

## Qi Gong

Le **Qi** (souffle, énergie...) **Gong** (travail, discipline) signifie **travail de l'Énergie**.

Le **Qi Gong** hérité de la médecine chinoise millénaire permet de capter l'énergie vitale nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

C'est une pratique de santé agréable, lente et efficace qui permet le relâchement des tensions mentales et physiques, le renforcement et l'assouplissement des muscles et tendons, l'ouverture des canaux d'énergie, qui régularise et allonge le souffle et développe l'équilibre.

Il est **accessible à tous** et **à tout âge** et ne nécessite pas de conditions particulières.

### Déroulement d'une séance :

Chaque séance d'1h<sup>30</sup> commence par des exercices préparatoires de respiration puis des séries de mouvements lents suivis de postures immobiles (arbre) et s'achève par des automassages.

## Tai Ji Quan

Le Tai Ji Quan fût créé il y a près de 3000 ans par un moine taoïste du nom de Zhang San Feng, en observant le combat entre un serpent et une grue.

C'est à l'origine une technique de combat, gardée secrète et transmise uniquement de maître à disciple.

Aujourd'hui le Tai Ji Quan appartient à l'une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise, celle des exercices corporels.

Le Tai Ji Quan est aussi une méditation en mouvement faite de gestes très précis et associée à la maîtrise de la respiration.

Sa pratique offre de très grands bénéfices. Il améliore l'équilibre, augmente le dynamisme, l'endurance et la coordination psychomotrice tout en réduisant le stress. Il développe les facultés de concentration et de mémoire. Il assouplit les articulations, entre autres.

Le Tai Ji Quan peut-être pratiqué par tous et à tout âge.