

Le Qi Gong enseigné, en 2018-2019, est le **Yi Jin Jing**.

Yi signifie "transformation", **Jin** signifie "tendon" et **Jing** "énergie".

En transformant la qualité des tendons, on améliore son niveau de santé.

Principes

Les mouvements alternent tensions et relâchements. Les flexions, extensions, torsions, se font en lenteur et en douceur évidemment. Ces mouvements favorisent la circulation du sang et de l'énergie dans l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les "jointures" (encore un peu rouillées en cette rentrée...) pour une meilleure mobilité.

L'enchaînement, développé actuellement par *l'Association Qi Gong Santé chinoise*, est une synthèse codifiée qui est fondée sur les enchaînements traditionnels existants, et ce, dans le but d'unifier les pratiques et de rendre accessible ces exercices au plus grand nombre, afin de préserver au mieux la santé.

Les 12 séquences ont chacune un nom,

dont bien sûr, les traductions varient...

1,2,3: Wei Tuo, "Le Gardien des temples"* présente son arme

4: Cueillir une étoile

5: Tirer les 9 bœufs par la queue

6: Déplacer les ailes, sortir ses griffes

7: Les 9 diables tirent le sabre du fourreau

8: Les 3 assiettes tombent sur le sol

9: Le dragon noir sort les griffes

10: Le tigre bondit sur sa proie

11: Les 3 salutations

12: Secouer la tête, remuer la queue

Pour visualiser ces mouvements, se rendre sur

<http://www.youtube.com/watch?gl=FR&hl=fr&v=HOsiZya4deQ>