

Qi Gong Thérapeutique



氣

= Qi = énergie Yang

陰陽

Yīn Yáng

Yin



Soleil

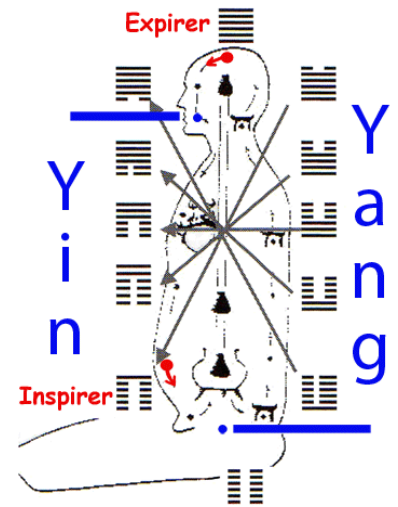


Lune

功
氣功

= Gong = travail

= Qi Gong



☯ 1 Prendre les informations du corps

Pour choisir les exercices selon les besoins du moment

1 - Méditation



2 - Automassage



3 - Daoyin (mouvement de Qi Gong) selon besoin ressenti

Pas trop et au bon moment, faire l'exercice juste (pour la situation du moment) les besoins varient.

On utilise la méditation pour ressentir les différentes énergies et blocages « difficultés ». La méditation apporte la lucidité pour faire le bon choix.

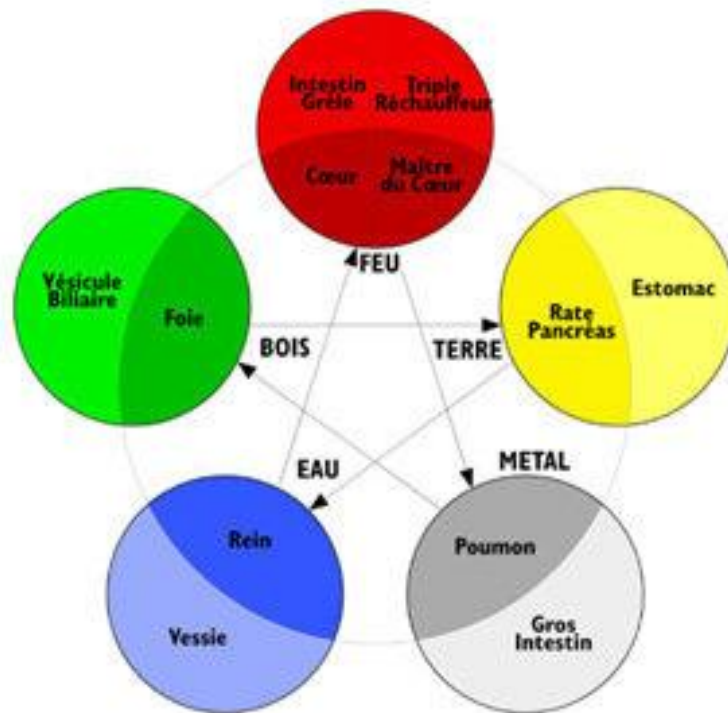
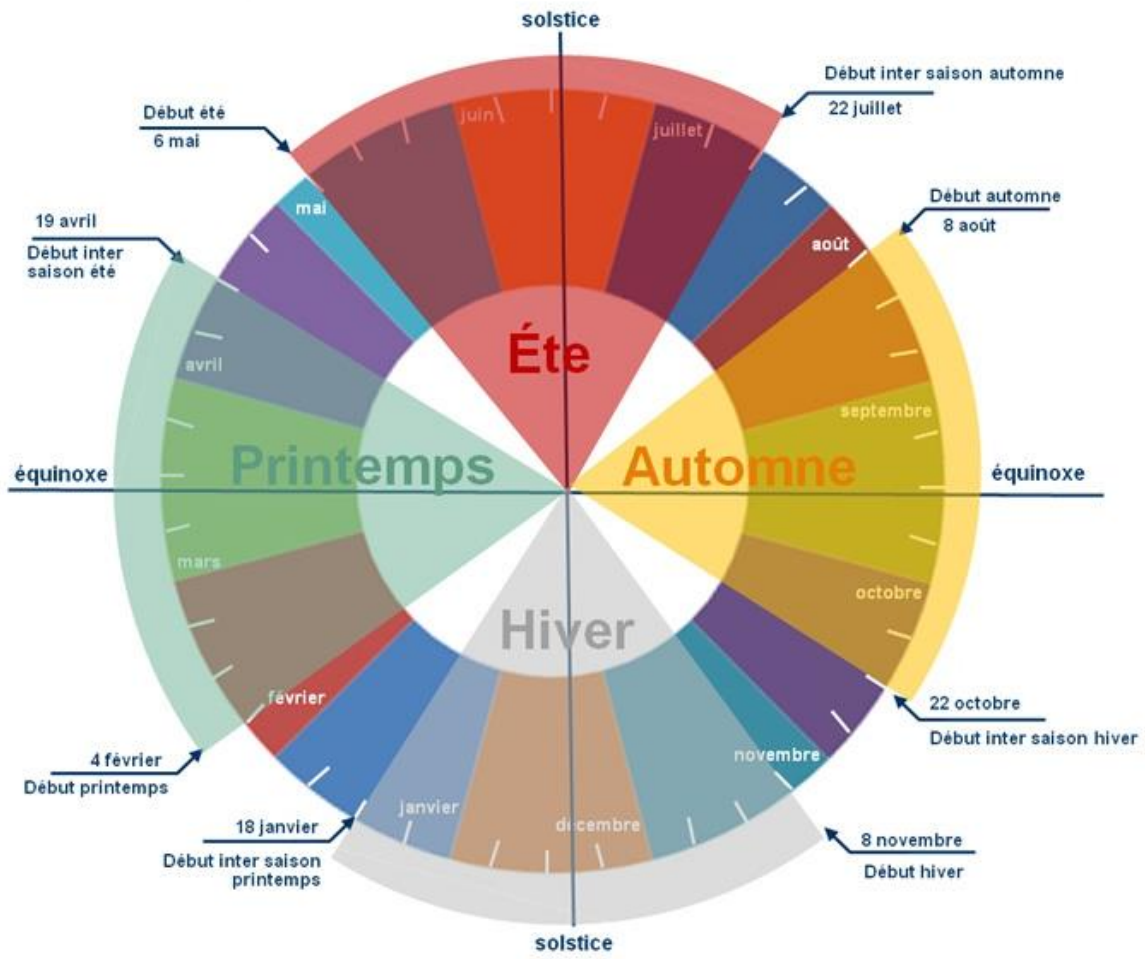
Nous avons plusieurs systèmes énergétiques (voir espace adhérents) :

- les méridiens : 12 principaux et 8 curieux

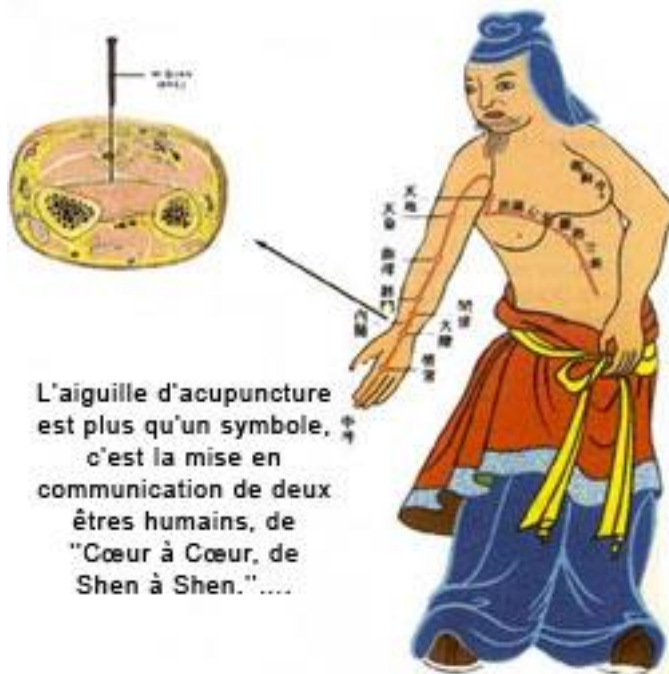
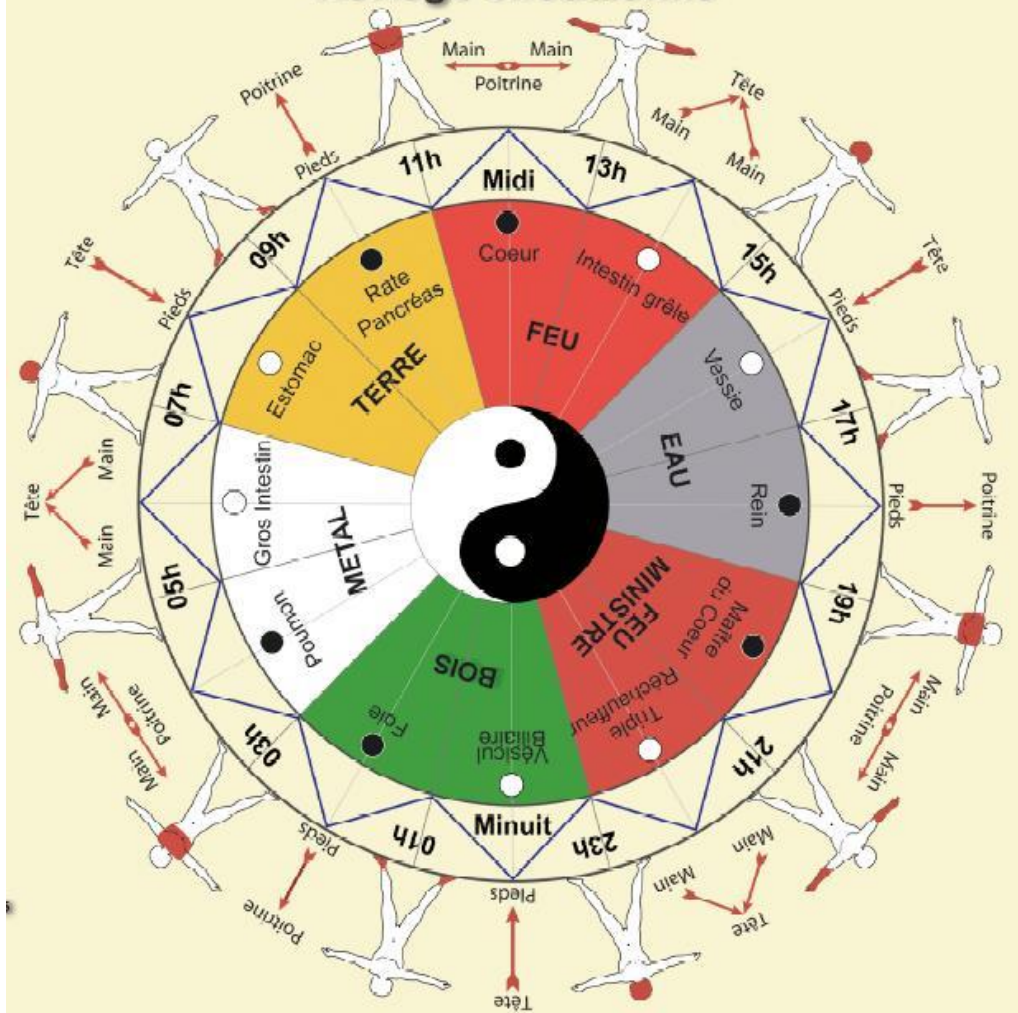
- l'énergie de l'esprit
- le cerveau = plusieurs logiciels à penser

Les saisons agissent sur le Qi interne (organes, corps et esprit)



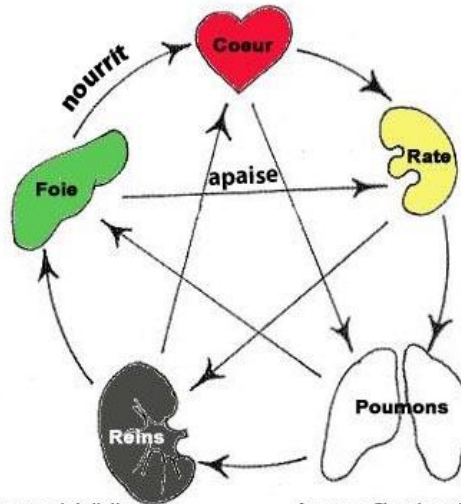


Horloge circadienne



Le chenn : C'est la conscience globale de l'individu (l'intelligence, le discernement). Ce principe apparaît dès la conception et va permettre la mise en place des autres entités viscérales. La **joie** se manifeste dans le cœur.
Déséquilibre du "chenn" : Anxiété, apathie...

Le roun : C'est le principe vital donné par le père. Ces caractéristiques sont la force morale et la capacité d'agir en fonction des aspirations (l'imagination et la curiosité spontanée des enfants). On associe la **colère** avec le foie.
Déséquilibre du "roun" : Jalousie, dévalorisation...

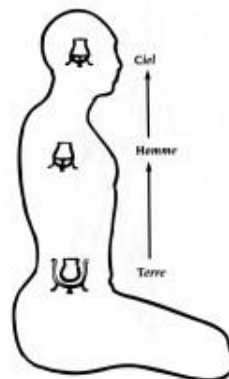
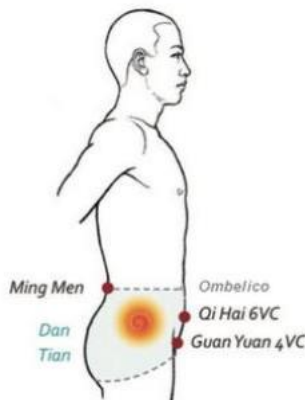


Le i : C'est l'aspect de l'esprit qui permet d'apprendre et de tirer les enseignements des expériences du passé (la mémoire, l'analyse). L'émotion liée est la **nostalgie**, "spleen" en anglais signifie "rate".
Déséquilibre du "i" : Ruminations de pensées, pertes de mémoire...

Le tché : C'est le siège de la volonté. Il correspond à la capacité d'aller au bout des choses (la sagesse, la ténacité). C'est l'émotion de la **peur** qui caractérise le rein.
Déséquilibre du "tché" : Indécision, refoulement de tout sentiment...

Le pro : C'est la mémoire innée, le ressenti intuitif (pulsions ou répulsions, physiques ou psychiques). Ce principe héréditaire est donné par la mère. La **tristesse** est son émotion et loge dans le poumon.
Déséquilibre du "pro" : Dépression, obsession du détail...

Dan Tian le **Dan** un point un centre l'énergie mobile à l'intérieur du récipient **Tian** est une zone = le récipient pour le Dan



SHEN = DAN TIAN supérieur
 Qi = DAN TIAN moyen
 JING = DAN TIAN inférieur

Le travail du **Dan Tian** c'est contrôler sa force interne pour l'utiliser et la diriger.

Le travail permet de contrôler l'énergie et la force sur les trois **Dan Tian**.

L'étirement met en fonction naturellement les trois Dan Tian. Le bâillement aussi c'est une fonction un programme naturel.....

.....