

Synthèse du cursus débutant

Cours 1 et 2 : Ancrage et Qualité de présence

- Ancrer l'attention dans le corps
- Entraîner la concentration à revenir sur des "points d'ancrage": respiration, précision du mouvement, alignement, relaxation dynamique, l'intention, points de concentration...
- Là où l'attention EST, l'Énergie EST
- Le Qi Gong une discipline de présence
- Cultiver l'état du Qi Gong, c'est cultiver une présence curieuse, bienveillante, douce, souriante
- Respect des limites tout en élargissant notre zone de confort/fenêtre de tolérance toujours sans se brusquer
- Créer un climat de sécurité

Cours 3 et 4 : Centrage, Tan Tien, enracinement

- Renforcer le centre de gravité est un fondement essentiel de la pratique du Qi Gong
- En Qi Gong, ce lieu de rassemblement/transformation/distribution/élimination de l'énergie se nomme Tan Tien.
- C'est un lieu où l'on peut revenir pour s'ancrer, se centrer, s'enraciner, se calmer, se ressourcer, se soutenir à n'importe quel moment.
-
- Ce chaudron d'alchimie grâce à la force de vie/énergie/Qi qu'il contient est source de vitalité, mais aussi source d'intelligence.
- Dans la tradition chinoise, on dit d'un homme sage qu'il a "construit son ventre"
- Plus nous sommes en contact avec ce lieu consciemment, plus nous nous sentons en sécurité, ancré dans notre puissance, en contact avec notre vitalité, en possession de nos moyens.

Cours 5 et 6 : Respiration naturelle

- Explication de la mécanique de la respiration = principal muscle inspiratoire
- Effets du Mouvement Naturel
 - en descendant à l'inspiration, le diaphragme
 - crée un appel d'air et les poumons se remplissent
 - envoie une légère pression à tous les organes dans le ventre
 - en remontant à l'expiration, le diaphragme
 - permet au poumon de se vider
 - relâche la pression sur les organes dans le ventre

- Explication de la physiologie de la respiration
 - o ce massage continué à un effet bénéfique sur un grand nombre de nos systèmes
 - digestif
 - sanguin
 - lymphatique
 - nerveux
 - endocrinien
- Explication de la relation émotion/pensées/Qi et respiration
 - Développe un lien d'intimité, d'amitié et de confiance avec notre respiration
 - Plutôt que de chercher à "bien respirer" et de créer de la tension et des contraintes pour le faire, on va chercher libérer la respiration en relâchant les tensions inutiles qui restreignent le mouvement de notre diaphragme
- apprentissage d'une technique de massage pour rééduquer le diaphragme et la respiration des organes, nommée Chi Nei Tsang

Cours 7 et 8 : Alignement

Simplifier

- En s'intéressant à notre alignement, nous allons chercher à le simplifier, à permettre au corps de se déposer dans ce qu'on appelle l'axe de la tranquillité
- Parfois ça demande de relâcher des tensions chroniques
- Parfois ça demande d'engager des muscles d'une façon qui ne leur est absolument pas familière
- Agir sur l'alignement, c'est donner l'occasion à toutes ces armures, mécanismes de protection de se diluer, c'est laisser fondre certains aspects de notre personnalité pour se renouveler
- On y va donc avec curiosité, douceur, respect, courage, patience et bienveillance !

Se revitaliser

- Le Qi Gong est une pratique qui vise à nous ré-énergiser, à nous revitaliser
- Une des manières les plus simples d'avoir plus d'énergie c'est d'en dépenser moins
- Tout ce qui n'est pas aligné, demande beaucoup plus d'énergie pour tenir

Axe Ciel/Terre

- Et, pour nous aider, on travaille avec des directions, le centre de gravité et la respiration
- Soutenu par la terre dans laquelle on plonge de longues racines imaginaires
- Aspiré par le ciel comme si un fil nous tirait doucement vers une étoile personnelle, quelques mètres au-dessus de la tête (comme un relais pour nous relier à l'immensité)
- L'attraction vers ces deux pôles aide le corps à se ré-organiser

Cours 9 : Sourire intérieur

Démonstration/Explication Sourire intérieur

- effets physiques, physiologiques, émotionnels, spirituels
- La pratique du sourire intérieur, c'est la capacité qu'on a de tourner cette puissante énergie de guérison, de transformation vers l'intérieur
- On peut l'orienter vers :
 - une région (ex : Tan Tien, plexus solaire, gorge...)
 - un organe (ex : poumons, reins, foie...)
 - un trajet (ex : méridiens, canal central, ...)
 - un point (ex : 3e oeil, Hui Yin (point central du périnée)...)

Cours 10 et 11 : Récapitulatif Notions essentielles et la puissance de l'intentions YI

- Le travail de l'esprit ou YI est essentiel dans la pratique de Qi Gong, il donne au geste leur dimension vivante, vibrante, intentionnelle et transformative. Il permet de s'engager avec le coeur et de s'approprier la pratique en entrant pleinement dans l'esprit du mouvement. C'est l'intention claire qui guide et colore la circulation de l'énergie. il est important de distinguer Attention et Intention. L'attention affine la posture, le mouvement, l'alignement, le relâchement et la présence. L'intention va plus loin, car grâce à des images évocatrices elle oriente le mouvement, prolonge la direction de l'énergie, nourrit le Qi d'une qualité particulière, et permet de se connecter consciemment aux sources pour capter ou émettre le Qi. L'intention change le ressenti de l'énergie, transforme et renouvelle la pratique.