

# Marcher la Vie

## Cure Qi Gong de 8 semaines

### Avec les « marches rapides Qi Gong »,

dites « marches du cancer » ou encore « marches GUO LIN »\*

#### **Le principe :**

S'engager à une pratique quotidienne de Qi Gong, pendant 8 semaines, et goûter ce que cela change quant à la manière dont on se sent dans son corps, dans son mental, son émotionnel, sa vie quotidienne...

#### **Pour qui :**

... Pour des personnes malades, ou qui traversent un moment difficile, et qui voudraient s'appuyer sur la pratique des marches Qi Gong dans leur traversée.

... Pour des personnes qui font du Qi Gong depuis plus ou moins longtemps et qui aimeraient passer un nouveau cap et pratiquer quotidiennement.

... Pour des personnes qui n'ont jamais pratiqué Qi Gong et qui sont curieuses de tester cette pratique avec cette régularité, sur 8 semaines, avec ces marches.

... Pour des personnes qui ont envie pendant 8 semaines de se soutenir dans une intention particulière de changement, de progression personnelle, en s'appuyant sur la dynamique impulsée par la pratique de ces marches.

#### **Pendant 8 semaines, Les modalités :**

... **Vous venez à un cours hebdomadaire de 2h**, soit le mardi de 10h à 12h, soit le mercredi de 18h à 20h (soit les 2). De quoi composer un programme Qi Gong quotidien, pratiquer ensemble, se relier à travers ce challenge. Vous pouvez aller librement aussi aux autres cours pendant cette période.

... **Vous vous engagez à pratiquer quotidiennement Qi Gong pendant au moins 20 mn, voir plus, ou carrément beaucoup plus**, (soit en continu, soit fractionné en plusieurs moments au cours d'une même journée quand cet engagement concerne des temps longs), 6 jours par semaine, pendant ces 8 semaines. Cette pratique, vous pouvez la faire seul, en venant dans un autre des cours que je propose, ou en partageant cette pratique avec une personne qui s'est elle aussi lancée dans l'aventure.

#### **Horaires, dates et lieux :**

<b><u>Les mardis de 10h à 12h:</u></b> 3, 10 et 17, 24, 31 Mars, 7, 14, et 21 Avril	<b><u>Les mercredis de 18h à 20h :</u></b> 4, 11, 18 et 25 Mars 1, 8, 15 et 22 Avril
<b><u>Lieu :</u></b> Local Scène Envie, 5 Rue Alexandre Boutin, Villeurbanne	<b><u>Lieu :</u></b> Ecole Montessori, 8 Rue Barrier, Lyon 6 <sup>ème</sup>

#### **Tarifs, modalités :**

- 160€ pour les 8 séances. Pendant ces 8 semaines, vous pouvez naviguer librement entre les cours du mardi et du mercredi, faire les deux, venir aussi aux autres cours que je propose.

- Les élèves de mes autres ateliers peuvent se joindre à cette « cure Qi Gong » au tarif de 40€, gratuitement pour ceux qui ont un forfait tout compris.

- l'idéal, pour ceux qui le souhaitent, serait aussi de pouvoir se relier les uns les autres en partageant des moments de pratiques... J'envoie des documents mails chaque semaine.

**Ps :** si le frein à cet engagement est d'ordre financier, nous pouvons en parler.

#### **\* : les marches Guo Lin.**

Guo Lin est le nom de la Chinoise qui a divulgué ces marches au public. Elle a eu un cancer de l'utérus dont elle a été opérée. Le cancer faisant une récurrence, elle s'est mise à pratiquer ce Qi Gong qu'elle avait reçu de sa

famille. Elle s'est guérie de son cancer, et a voulu faire connaître ce Qi Gong au grand public. Il y a eu une époque où il y avait un centre Guo Lin Qi Gong dans toutes les grandes villes.

Certains des malades guéris par ces marches sont devenus enseignants. C'est un de ses élèves, Zhang Ming Wu, qui a enseigné les marches à Yves Réquena, lors d'un séjour en Chine en 1983.

Le chauffeur de Zhang Ming Wu s'était guéri avec ces marches alors qu'il avait un cancer de l'estomac inopérable. Zhang Ming Wu lui-même avait eu un AVC et avait récupéré avec ces marches. Ses patients font du Qi Gong toute la journée : 8h, au moins au début, après ils diminuaient le temps de leur pratique.

### **La pratique de ces marches :**

... Est source d'oxygénation,

... Fait entrer le cerveau dans un état de somnolence attentive,

... Fait retourner l'esprit à une forme de sérénité, comme à une source naturelle, un état d'homéostasie.

... Améliore et revitalise la circulation de l'énergie dans les méridiens, dans le sang, dans tout le corps.

Yves Réquena (qui m'a enseigné ces marches à l'IEQG) cite dans « Qi Gong anti-âge » deux études qui montrent l'effet régulateur de ces marches sur l'immunité, en particulier quant au taux de cortisol dans le sang, et sur le nombre de globules blancs augmenté, en particulier les « natural killers ».