

# Brignon : les seniors du qi gong surpris dans la position du cerf

il y a 1 jour 0 MIDI LIBRE



**A**ctive depuis 2013 sur la commune, l'association **Créer son bien-être** engagée dans **la charte sport santé et bien être**, assure des séances de qi gong aux seniors de 50 à 85 ans.

Tous les mardis et jeudis de 10h à 11h au foyer, les seniors adhérents participent à ces séances d'assouplissement et d'étirement qui permettent de mieux ressentir son corps, l'écouter et le comprendre. Ainsi ce jeudi 22 janvier, avons-nous pu les surprendre dans la position du cerf, dont ils imitaient les bois de leurs doigts.

**Le jeu des cinq animaux** tigre, cerf, ours, singe, grue. sont les plus anciennes pratiques en qi gong. Ils évoquent les danses sacrées au cours desquelles les chasseurs des sociétés à chamanisme invoquent les esprits des animaux dont ils traduisent une très fine observation des mouvements, passant de la contraction à la détente avec balancement, rotation, etc. Ils auraient été inventés par le médecin et chirurgien taoïste Hua Tuo qui vécut dans la seconde moitié du IIe siècle de notre ère. Après une longue période d'observation de la vie des animaux, il sélectionna l'ours, le tigre, le cerf, le singe, la grue comme modèles en s'inspirant de leurs mouvements pour les associer aux caractéristiques fonctionnelles du corps humain.

Cette technique permet de prévenir ou traiter les maladies. Elle est indiquée, le plus souvent, pour les maladies chroniques dues aux blocages de l'énergie et du sang, et principalement efficace dans les cas d'arthrose, rhumatismes, d'obésité, d'hyperlipidémies et troubles provenant d'un manque d'activité physique.

Ce mardi donc, au sortir de la séance nos seniors parfaitement détendus "réaient" de plaisir. <http://www.creersonbienetre.org> - tél : 06 65 25 17 85

**VOTRE CORRESPONDANT**



**Martine Sellès**

- **Email** : [c.midilibrebrignon@orange.fr](mailto:c.midilibrebrignon@orange.fr)
- **Tél** : 04 66 83 40 17
- **Agence** : Nîmes