

Les origines du Qi Gong

Le Qi Gong recouvre, dans son essence traditionnelle, des techniques énergétiques utilisées depuis des millénaires par les moines, les médecins ou les guerriers, dans des domaines aussi variés que la vie spirituelle, la santé ou le combat.

Arrivé en occident depuis une trentaine d'année, le Qi Gong nous offre ses techniques de santé et de longue vie.

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est l'art de développer et de faire circuler l'énergie vitale dans le corps avec la conscience et la respiration. Pour cela, cette discipline associe des mouvements lents, des exercices de respiration et de concentration. L'état méditatif et de connexion à soi est recherché.

Les principes du Qi Gong ?

La vision orientale place l'homme dans son Centre en l'incluant entre Ciel et Terre.

Le Qi Gong ouvre le corps et active les méridiens d'acupuncture et les systèmes organiques. Il harmonise et régule le fonctionnement des organes corporels internes et a des effets thérapeutiques. Il augmente la réserve et la circulation de l'énergie dans tout le corps, le régénère, favorise le calme mental et émotionnel.

Le but du Qi Gong est d'habiter son corps afin que celui-ci devienne vraiment « un corps de Souffle ».

La pratique se fonde sur 3 principes :

Le **mouvement**, naturel, lent et détendu.

La **respiration lente**, naturelle et synchronisée avec le geste.

La **pensée-intention** qui dirige le Qi, le souffle, à l'intérieur du corps.

Le contenu du cours

Je pratique le Qi Gong depuis plus de dix ans et vous conduis au travers mon ressenti et mon expérience. Ces cours sont basés sur la compréhension du mouvement qui appelle le Qi, le souffle vital. Je vous donne les clés pour que vous connectiez à une profondeur dans votre pratique. Pas de formes longues et laborieuses à apprendre, seulement des formes issues des Qi Gong thérapeutiques pour la santé.

L'accent est mis sur le ressenti, la reconnexion au corps, les postures. Le principe est de rechercher le mouvement régénérateur.

Retrouver en soi les mouvements naturels du corps dans le lâcher physique et mental, sans contrôle et sans gestes -

Ne plus agir mais être « agis » !

Spirales, cercles, respiration passive induite par le mouvement et génératrice d'un lâcher prise très profond. Recherche du centre et de l'axe pour soi-même. Travail d'enracinement.

Mouvements en accord avec les saisons et les organes associés.

Pour un même mouvement, nous voyons successivement :

- son approche physique et musculaire ;
- son déploiement dans sa forme d'étirement ;
- puis nous plaçons les 8 directions et la compréhension du Yin / Yang (cercles Terre-Ciel, Couples de forces, spirales).
- compréhension par le ressenti (et non la tête) que le mouvement part du centre et est NON mouvement, le mouvement se fait, c'est tout ;
- le lâcher mental peut alors se placer, et dans cet axe, nous plaçons alors le souffle et le mouvement régénérateur.

Le Qi apparaît alors comme l'origine du tout !

30 cours dans l'année tous les mercredis de 20h à 21h.

Pas de cours les vacances scolaires.

Pas de cours les mercredis 11/12 - 22/04 - 29/04 - 20/05.

Tarif annuel 1h/sem : 330 € + adhésion.

Au trimestre : 121 € + adhésion.

Adhésion annuelle à l'association 25 €.

Prévoir une tenue souple en coton, des chaussettes antidérapantes éventuellement.

Quels sont les bienfaits du Qi Gong ?

Le Qi Gong est réputé pour la prévention des maladies, le ralentissement du vieillissement, l'entretien des articulations...

Quelques effets notoires survenant lors d'une pratique régulière :

- ✓ Equilibre du système nerveux, mental, émotionnel et physique.
- ✓ Supprime la mauvaise fatigue.
- ✓ Rend plus joyeux, plus actif et présent à soi-même.
- ✓ Libère et soulage les troubles liés au stress :
 - ✓ tensions musculaires (dos, épaules, cou,...),
 - ✓ irritabilité,
 - ✓ déprime,
 - ✓ insomnie,
 - ✓ baisse de tonus,
- ✓ Régule la digestion, l'assimilation, l'élimination.
- ✓ Renforce le système immunitaire.
- ✓ Accélère la récupération et la convalescence.

« Quand j'abandonne ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être » Lao Tseu

Les cours sont conduits par
Jean LEONARDI

Contact : 06 20 53 48 73

www.asso-accordinterieur.fr

Email : laccordinterieur@gmail.com



Salon « Du Style »
52, rue Gabriel Péri
78800 - Houilles

Accès par RER A, Direction Cergy ou Poissy,
Station Houilles- Carrières sur seine.

Ne pas jeter sur la voie publique

Association L'Accord Intérieur



2019-2020

QI GONG

**L'Art de santé
et
de bien être**