

STAGES D'ÉTÉ 2021

XIANG GONG samedi 3 juillet

En 1988, une forme inhabituelle de qi gong, appelée qi gong aromatique ou odorant, gardée secrète par les moines pendant des siècles, a commencé à être enseignée ouvertement en Chine. On relate que ce qi gong est ainsi nommé « en raison des parfums qui apparaissent de nulle part alors que la forme est pratiquée... » En raison de sa simplicité et de ses effets curatifs incroyables, le xiang gong s'est très vite répandu dans toute la Chine jusqu'à Taiwan.

Il consiste en 15 mouvements simples des bras et des mains, chacun répété moins d'une minute. Il débloque particulièrement la partie supérieure du corps permettant une meilleure circulation d'énergie. Il peut se pratiquer assis. La musique qui accompagne les mouvements a été spécialement étudiée et créée pour favoriser la bonne pratique du xiang gong, facilitant ainsi concentration et relaxation. La musique est interprétée par le Shanghai Chinese Traditional Orchestra.

J'ai à cœur de vous enseigner le xiang gong car je l'ai pratiqué quotidiennement à Taiwan lors de mon séjour dans une famille bouddhiste. Il reste un souvenir merveilleux.

ENTREZ DANS LA PRATIQUE DU QI GONG Vendredi 6 et/ou samedi 7 aout

Comprendre le travail du qi gong sur l'unité des différentes parties du corps :

Première partie : 5 mouvements pour comprendre l'ensemble de l'énergie et avoir la compréhension des notions fondamentales de la philosophie chinoise

- Le ciel et la terre communiquent
- Tirer l'énergie en ouvrant et fermant
- L'eau et le feu s'harmonisent
- Yin et yang communiquent
- Pousser la montagne Hua

Deuxième partie : mouvements pour comprendre la structure du corps humain-connaître le corps énergétique

ENTREZ DANS LA PRATIQUE DU QI GONG Vendredi 20 et/ou samedi 21 aout

Mouvements visant à renforcer la santé et à équilibrer les émotions, à comprendre comment le corps énergétique se structure, comment le qi circule afin de remplir ses fonctions physiologiques, émotionnelles et spirituelles, à comprendre comment il réagit dans l'être humain en profondeur.

Nous reverrons très brièvement la première partie : mouvements pour comprendre l'ensemble de l'énergie en se basant sur les principes fondamentaux de la philosophie chinoise. L'homme entre ciel et terre, l'homme microcosme dans le macrocosme.

Puis nous enchaînerons et étudierons les mouvements des différentes parties du corps : deuxième partie - le haut du corps – le ciel et troisième partie - le centre-le bassin.

- Horaire de 10H30 à 12H00 – lunch végétarien asiatique – 13H30 à 15H00
- Prix : 30,- euros acompte de 10,-euros pour réservation.
- Lieu : Académie de musique – rue Grande 27 – 5530 Godinne
- Infos et réservation : 0498 32 25 41
- Bienvenue à tous également aux personnes à mobilité réduite tout spécialement pour le xiang gong qui se pratique assis

JOYE ET VITALITÉ grâce à l'énergétique chinoise asbl