

### En guise de préambule :

Les cours hebdomadaires de Qi Gong sont axés sur une pratique corporelle et énergétique à visée d'entretien de la santé. Cela dit, certains Qi Gong peuvent avoir un effet « *thérapeutique* » au fil d'une pratique hebdomadaire, sur tel ou tel problème de santé et/ou pour tel ou tel participant (exemple classique de l'HTA) ; mais le but n'est pas d'enseigner spécifiquement le Qi Gong thérapeutique dans ce cadre. En cas de pathologie, il appartient à chacun d'approfondir sa pratique personnelle en dehors des cours hebdomadaires le cas échéant, et/ou de se faire coaché par un praticien en MTC également compétent en Qi Gong - dans le respect des conseils du médecin traitant.

### Quels sont les objectifs d'une année de cours hebdomadaires ?

Ces objectifs (adaptés selon le public, adultes ou séniors) supposent une approche de différents styles de Qi Gong, et non une focalisation sur telle ou telle pratique. Ils ne seront pas forcément tous abordés et/ou acquis sur une année, mais raisonnablement sur deux sessions annuelles. Les objectifs sont donc :

- Maitriser les bases de l'automassage et du déverrouillage articulaire.
- Acquérir le vocabulaire et les principes de base du Qi Gong.
- Maitriser les bases de la posture « *Embrasser l'arbre* », et quelques une de ses variantes.
- Ressentir le Qi au niveau des Lao Gong, à travers des éducatifs, et plus généralement lors de la pratique du Qi Gong.
- Maitriser les respirations de base : taoïste, bouddhistes...
- Comprendre et acquérir des pratiques d'appropriation du Qi de la Terre et du Ciel d'une part, et des pratiques de circulation interne du Qi d'autre part.
- Acquérir un ou deux enchainements de Qi Gong traditionnel, soit plutôt interne. (exemple WU DANG) soit plutôt externe (Exemple YI JIN JING).
- Acquérir des pratiques de sons, d'étirements ou autres Qi Gong en relation avec la saison et l'Organe correspondant.

### Dans toute pratique du Qi Gong, on aura toujours à coeur d'harmoniser les 3 régulations et de progresser sur ce point:

1. Respiration
2. Posture (enracinement, axe, alignement, des centres énergétiques, fluidité, détente),
3. Intention et concentration (YI)

Quels sont les bienfaits que vous pouvez en retirer ?

Meilleure stabilité physique et émotionnelle. Amélioration de la souplesse.  
Prévention voire régularisation de problèmes ostéo-articulaires et de dos en particulier.

Voir à ce sujet la page « témoignages » sur le site.

Et en dehors des cours hebdomadaires ?

Nous encourageons les pratiquants à suivre des ateliers ou séminaires, avec moi-même (Qi Gong du Samedi Matin) et/ou des confrères (voir page agenda du site).

\*\*\*\*\*

Retrouvez-moi sur les deux sites internet que j'administre personnellement:

**Qi QONG POUR TOUS**

Les dates, l'agenda, des articles, l'espace membre pour le téléchargement des supports.



[www.qigong-pour-tous.net](http://www.qigong-pour-tous.net)

Mot de passe de la page « Espace membres » saison 2016-2017 : TAO

**NATUROPATHIE EN CLAIR**

Le blog incontournable sur la Naturopathie depuis 2012 : articles, revues de livres, interviews, logiciels...



[www.naturopathie-en-clair.com](http://www.naturopathie-en-clair.com)

[www.qigong-pour-tous.net](http://www.qigong-pour-tous.net)

Gilles DONGUY. « Mieux vaut un Jing tonique qu'un Jing délavé... »