



Le Qi Gong



Le Qi Gong (parfois écrit chi gong ou chi kung) désigne **un travail (gong) sur l'énergie (qi).**

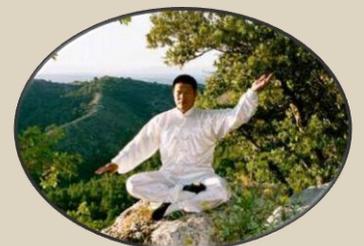
C'est **un art énergétique chinois très ancien** qui répond parfaitement aux préoccupations de l'homme moderne. Il fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise ; les principes thérapeutiques du Qi Gong sont étudiés en Chine depuis plus de 2000 ans.

Ils se sont au cours des siècles enrichis par la pratique des arts martiaux, des massages, de la phytothérapie, de l'acupuncture, de la moxibustion et de l'étude des méridiens.

L'évolution du Qi Gong est également liée aux pratiques philosophiques et spirituelles (bouddhisme, hindouisme, tibétanisme, taoïsme), qui traitent du rapport de l'homme par rapport à son environnement. Le Qi Gong est basé sur la dynamisation de l'énergie contenue en chacun de nous ; associée à la respiration et à l'intention, ces mouvements doux renforcent et tonifient le corps, maintiennent en forme les organes, les os, les muscles, tendons et les articulations en permettant à l'énergie de mieux circuler, en levant les blocages énergétiques. C'est comme le disaient les anciens taoïstes "enlever tous les petits cailloux de la rivière pour permettre à l'eau de chanter joyeusement".

Cette discipline, si on la pratique régulièrement, **aide à préserver la santé, la vitalité**, entretient l'élan vital indispensable à la créativité et à la mise en place de projets ; elle permet aussi, en favorisant la circulation du qi, de **vivre en relation profonde avec la nature** (puisque ce même qi présent dans tous les êtres est aussi présent dans la nature), elle procure une joie simple et paisible, réelle et salutaire...

Chaque méthode de Qi Gong vise pour résultat essentiel l'enrichissement de l'organisme en énergie ; ses effets sont multiples tant sur la santé du corps que de l'esprit... elle aide à mieux se centrer, s'enraciner...



Cette discipline nous rend plus "vivants", plus conscients, plus joyeux, plus fluides... C'est une façon très efficace de prendre la responsabilité de sa santé tant physique que psychique. Elle procure une aide précieuse dans nos sociétés où les contraintes trop importantes nous éloignent de la nature et des rythmes naturels.

Facile à pratiquer, le Qi Gong est accessible à tous, quel que soit l'âge... il est recommandé de l'apprendre avec un professeur qui saura vous guider et corriger vos mouvements ; il est essentiel que "la forme" soit juste... pour que l'eau (le qi) "puisse chanter joyeusement" !!!

Notre professeur

Claudie Escalé, **formée et diplômée** par "Les temps du corps" de Paris, par l'**école nationale de qi gong de Beidahe** (Chine) et par la **FEQGAE** (Fédération Européenne de QI Gong et Arts Énergétiques). Elle continue de se former régulièrement en effectuant des stages avec différents professeurs et maîtres de qi gong (KE WEN, Mme LIU FA FEI, maître ZHANG GUANGDE, ZHANG JIAN, LIU DONG, Bruno LAZZARI, Alain BAUDET...) et en suivant l'enseignement du collège des Temps du Corps à Paris.



Dans les cours, **votre professeur** proposent tout d'abord des pratiques visant à retrouver le calme dans la paix... plusieurs "éducatifs" préparent le corps et l'esprit au Qi Gong. Par exemple, ils accordent une attention particulière au fait de placer et d'habiter correctement notre corps dans la posture debout : retrouver l'axe vertical, le relâchement, la présence, la connexion aux énergies de la terre et du ciel... Ils pratiquent aussi des exercices de respiration consciente afin de réunifier le corps et l'esprit et de retrouver la paix en soi....



Les stages de Qi Gong dispensés par Claudie, seront en ligne sur notre page départs assurés.

Les différentes propositions d'itinéraires :

Voir itinéraires sur la page <<Bien-être>>



Balcon des Annapurna 13J
De 670 à 550 €



7J



氣
功

Qi Gong

Camp de base des Annapurna 15J
De 740 à 640 €



9J



氣
功

Qi Gong

Langtang frontière tibétaine 16J
De 780 à 655 €



11J



氣
功

Qi Gong

* Prochains départ : (groupe de 6/12 personnes)

Balcon des Annapurna : Du 26 Octobre au 7 Novembre 2012 avec Claudie Escale



*** N'oubliez pas que nous proposons aussi un itinéraire Qi Gong au Ladakh ... Innoubliable!!

Voir nos pages Inde.