

Le Qi Gong* : « maîtrise du souffle vital »

Le Qi gong est un art ancestral d'origine chinoise qui permet de réguler **l'énergie du Ciel YANG et de la Terre YIN** afin de retrouver l'harmonie intérieure : une mélodie en 3 notes.

- **Des mouvements** lents et fluides, étirements doux et postures d'ancrage permettent de tonifier nos muscles, assouplir nos articulations et réveiller notre vitalité. En utilisant le sens des méridiens Yin (du bas vers le haut) et des méridiens Yang (le contraire) vous mobilisez le Qi (l'énergie vitale) dans tout le corps.

- **Une respiration** ample et profonde agit sur la stimulation régulière des canaux d'acupuncture ravitaillant nos organes que la médecine traditionnelle chinoise relie à 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et à 5 émotions (colère, joie, tristesse, anxiété, peur) dont l'équilibre dynamique stabilise notre état émotionnel.

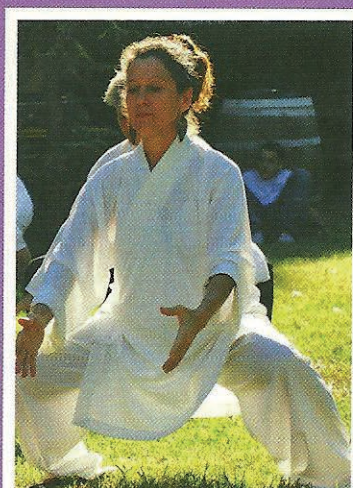
- **L'Intention** conduit le Qi afin d'harmoniser le bas et le haut, la droite et la gauche, l'intérieur et l'extérieur, propriétés du Yin et du Yang qui réunifient progressivement **LE CORPS ET L'ESPRIT**.

Ainsi, quel que soit votre âge et votre condition physique, le Qi Gong vous aide à retrouver calme et sérénité en bénéficiant de ses nombreux bienfaits : **renforce l'énergie vitale** (déficit immunitaire, convalescence, états dépressifs...) **favorise tous les systèmes** (nerveux, respiratoire, digestif, circulatoire, rénal) et **développe la force de volonté** (décider, arrêter de fumer, maigrir...). Une pratique naturelle qui **améliore votre état de santé physique et morale?** Pourquoi ne pas essayer ! Levez les bras et relâchez simultanément le bassin par une légère flexion des genoux (INSPIR). Faites monter le Yin de la Terre sur la face interne du corps (jambes, buste et bras) à l'image d'une fontaine, puis détendez épaules, coudes, poignets (EXPIR) en baissant les bras et sentez l'énergie Yang du Ciel qui s'écoule en retour tel un fleuve, sur la face externe du corps (bras, dos et jambes). Amplifiez la respiration, apaisez votre esprit, évacuez stress et fatigue, ressentez bien-être, chaleur et détente.

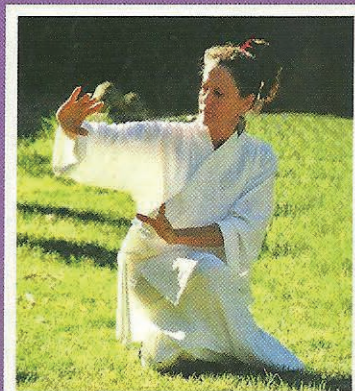
* prononcer Tchi Kong



L'énergie Yang du ciel s'écoule tel un fleuve sur les faces externes du corps (à l'expir)



Faire monter le Yin de la Terre sur la face interne du corps à l'image d'une fontaine (à l'expir)



Pousser la fenêtre et regarder la lune (une posture plus élaborée qui équilibre le feu du cœur et l'eau des reins)

Mantha
EDEN : 06 61 95 56 10
www.mantha-eden.net