

# Le Qi Gong

Le Qi Gong est pratiqué depuis au moins 2500 ans en Chine. Il se situe à mi-chemin entre gymnastique douce et relaxation, et il est imprégné de la pensée chinoise. Son objectif est d'harmoniser les énergies dans le corps selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Une séance se compose d'échauffements articulaires, d'enchaînements de mouvements visant à mettre en circulation l'énergie dans les méridiens d'acupuncture. On y pratique aussi des automassages de points d'acupuncture ou d'organes internes, des relaxations et méditations, ou encore des postures d'accumulation d'énergie ou des sons.

## La première année :

- **Les bases** : la posture, la respiration, le relâchement corporel ; la visualisation
- **Enchaînements de mouvement** : les six brocards de soie, les huit brocards de soie, les 8 brocards de soie en position assise, Shi San Sheu, les cinq éléments, Yi Jin Jing
- **Exercices d'harmonisation des organes, massages et auto-massages traditionnels**  
Les six sons, postures de l'arbre

## La deuxième année :

- **Approfondissements** : la fluidité, associer geste et visualisation, marches Qi Gong
- **Enchaînements** : Révision des enchaînements de première année, Tai Ji Qi Gong, Qi Gong du vol de la grue, Qi Gong de dynamisation, Yun Hua Gong, marches thérapeutiques, Grand enchaînement d'harmonisation, Da Wu, Le qi Gong des cinq animaux, Le Mawangdui Daoyin Shu, et la pratique du bâton Taiji Yangsheng Zhang
- Qi Gong spontané

## L'enseignant :

Eric Flumian pratique le Qi Gong depuis 1991 et enseigne depuis 1998. Il est titulaire d'un Diplôme d'études supérieures de Qi Gong, de massothérapie chinoise (tui-na) et de wei chi (art de la projection d'énergie) sous la direction de Christophe Labigne. Il suit régulièrement des stages de formation auprès de maîtres chinois, membres de la Chinese Health Qi Gong Association. Il est par ailleurs sophrologue, musicothérapeute et enseignant de flûte traversière.

## Matériel nécessaire :

Le Qi Gong se pratique dans une tenue souple. Il est conseillé de se munir d'un tapis de sol (type Yoga), d'un coussin confortable et d'une couverture. Il se pratique pieds nus ou avec des chaussons de danse à semelle souple.