étudie un nouvel enchaînement.**