

Qi Gong et Tai Chi à la Croisée des Abers

Prononciations

De même que le Qi Gong se prononce « tchi kong », le prénom de notre professeur Ren Ping Su-Goarzin se prononce « Gèn'Ping ».

Important : le cours commence par le « bonjour » et se termine par l' « au revoir ». Apprenez-les par cœur !

Quand le professeur dit 'bonjour', vous répondez à voix haute « Laoshi Hao » qui se prononce 'Laochi Tao' en appuyant sur 'Ta'.

A la fin du cours, lorsque le professeur dit 'au revoir, vous répondez à voix haute « Laoshi Zaijian », qui se prononce 'Laoshi Zéitian », en appuyant sur 'tian'.

Quelle différence entre le Taiji et le Qigong ?

Tout d'abord, le Qigong pratiqué à Lannilis est le **Qigong Santé**

→ le **TaiJi** met l'accent sur des mouvements dégagés et souples, alliant la mobilité et l'immobilité. Praticable par tous, très apprécié pour sa valeur sportive et ses effets thérapeutiques.

→ le **Qigong Santé** se caractérise par des mouvements décontractés, souples, harmonieux et gracieux, le ressenti et la régulation de l'énergie à travers les tensions et les relâchements musculaires, le pivotement de la colonne vertébrale. Convient aux personnes de tout âge. Un enchaînement procure une impression de joie et de bien-être immédiate.

Pour visualiser et vous exercer chez vous, le Qi Gong pratiqué à la Croisée est sur le lien, à copier-coller :

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