

QI GONG

PRATIQUES CORPORELLES ET ÉNERGÉTIQUES

Le but du QI GONG est d'aider la circulation de l'énergie le QI.

Selon la médecine traditionnelle chinoise vieille d'au moins 5000 ans la bonne circulation du QI et du sang est à la base de la santé et de la vitalité. C'est la conscience que l'être humain est traversé, nourrit par l'énergie du ciel et de la terre.

Comme l'air qui nous entoure, le QI est une respiration qui insuffle la vie, énergie vitale qui anime toutes choses sur terre.

C'est une pratique énergétique qui harmonise, équilibre, aligne l'esprit, le cœur, le corps, la respiration.

Le travail sur l'énergie relié aux organes permet selon les règles de la médecine chinoise, de renforcer les défenses immunitaires, mieux gérer le stress et éviter que les émotions excessives ou négatives puissent agir défavorablement sur le fonctionnement du corps ou sur le psychisme.

Dans cette pratique nous chercherons de mettre en lien, la relaxation mentale et corporelle l'assouplissement, l'étirement du corps, la mise en conscience de la respiration, du mouvement dans la lenteur, l'enracinement et la stabilité.

C'est aussi le plaisir de nous retrouver dans l'instant présent, un regard bienveillant une écoute sans jugement avec nos possibilités du jour.

Cela pour un meilleur équilibre psycho corporel, une meilleure gestion des émotions qui favorisent la confiance en soi, donne un meilleur discernement dans notre vie relationnelle personnelle et professionnelle dans la vie de tous les jours.

Garder la bonne santé, l'entretenir.

C'est une vision globale holistique, de notre rapport au monde et à nous même.