

Qigong/fr

Qigong

Depuis toujours, les enseignants du Qi Gong ont jugé nécessaire d'adapter la pratique à l'époque et aux possibilités humaines, c'est ainsi que de multiples dérivés ont pu naître : Qi Gong odorat, Qi Gong des 5 animaux, Qi Gong 'vol de la grue'...

Definitions

Le QI : il s'explique généralement par le concept d'énergie vitale mais il est considéré également comme le principe dynamique qui anime le corps.

Gong : il correspond à notre notion occidentale d'exercice, de travail, d'effort de la personne.

Dans le Qi Gong, le secret réside dans la régularité de la pratique.

Si nous associons le terme anglais 'Dancing' signifiant « le fait de danser », nous obtenons la belle expression Qi Gong Dancing : « la danse de l'énergie vitale ».

La Pratique

Dans cette pratique, les exercices assurent progressivement une relaxation de tout le corps puisqu'ils induisent naturellement, automatiquement la libre circulation du Qi dans le corps et les méridiens d'énergie.

(Le méridien, concept propre à la médecine chinoise, est une fonction organique et énergétique de vie, il est donc une jonction entre le visible et le non-visible, le perceptible et le non-perceptible)

Ainsi, cette discipline favorise la santé.

On apprend chez le Dragon paysible des formations différentes :

Ouvrir des articulations

Qigong odorat

Les 8 exercices pour la santé

Les 8 brocards

Makka Ho (des exercices d'étirement)