

Qu'est ce que QIGong ?

Qi / Chi: Energie

Kong / Kông : Travail ou Entraînements

Le QiGong est une pratique ancienne millénaire, d'origine chinoise.

Il nous apprend à bien respirer, à développer notre énergie personnelle et entretenir notre santé physique, mentale et spirituelle.

Quels sont les les objectifs de l'entraînement :

Le Qi Gong sert à développer 3 types d'Énergies qui sont les 3 piliers de Qigong:

- Energie Physique (JING)
- Energie Mentale (Qi)
- Energie Spirituelle (Shen)

Notre programme d'entraînement de Qi Gong de Santé

Chaque session d'entraînement constitue un apprentissage en 3 étapes successives:

- 1 - Déblocage et régulation de l' énergie dans le corps par l'auto massage;
- 2- Travail externe de l' énergie avec des mouvements codifiés (le Ba duan Jing);
- 3 - Travail interne de l' énergie par la respiration, la concentration physique et mentale en pleine conscience, la gestion du flux de l'énergie interne par la méditation.

Il ne faut pas de matériel : chaussures plates confortables, vêtements souples et amples ;