

PROGRAMME DE QI-GONG ANNÉE 2019-2020

À la Croisée des Abers n'a pu relever le défi de présenter un groupe de Qi Gong et un groupe de Tai Chi, comme l'an passé. Les adeptes du Tai Chi n'étaient pas assez nombreux pour former un groupe.

A côté il y avait une cinquantaine de personnes qui optaient pour le Qi Gong. Nous avons été amenés à former 2 groupes de Qi Gong.

Pour une question de prix, nous avons demandé aux animateurs s'il était possible de n'avoir qu'une heure de cours, au lieu d'une heure et quart l'an passé.

Ils ont accepté, ce qui nous permet de demander (que !) 100 € pour l'année : 28 cours d'une heure par groupe, du 24 septembre 2019 au mardi 29 mai 2020, hors vacances scolaires.

PROGRAMME

La professeure Renping Su-Goarzin, avec son second Yvan, proposent un programme par groupe :

Groupe 1 de 17h30 à 18h30 : **Ba Duan Jin (huit trésors)**

Groupe 2 de 18h45 à 19h45 : **Wu Qin Xi (jeux des 5 animaux)**

*_*_*_*_*_

Ba Duan Jin (huit trésors)

La pratique des **Ba Duan Jin** procure un **effet tonifiant** autant sur la structure externe (muscles et tendons) que sur les organes internes. Elle favorise la libre circulation de l'énergie dans le corps et, pratiquée régulièrement, est un excellent outil pour **garder la forme et pour conserver une bonne santé**.

Il a été prouvé par l'Académie de médecine de Chine que la pratique régulière des **BA DUAN JIN** **améliore notablement** :

- **le taux de cholestérol et toutes les fonctions digestives**
- **la confiance en soi**
- **la vitesse de compréhension et la mémoire à court terme chez les personnes âgées.**

*_*_*_*_*_

Wu Qin Xi (jeux des 5 animaux)

Qi Gong de santé, très populaire en Chine, basé sur l'imitation d'animaux : le tigre, l'ours, le cerf, le singe et la grue.

Le jeu des 5 animaux est une technique de longévité qui imite les mouvements de cinq animaux sauvages.

Il préconise l'utilisation de la pensée pour augmenter l'effet des exercices et améliorer la circulation du Qi. Il régule le corps, la respiration et l'esprit.

La pratique du jeu des 5 animaux est une pratique très complète.

- elle améliore la santé du corps et de l'esprit,
- prévient et traite les maladies,
- augmente la longévité, la confiance en soi et la vitalité de l'esprit,
- renforce la constitution et la force physique,
- renforce les articulations, les muscles, les tendons et les os,
- assouplit les ligaments et les muscles,
- amène la vigueur dans les membres,
- améliore les fonctions des organes, la digestion, les inflammations de l'estomac et du foie,
- améliore le système respiratoire.
- agit également et principalement sur l'hypertension et la fonction cardio-vasculaire,
- améliore la circulation du Qi, des liquides et du sang, en particulier aux extrémités,
- traite la faiblesse nerveuse, améliore l'attitude mentale et augmente les perceptions.