



Qi Gong et Tai Ji Quan

Se détendre, Respirer, Se centrer

Art énergétique Chinois

Le Qi Gong (littéralement « exercice (gong) relatif au qi», ou « maîtrise de l'énergie vitale ») et le Tai Ji Quan sont **des disciplines ancestrales d'origine taoïste**. Elles prennent leurs racines dans les Arts martiaux de la Chine ancienne. Le Qi Gong et le Tai Ji Quan sont des pratiques corporelles, que l'on peut qualifier de **gymnastique énergétique** car pour l'œil non averti cela s'apparente à des mouvements de gymnastique ou aux enchaînements d'une lente chorégraphie.

Mais le cœur de cet art est le travail sur notre centre énergétique, le Tantien, centre invisible et immatériel, situé au centre du ventre. C'est notre centrale énergétique que l'on va éveiller, stimuler et manipuler pour ne plus « faire » mais « **laisser faire** » le mouvement juste dans la pratique en mouvement.

Le Qi Gong : Les 11 exercices de santé que nous pratiquons sont un ensemble de mouvements répétés sur place, sans déplacement. La pratique complète des 11 exercices est une pratique d'entretien de la santé et de l'équilibre.

Le Tai Ji Quan : C'est un enchaînement de mouvements de combat stylisés. Pratiqués au ralenti, sans intention martiale, ces mouvements favorisent la circulation du Chi ("énergie vitale") pour de nombreux bienfaits. Nous pratiquons les 24 postures, de style « Yang », le plus répandu en Chine et en Europe.

Gérer son énergie Vitale.

La pratique de mouvements lents et souples du Tai Chi Chuan et du Qi Gong est associée à un travail au sol de relaxation, de détente, d'assouplissement, accompagné de la découverte et de la prise en main du Tantien (centre énergétique) ...

Les bienfaits : une meilleure concentration, un meilleur équilibre, la souplesse des articulations, le renforcement musculaire, la détente musculaire et nerveuse, la stimulation de toutes les fonctions vitales



Déroulement d'un cours

1 : Le travail au sol : se relaxer, libérer sa respiration, se masser, assouplir son corps et mobiliser les articulations. Découverte et prise en main du Tantien (centre énergétique) et des techniques de mobilisation du Chi ou Qi, toujours dans le respect du corps et de ses limites.

2 : Le travail en mouvement permet, à l'aide du Tantien et de la respiration, de mobiliser le Chi ou Qi dans un corps de plus en plus libéré de ses tensions. La libération se fait en douceur, en alternant prise de conscience et laisser faire, lâcher prise. La simplicité du geste apporte harmonie, fluidité et calme l'esprit.

Dans la mesure du possible (selon les lieux, les saisons... et la météo !) la pratique se fait en extérieur au plus près de la nature !!



Cours à la MJC d'Amplepuis

Lundi 15h45 – 17h15 Qi Gong (avec Pierre Mabboux)

Mercredi 18h00 – 19h30 Qi Gong et Tai Chi Chuan

(forme des 108 postures avec Pierre Mabboux)

Mercredi 18h30 – 20h00 Qi Gong et Tai Chi Chuan

(forme des 24 postures, avec Isabel Subrin)



Contact : Pierre Mabboux 06 28 92 02 89
taichitarare@gmail.com www.taichitarare.com