

Le cours de Qi gong : déroulement.

Le Qi gong se pratique principalement debout.

Une tenue souple et confortable est conseillée pour ne pas être gêné dans les mouvements. On peut pratiquer avec des baskets souples, des ballerines ou pieds nus ; je conseille à ce moment là de prendre un tapis pour s'isoler du froid du sol en hiver.

La séance dure une heure à une heure trente.

Nous débutons toujours la séance par un temps calme de recentrage, de présence sous forme de méditation guidée (10mn) : postures **Wuji** ou **Zhan Zuang** (embrasser l'arbre).

Nous poursuivons avec des automassages **Do In**, afin de préparer le corps à la circulation de l'énergie. Les **Do in** vont à la fois détendre et relâcher les tensions mais aussi redonner de l'énergie, du dynamisme et réchauffer le corps. (20mn)

Ensuite selon le Qi gong qui sera étudié, nous pratiquerons des mouvements préparatoires d'assouplissements des muscles et des articulations. Vous apprendrez à être à l'écoute de votre corps, de ses sensations et ressentis. Des exercices respiratoires vous seront également enseignés pour que le souffle vous accompagne parfaitement tout au long des mouvements et vous donne cette merveilleuse sensation d'énergie qui circule dans tout votre corps. (15 mn).

Et enfin l'apprentissage d'une méthode de Qi gong. Chaque méthode ou forme se compose de plusieurs mouvements, nous étudierons chaque mouvement et les répéterons plusieurs fois afin que votre corps se familiarise avec ce mouvement et ce jusqu'à ce que celui-ci devient le plus fluide, le plus souple, le plus régulier possible. (40 mn)

C'est dans la fluidité, la souplesse que l'énergie circule le mieux.

« Soyez comme de l'eau » disait Bruce Lee.

Pour finir, nous revenons à un temps calme d'observation des sensations, de centrage, d'alignement et salutation. (5mn).