

Qigong kurz fr

QIGONG DANCING

La dance avec l'énergie vitale

Qigong Dancing prend appui sur des exercices relatifs aux formes traditionnelles du Qi Gong (mouvements établis) puis elle évolue vers des mouvements spontanés par lesquels l'individu cherche à s'exprimer, à déployer son énergie.

Ainsi, cette danse permet à l'énergie, étant par nature sans forme, de prendre forme ou de se manifester par le mouvement. Il est dit alors que la forme et le sans forme s'enrichissent et s'entretiennent mutuellement.

Une Pratique profonde

Les exercices du Qi Gong Dancing s'inspirent du règne animal. Les animaux selon leurs formes adoptent des gestes bien caractéristiques : l'envol de la grue, le jaillissement puissant et vif du tigre, le balancement rond et lourd de l'ours.

Cette transposition du geste animal en geste humain fut mise en place par le Dr Hua Tua (150-265). Il développa 'le jeu des 5 animaux' en s'aidant d'une part d'un ouvrage traditionnel chinois le Zhuangzi (4-2 av JC) dans lequel l'auteur relie des exercices respiratoires avec les qualités animales, et, d'autre part de la méthode de Huainanzi 'le mouvement des 6 animaux'. Tous ces mouvements mettent en circulation le Qi dans le corps et sont préconisés par l'actuelle médecine

chinoise pour se maintenir en bonne santé.

Avec les exercices corporels et l'attitude axée sur les ressources et les solutions,

il est possible de trouver des moyens d'action pour maîtriser les difficultés de la vie quotidienne et retrouver sa propre énergie vitale.

Les quatre animaux sont la base de la méthode Qigong Dancing. L'interaction entre la posture et le sentiment mental-spirituel devient consciente.

On peut commencer un voyage en combinant les voies occidentales et orientales dans de nouvelles perspectives.

Qigong Dancing est développée par Gertrud Schröder „Long Ping“ (chin. „Dragon paisible“).
