

TAIJI QI GONG

Voie de détente, de vitalité et de santé

« Le cœur est calme, l'esprit est attentif, l'intention et le souffle s'unissent »

On connaît l'image de millions de chinois qui entament leur journée en prenant soin de leur santé. On les voit, dans les jardins et les parcs, exécuter une grande diversité de mouvements destinés à « cultiver » leur énergie interne. Cette forme de gymnastique n'a rien à voir avec nombre d'exercices éreintants que le terme de forme physique évoque souvent en occident.

Au contraire, les exercices chinois de santé, salutaires et dynamisants, n'ont aucun caractère violent. On les exécute avec lenteur et calme. Certaines techniques comme le Qi Gong font même appel à l'immobilité totale.

Le nom de TAIJI QI GONG vient de la combinaison de TAI « l'ultime, l'extrême, le suprême », JI « le faite, le point le plus haut » et de QI (ou CHI), l'énergie vitale et GONG (ou KUNG) signifiant « technique de travail ». En associant ces dénominations, le TAIJI QI GONG apprend à prendre conscience de son souffle intérieur, de sa propre force vitale, de la mobiliser et de la cultiver à un niveau très élevé.

Ces techniques se fondent sur une intelligence aiguë de l'être humain considéré comme un champ énergétique unifié, un cosmos en miniature, loin de la distinction du corps et de l'esprit.

Par leur approche globale, les exercices agissent de manière holistique sur chaque individu. Quel que soit l'âge, l'activité professionnelle ou l'état de santé ou de vitalité, les effets à long terme d'une pratique régulière sont manifestes. Si les organes internes accomplissent leur tâche dans l'harmonie, la santé en bénéficie et la résistance au stress n'en est que meilleure. Si on reste relâché quelque soit la pression des circonstances, le rendement augmente. Et au fil des jours, l'énergie interne est canalisée par un esprit de plus en plus conscient, vif et subtil.

Cours de Tai Ji Qi Gong

D'une durée d'une heure, le cours commence par des Echauffements Energétiques, alternant mouvements d'étirement et de détente pour stimuler et l'harmoniser la circulation du Chi suivant les principes équilibrés du yin et du yang.

Ensuite, l'étude du Wuji ou posture de l'énergie primordiale, symbolise la recherche de la conscience du vide. Un vide plein, plein de potentiel et de présence indispensable à la création qui va suivre exprimant la complémentarité infinie du yin et du yang. Cette posture est caractérisée par l'immobilité active, placée correctement dans l'axe vertical des énergies du ciel et de la terre. Cette position permet d'atteindre une relaxation profonde de haut en bas du corps afin de dissiper les tensions accumulées et d'apaiser le mental.

Les positions de Qi Gong, également travaillées de manière statique, visent à ouvrir le corps aux énergies de l'univers pour les rassembler ensuite au Dan Tien ou centre énergétique premier du corps, situé sous



l'ombilic. Il s'agit de s'ouvrir lentement aux énergies de la terre et du ciel et de laisser la nature agir en profondeur au sein de l'organisme. Ces positions favorisent la décompression de la colonne vertébrale tandis que le travail des muscles des jambes active la circulation sanguine dans tout le corps.

Pour terminer les exercices de respiration taoïstes, exercices chinois millénaires pratiqués par les moines avant la pratique d'un art martial, mettent le corps entier en mouvement, suivant des images mentales inspirées de la nature, mer, ciel et animaux. Ces exercices ouvrent le corps, ses canaux énergétiques, massent les organes internes, fortifient les os, muscles et tendons, libèrent la respiration suivant les principes équilibrés du yin et du yang, assouplissent les articulations et harmonisent en douceur la libre circulation de l'énergie dans le corps.

« Votre corps est en paix et vos pensées sont sereines ; vos muscles sont solides, votre vue est perçante et vous avez l'ouïe fine ; vos sens sont aiguisés et votre intelligence est pénétrante ; vous êtes inébranlable, fort et équilibré . » HUI-NAN TZU, sage taoïste



Crescendo Taichi-Belgium
www.taichi-belgium.com
Centrale pour la Belgique : 02 672 01 52

crescendo 