Initiation au Qi Gong

lundi 31 octobre 2016

Une belle découverte par une magnifique journée d'automne colorée et ensoleillée s'annonce à la Fondation Le Camp à Vaumacus le 20 octobre 2016 avec une initiation au Qi Gong.

Monsieur Emmanuel Coduri, enseignant de Qi Gong depuis plus d'une dizaine d'année introduit la journée en proposant de faire un petit tour de table pour se présenter et partager une bonne nouvelle reçue dans la semaine. Une manière très douce et agréable pour débuter cette journée avec « Zénitude » !

Mais que signifie le Qi Gong?

Le terme QI signifie l'énergie vitale ou ce qu'on appelle plus communément « le souffle corporel » et GONG amène la notion de s'exercer à travailler quelque chose jusqu'à le maîtriser (dans le sens de la connaissance).

Qu'est-ce que c'est comme pratique?

Il s'agit d'une gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents et répétés, exercices respiratoires ainsi que concentration.

Quelles sont les origines du Qi Gong?

Les racines du Qi Gong ont plus de 3000 ans d'histoire. Il y a un lien étroit avec la tradition taoïste. Ce qui caractérise le «Tao» c'est qu'à l'origine de l'univers il y a un espèce de vide qui se manifeste par une unité qui n'est pas encore structurée. Au fur et à mesure, cette unité passe à un état organisé qui devient le tao - le Yin (matière) et le Yang (énergie) qui sont indissociables et complémentaires dans chaque élément ou être vivant faisant partie de cet univers. Dans la vision de la médecine traditionnelle chinoise on s'intéresse au mouvement qui est analysé sous forme de cycle en 5 phases: formant UN SEUL ENSEMBLE entre l'esprit, les émotions et le corps. Il s'agit d'une vision assez complexe ou rien ne s'arrête et rien n'est noir ou blanc.

Quels sont les bienfaits du Qi Gong?

Lors d'une pratique régulière le Qi Gong peut aider à maintenir une bonne santé, il s'utilise également à titre préventif, il augmente la qualité de vie et consiste à un travail de développement de soi essentiellement.

Toute cette pratique porte également sur l'aspect du «moi ici et maintenant». En parlant de soi il y a une vision des «3 trésors»:

- Le Shen : la conscience travaillée par la concentration, la visualisation
- Le Qi : l'énergie, le souffle corporel travaillés par la respiration
- Le Jing : le corps, l'essence travaillés par le mouvement

Après cette partie théorique rendue à l'évidence pour effectuer cette pratique avec conscience, place au mouvement!

Initiation à une première série d'exercices «Zhi Neng Qi Gong» qui vise à se concentrer sur l'énergie du «vide» autour de nous dans le but de nourrir sa conscience.

Après une fin de matinée chargée en sensation l'équipe de cuisine du lieu nous accueille avec un bon repas de midi.

L'après-midi s'enchaîne avec une autre série d'exercices visant un déblocage articulaire pour mettre le corps en mouvement. A chaque fin de série les participants ont l'occasion d'échanger leurs impressions. La dernière série d'exercices accentue 4 informations:

1. La conscience
2. L'espace
3. La globalité (Qi à l'interne de notre corps et dans l'environnement autour de nous)
4. L'information engendre la transformation

Notre pensée à un grand pouvoir d'influence comme le dit un proverbe du Qi Gong «L'énergie suit la pensée». Soyons conscient qu'un seul mot peut changer une histoire!

Un grand merci à tous les participants pour leurs sourires et leurs partages ainsi qu'à l'ensemble du staff de la Fondation à Vaumarcus qui s'est montré très disponible ainsi qu'à l'intervenant qui a enseigné cette pratique avec passion et sans qui cette journée n'aurait pas eu lieu.

>> Découvrez nos prochains cours et formations

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch