



LE QI GONG

Les Qi GONG ou DAOYIN QI GONG (prononcez *tao yin tchi kong*) sont des gymnastiques chinoises de santé.

Ils sont une des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) dont l'origine est plusieurs fois millénaire. Comme l'Acupuncture et le Tuina (massage), ils visent à améliorer et harmoniser la circulation de l'Énergie Vitale (Qi) dans le corps. Ils permettent de fortifier la constitution physique, accroître la vitalité en combattant le stress et les maladies qu'il génère.

Leurs effets bénéfiques pour la santé, prouvés scientifiquement, sont désormais reconnus en Occident pour leurs bienfaits, tant physiques que psychiques.

Ils sont en outre, de plus en plus proposés en accompagnement des affections chroniques, en milieux hospitaliers, en Europe et en Amérique du Nord ...

Nous enseignons plus spécifiquement le DAOYIN YANGSHENG GONG, une méthode de Qi GONG développée par le Professeur ZHANG GUANGDE, enseignant à l'Université des Sports de Pékin :

« Le Daoyin Yangsheng Gong est une gymnastique chinoise dont le but est de fortifier la santé et prolonger la vie. Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale, respiration et mouvement, dans un enchaînement régulier à la fois physique et psychique ».

Pr. Zhang Guangde

Le DAOYIN YANGSHENG GONG est une méthode proposant un ensemble d'exercices non statiques, caractérisés par des mouvements de torsion modérés, impliquant un contrôle de la respiration, une concentration mentale et la stimulation de méridiens et points d'acupuncture sur le corps.

Ces mouvements lents, réguliers et harmonieux ont pour but d'améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps, de dénouer les articulations, tonifier et oxygéner les muscles et détendre le système nerveux.

C'est une méthode tout à fait complète. Certains exercices sont préconisés pour assouplir le corps et développer la flexibilité, d'autres influencent directement certains organes, et d'autres, enfin, ont un effet plus général sur la santé. On peut pratiquer la plupart des enchaînements debout ou assis, ce qui rend cette méthode accessible à des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.



Le cours sera proposé dans le cadre de l'association Toum des Pertuis par Anna Le Masson, diplômée de la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FAEMC).

