

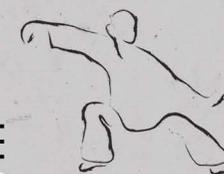


LES ARTS DU TAO

氣功

Qi-GONG

PRATIQUE DE



MEDITATION
DO-IN SHIATSU

La méditation et le Qi Gong sont deux pratiques de santé énergétiques et contemplatives qui se complètent merveilleusement bien. Toutes les deux peuvent constituer une source complète de notre mieux-être. Elles peuvent nous aider à rentrer en lien d'amitié avec notre corps et notre esprit.

Les deux s'inscrivent dans une vision globale. Si le lien au corps et au souffle s'approfondit dans l'immobilité de la posture, les exercices de Qi Gong en mouvement s'harmonisent avec celle-ci alors il y a unification du corps, du souffle et de l'esprit. Grâce à cette unification, nous améliorons nos capacités naturelles de guérison.

Il s'agit d'alterner tout au long de notre pratique, l'assise silencieuse avec les mouvements de qi gong au rythme lent et précis, basés sur l'équilibre entre le Yin et le Yang, alliance harmonieuse de délicatesse, de force, de quiétude et de vigilance. Tout en persévérant dans la pratique peu à peu, notre perception de l'environnement s'affine, le mental et les émotions s'apaisent et enfin accéder à une qualité d'attention et de présence à la vie et à nous-mêmes pour plus de bienveillance, de confiance, de compassion et de paix.

Bonne et joyeuse pratique

Qi gong générale de santé pour réguler le corps le souffle et l'esprit

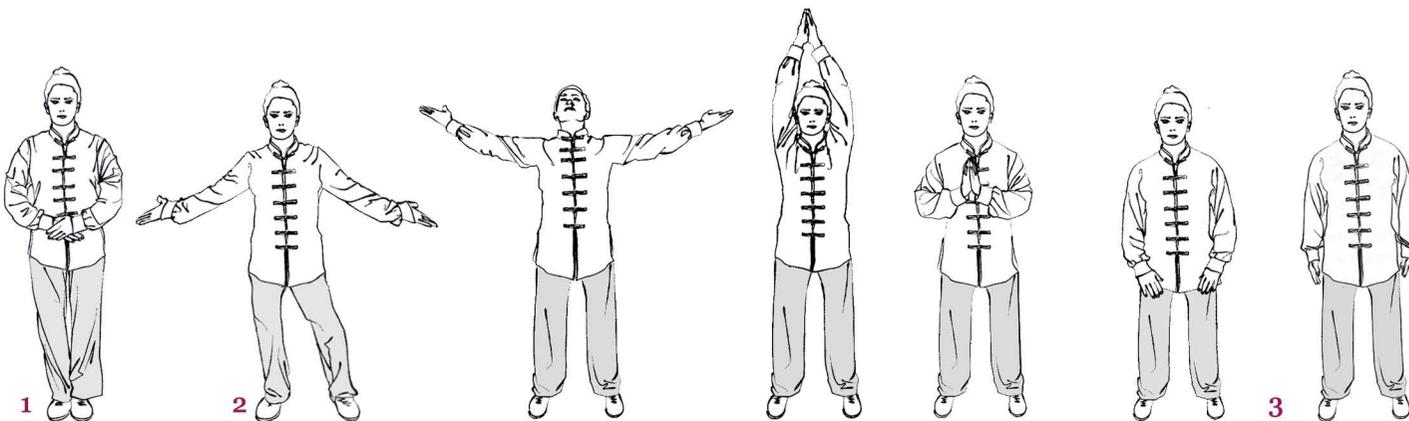
Séance de qi gong à pratiquer quotidiennement le matin de préférence ou fin de journée / 1ere partie

Pratiquez les mouvements avec lenteur, douceur, relâchement et une présence attentive aux sensations corporelles

Salutation au Tao :

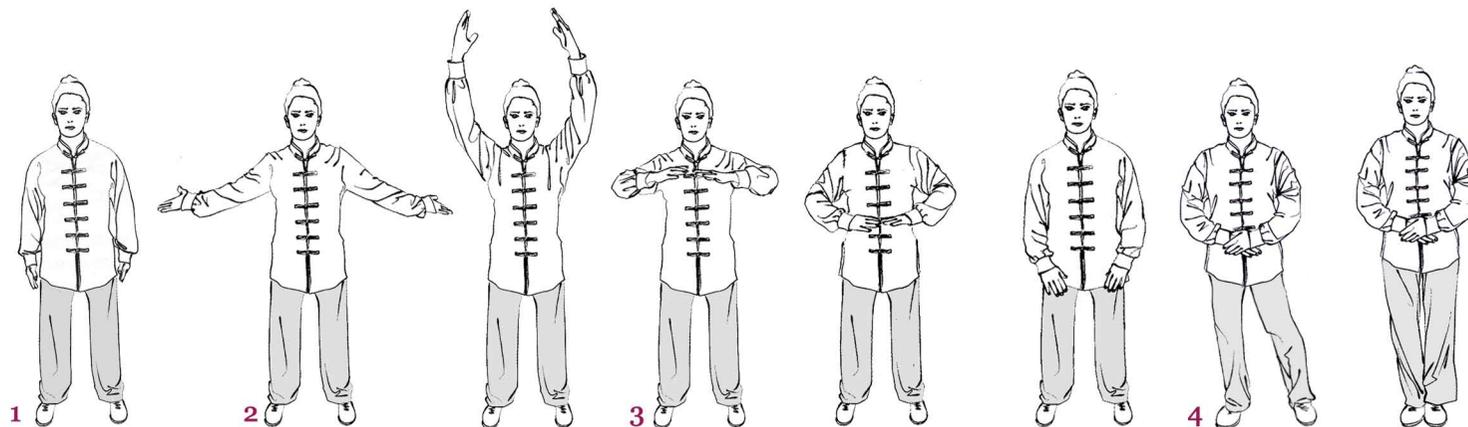
L'homme entre terre et ciel. Deux énergies Yin/Yang dont il est issue à l'origine.

1. Reliez la terre et le ciel par l'axe centrale de Taïchi (le Shang Mai). pieds joints, mains croisées au Dan tien inférieur avec une présence attentive à votre posture
2. Ouverture à gauche à la largeur des épaules: à l'inspiration levez les bras sur le côté et ramenez les mains jointes au-dessus de la tête, à l'expiration descendez les mains jointes devant la région du cœur, saluez en inclinant la tête
3. relâchez les bras le long du corps, dos bien droit sans raideur et genoux légèrement fléchis en étant conscient de la sensation du poids du corps



Harmoniser le Yin et le Yang dans le corps :

1. Pratiquez d'abord une respiration consciente normale et naturelle pendant quelques instants. Calmez votre mental et clarifiez votre esprit, pour plus de présence et de bienveillance
2. A l'inspiration faites monter l'énergie de la terre comme une source jaillissante
3. A l'expiration faites descendre l'énergie du ciel comme une douche céleste. Répétez cet exercice de 3 à 5 fois.
4. Fermeture pieds joints, mains croisées au Dan tien et quelques instants de présence aux sensations corporelles

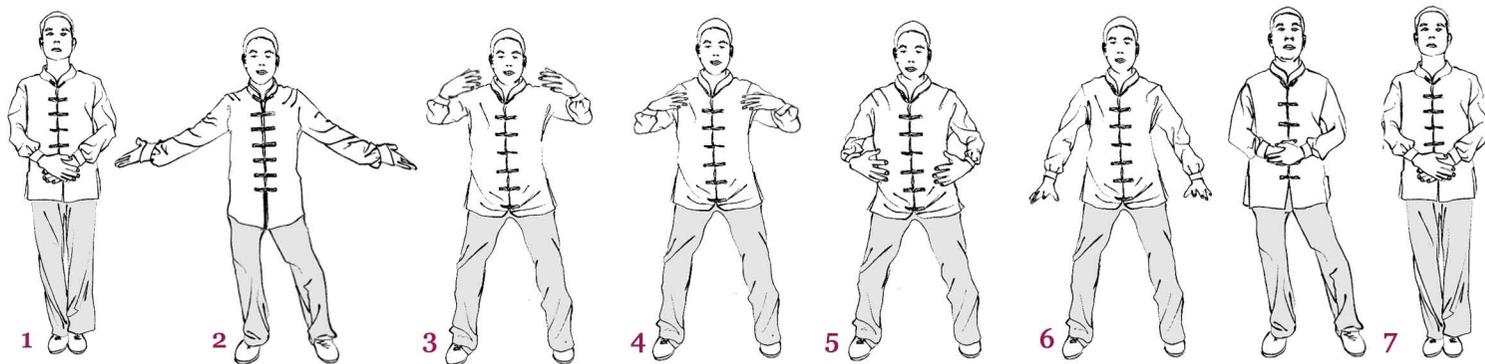


Qi gong de l'arbre "zhan zhuang"

pour renforcer l'énergie vitale et force interne

4 postures statiques à tenir pendant de 2 à 3 min chacune
 Dos bien droit sans raideur et genoux légèrement fléchis
 Prendre conscience des 3 centres énergétiques : supérieur médian, inférieur et la connexion à la terre par le point 1 Rein

1. L'attention portée à la respiration abdominale (2min)
2. Ouverture à gauche jambes à la largeur des épaules
3. Bras arrondis devant le visage Dan tien supérieure
4. Bras arrondis devant la poitrine Dan tien médian
5. Bras arrondis devant l'abdomen Dan tien inférieur
6. Bras arqués, paumes des mains orientées vers la terre
7. fermeture à gauche et respiration abdominale (2min)

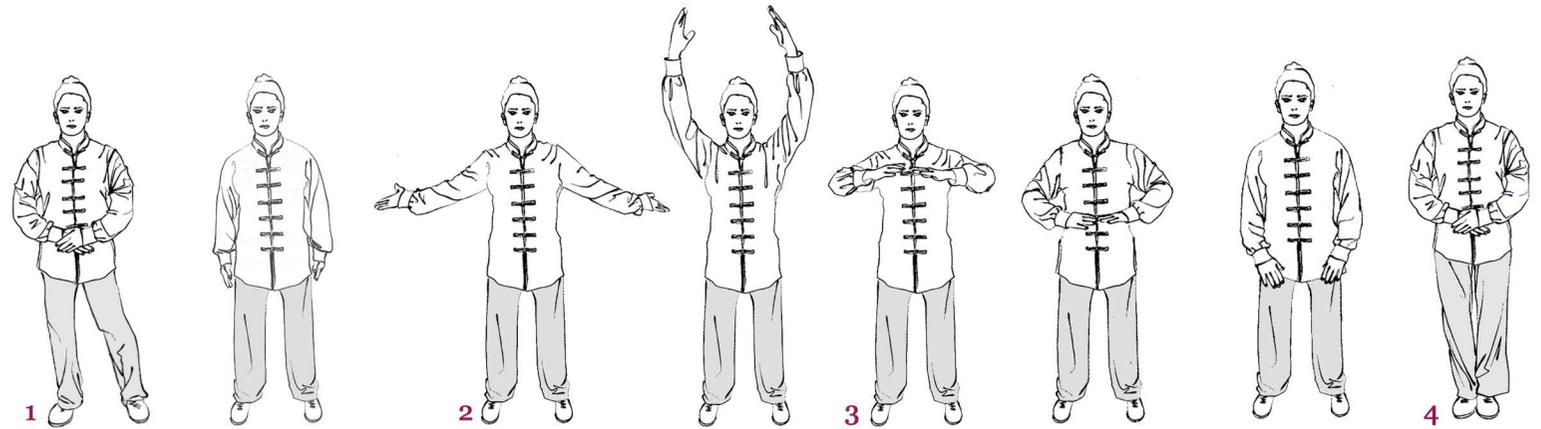


Qi gong générale de santé pour réguler le corps le souffle et l'esprit

Séance de qi gong à pratiquer quotidiennement le matin de préférence ou fin de journée / 2ème partie
 Pratiquez les mouvements avec lenteur, douceur, relâchement et une présence attentive aux sensations corporelles

Harmoniser le Yin et le Yang dans le corps :

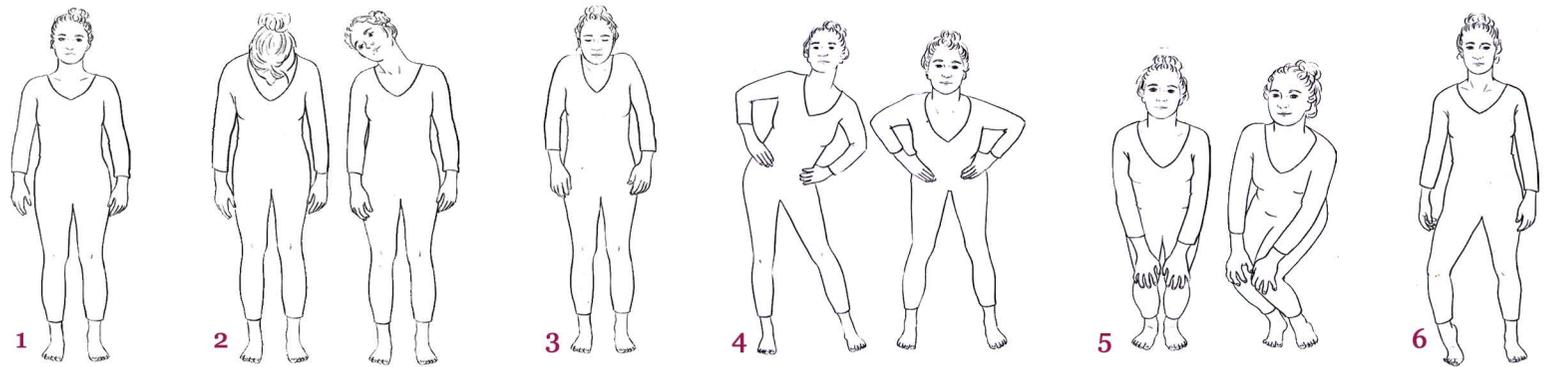
1. Ouverture des jambes à gauche à la largeur des épaules, les bras le long du corps
2. A l'inspiration faites monter l'énergie de la terre comme une source jaillissante
3. A l'expiration faites descendre l'énergie du ciel comme une douche céleste. Répétez cet exercice de 3 à 5 fois.
4. Fermeture pieds joints, mains croisées au Dan tien et quelques instants de présence aux sensations corporelles



Qi gong ouverture articulaires

Rotations des articulations principales :
 8 fois à gauche et à droite

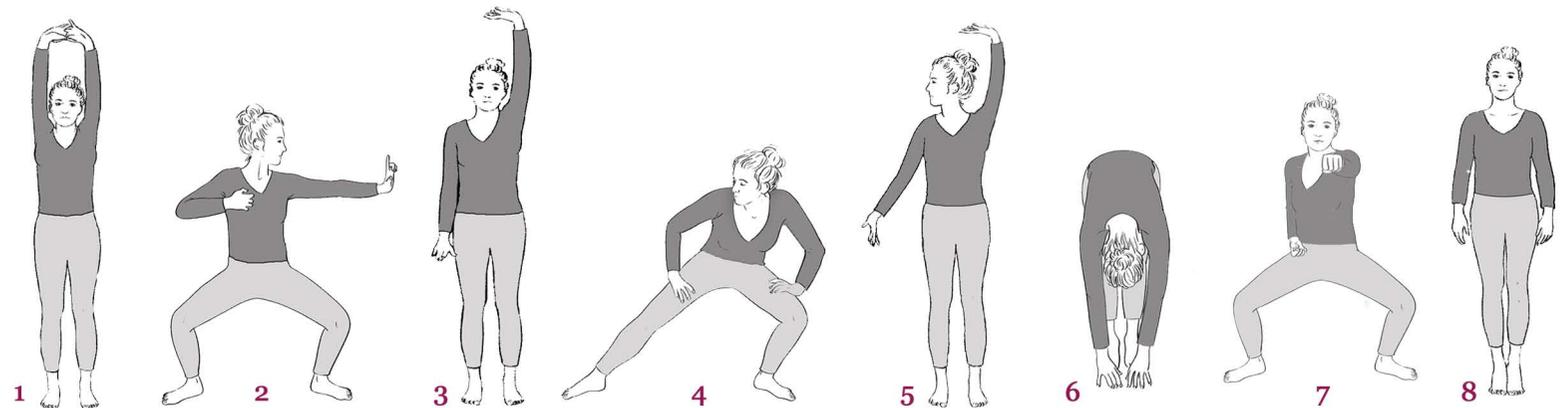
1. Ouverture des jambes à gauche à la largeur des épaules, les bras le long du corps le dos bien droit sans raideur le bassin relâché et les genoux légèrement fléchis en étant conscient de la sensation du poids du corps au sol
2. Rotation de la tête à gauche et à droite
3. Roulez les épaules avant et arrière
4. Rotation du bassin
5. Les genoux,
6. Les pieds, chevilles et orteils



Qi gong des huit pièces de brocart

1. Soutenir le ciel des deux mains
2. Tirer à l'arc
3. Séparer la terre et le ciel
4. L'ours brun se secoue les lombes
5. Le cerf se retourne et regarde derrière
6. Plier le buste et masser les pieds
7. Renforcer le Qi avec le point serré
8. Chasser les 7 émotions négatives

Répéter 4 fois de chaque côté pour les mouvements latéraux



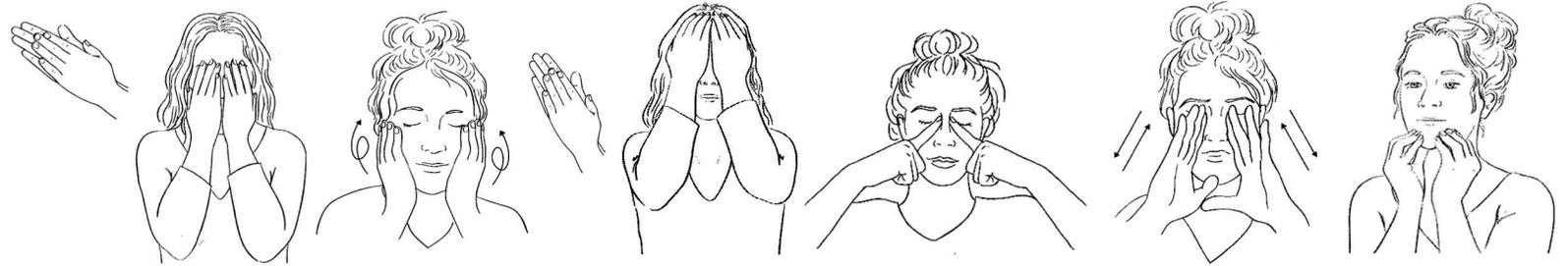
Qi gong générale de santé pour réguler le corps le souffle et l'esprit

Séance de qi gong à pratiquer quotidiennement le matin de préférence ou fin de journée / 3ème partie

Pratiquez les mouvements avec lenteur, douceur, relâchement et une présence attentive aux sensations corporelles

L'automassage fait partie intégrante de la pratique du Qi gong. Excellente pratique pour stimuler notre système lymphatique, renforcer notre immunité et soulager les douleurs

Différentes techniques d'automassage peuvent étre utilisées



Commencez par bien échauffer vos mains:

1. **Percussion** avec les paumes des mains ou les points pour stimuler le flux sanguin

2. **L'effleurage** un bon moyen pour harmoniser l'énergie dans le corps et le détendre.

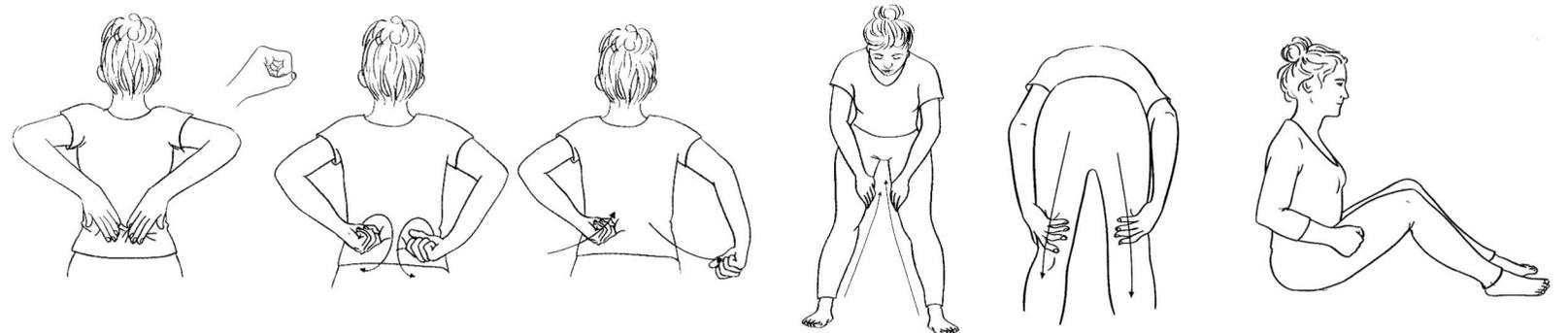
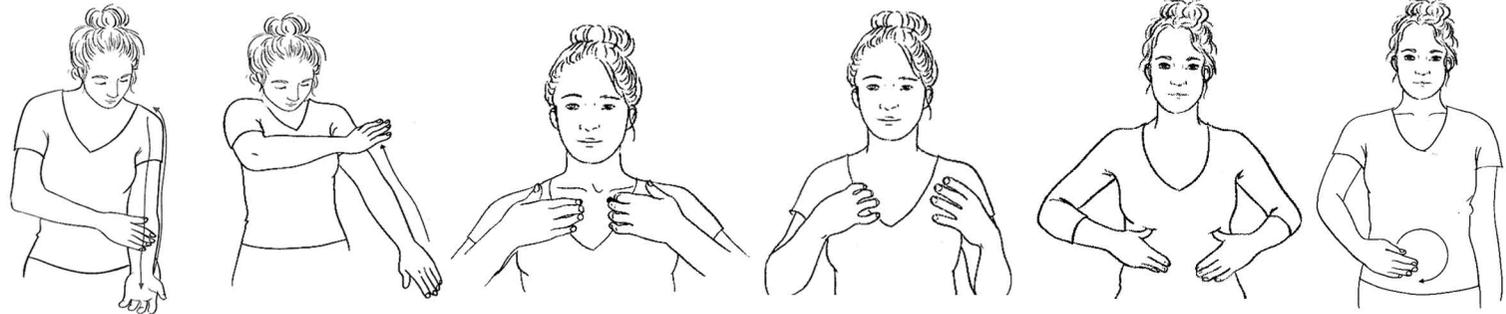
3. **Les frictions** pour faire monter la température du corps. L'action est nettoyante et tonifiante.

4. **Le pétrissage** permet un drainage de l'énergie stagnante et le relâchement des zones tendues du corps.

5. **Les vibrations** sont excellentes pour revigorer et densifier la masse osseuse

6. **Les torsions** assouplissent et éliminent les déchets dans la structure musculaire

7. **Les pressions** décongestionner et défatiguer le corps



Qi gong générale de santé pour réguler le corps le souffle et l'esprit

Séance de qi gong à pratiquer quotidiennement le matin de préférence ou fin de journée / 4^{ème} partie
 Pratiquez les mouvements avec lenteur, douceur, relâchement et une présence attentive aux sensations corporelles

Relaxation active :

Pratiquez sur un tapis de sol

1. L'enchaînement de cette relaxation active doit être pratiqué avec lenteur, beaucoup de douceur et de bienveillance envers vous-même. La respiration est lente et naturelle avec une présence consciente des sensations corporelles associées aux mouvements et aux postures. Soyez à l'écoute de votre corps. Prenez votre temps et ne forcez jamais.

2. Terminez votre enchaînement par une méditation /relaxation; par exemple un scan-corporel de la tête aux pieds. en commençant par prendre conscience de votre posture allongée et la sensation du poids de votre corps...



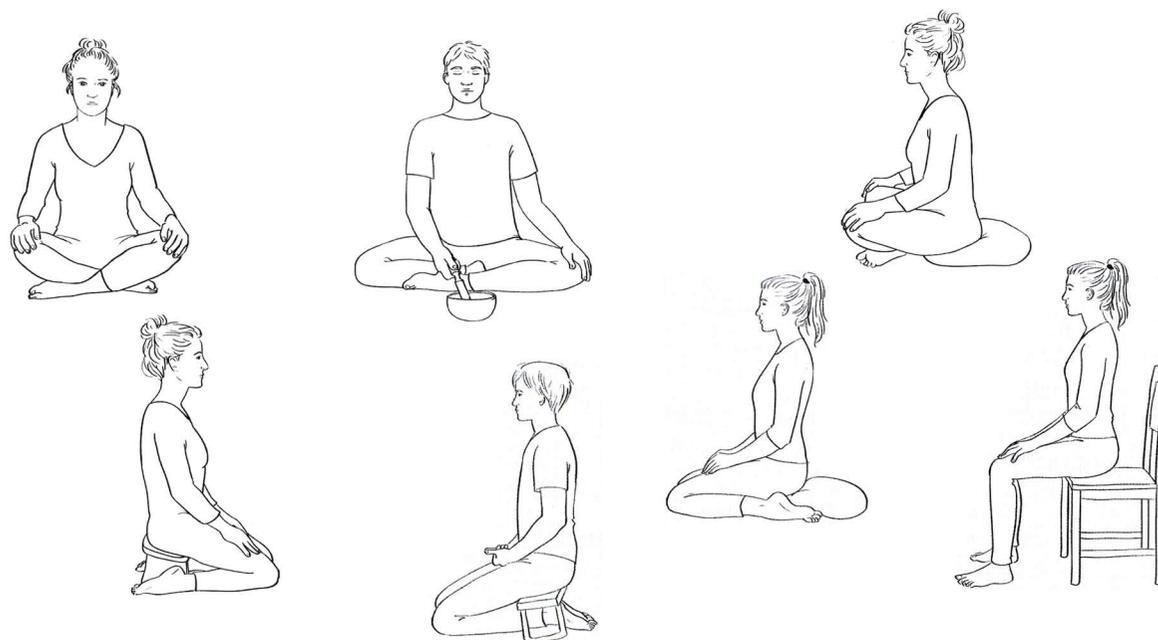
Méditation de la pleine présence, dite pleine conscience

Terminez votre séance par 10 minutes de méditation dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Un fichier audio vous sera envoyé par e-mail pour via Oui transfère cette méditation de pleine présence.

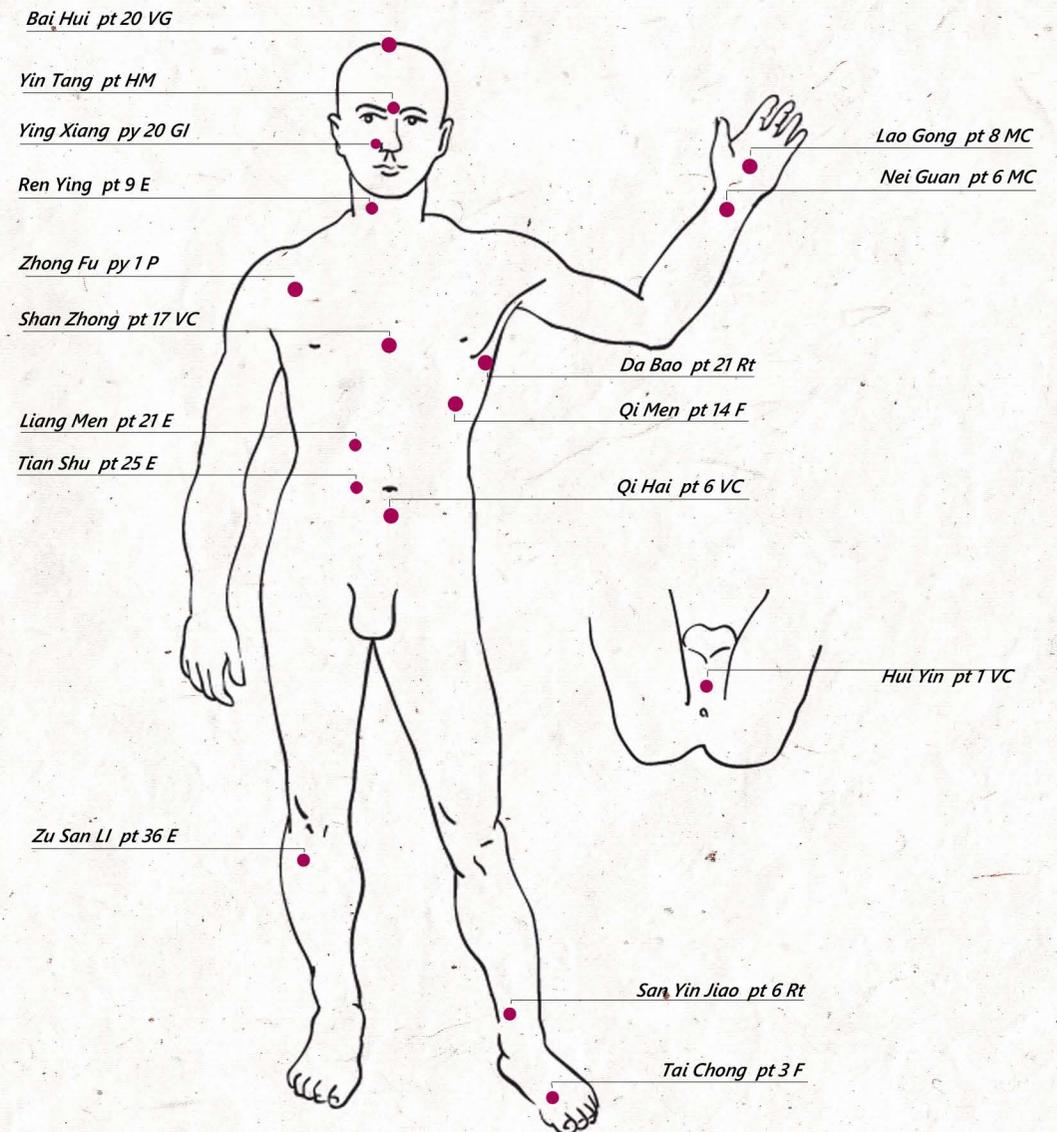
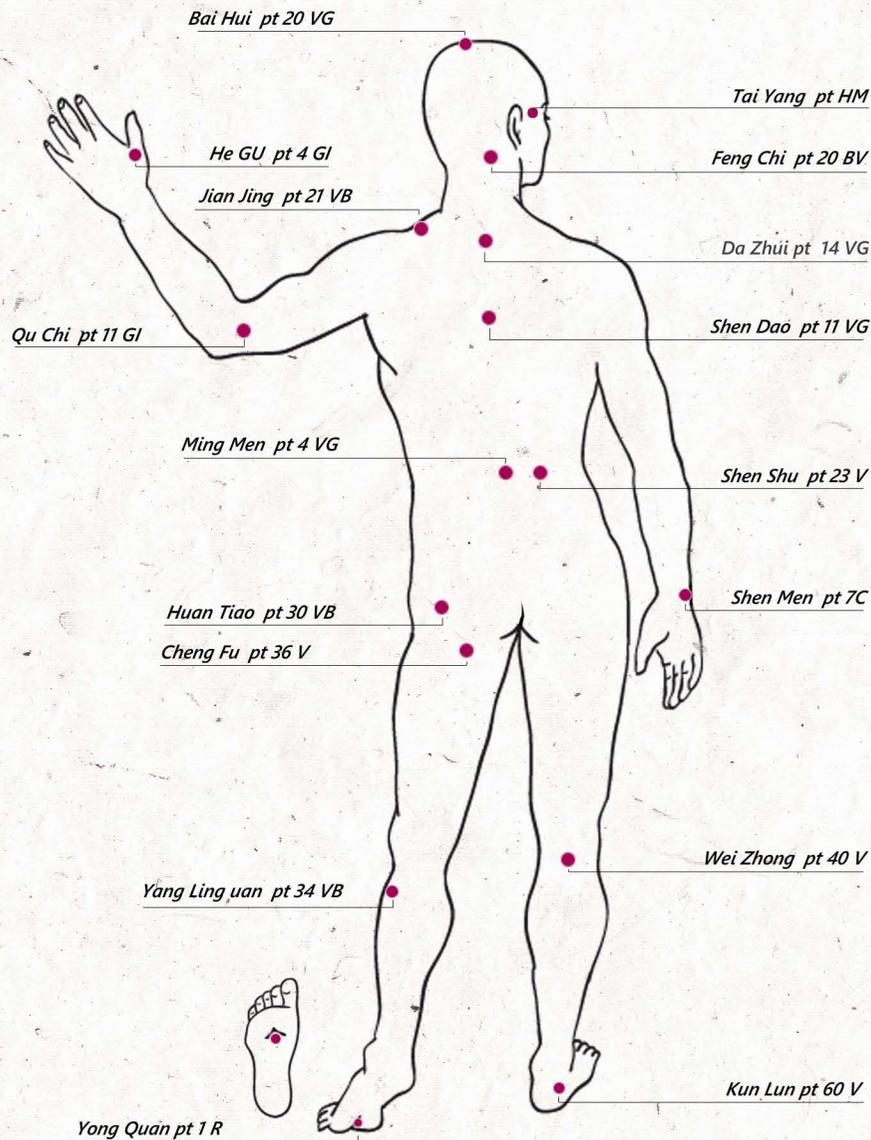
La posture est très importante dans la méditation elle reflète notre état d'esprit et la qualité de notre présence. Selon que vous êtes assis sur un coussin, un tabouret ou une chaise le dos est bien droit et sans raideur, la tête droite et les épaules sont relâchées. Les mains sont posées délicatement sur les cuisses; elles peuvent aussi être jointes au niveau du bas ventre. Les yeux sont mi-clos en laissant tomber les paupières vers le sol ou bien fermés si vous le souhaitez. Ainsi adoptez une posture qui exprime à la fois :

1. la vigilance
2. la dignité
3. être solidement ancré dans la terre
4. Ne rien attendre et accueillir
5. Esprit et cœur ouvert
6. Une présence attentive à ce qui est



Il s'agit de porter son attention ici et maintenant à l'expérience vécue qui se déroule instant par instant avec bienveillance et sans jugement...

Quelques points d'acupuncture essentiels en Qi Gong





氣功

LA PRATIQUE Qi-GONG

ARTS ENERGETIQUES
DE SANTÉ INTERNES
& CONTEMPLATIFS

MEDITATION
RELAXATION
DO-IN & SHIATSU

Bonne et joyeuse pratique