

# L'ART DU CHI

## **Qi Gong**

Le qi gong, qigong, chi gong ou chi kung est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (gong) relatif au qi », ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

## **Facteur A**

Pour Vlady Stévanovitch, c'est l'Amour, celui qui nous met en relation directe avec la source de toute Vie.

## **Petite circulation**

C'est le circuit énergétique le plus important du corps. Il n'est petit que par le parcours. Il emprunte la ligne médiane qui partage le corps en deux moitiés symétriques et qui passe par le sternum d'un côté et par la colonne vertébrale de l'autre.

## **Bija Mantra**

Ce sont des vibrations sonores (réalisés à l'aide de mantras monosyllabiques) capables d'activer et/ou de ré-harmoniser nos Centres énergétiques.

## **Chi belt**

C'est la ceinture de Chi située autour du Tantien ; elle constitue une couche énergétique horizontale.

## **Do-shu**

Garante de la Voie (voir La direction de l'Ecole internationale)

<https://www.artduchi.com/la-direction-de-l-ecole-internationale.html>

## **Nemboutsou**

Mantra bouddhique répété rapidement un grand nombre de fois.

## **Tai Ji Quan**

Le tai-chi-chuan ou tai chi ou taiji quan est un art martial chinois dit « interne » souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi.

## **Tantien**

Centre énergétique situé dans le ventre.

## **VEPS**

It's a Life Waves transmitter. These Waves carry Chi. This Well-being device is aimed at only one thing : the quality of life.