

CHI GONG - UNE INFLUENCE TAOÏSTE

D'influence taoïste, le Chi Gong qui signifie maîtrise de l'énergie propose un travail sur le *Chi*, la force vitale, pour le renforcer et maintenir une santé optimale.

L'origine du Chi gong

Le Chi Gong est intimement lié avec les préceptes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. L'homme est souffle et doit s'enraciner pour s'ouvrir en permanence à la danse du *Yin* et du *Yang* qui l'anime et grâce à laquelle il évolue. Son corps est traversé de méridiens, véritables canaux d'énergie dans lesquels l'énergie circule de façon fluide grâce à une bonne hygiène de vie et de l'exercice physique. La pratique du Chi Gong favorise la circulation de l'énergie dans le corps et la renforce.

Les mouvements du Chi Gong

Le Chi Gong développe des mouvements naturels, lents, fluides, circulaires et détendus, sans effort musculaire. Les exercices corporels (dynamiques ou statiques), les exercices respiratoires, la visualisation mentale, l'acupression entre autres se combinent dans la recherche de mouvements purement organiques où le geste et le souffle se trouvent en harmonie. Le travail se déroule par étape: apprendre à placer son corps pour l'enraciner au sol, apprendre le contrôle de la respiration qui impulse les mouvements, s'ouvrir à l'écoute de notre corps pour sentir la circulation des énergies en lui. Pour certains, il est aussi possible de développer une concentration de l'esprit capable de guider le flot d'énergie.

Les bienfaits du Chi Gong

Accessible à tous, le Chi Gong constitue une vraie rencontre à soi. Le travail sollicite un cheminement intérieur, à l'écoute de notre corps, de notre souffle, de nos sensations pour transformer les blocages et les faiblesses. Le Chi Gong travaille l'alignement de la colonne vertébrale, la souplesse et la flexibilité des muscles et tendons ce qui lui a valu le surnom de gymnastique taoïste de longévité. Le travail attentif sur les différents groupe d'organes permettrait de les rééquilibrer en énergie. Favorisant une bonne circulation sanguine, le Chi Gong constitue aussi un rempart contre le stress et un outil intéressant pour cultiver sa concentration.