



# QI GONG - TAI JI QUAN

***Une approche profonde authentique des arts énergétiques chinois.***

Qi Gong et Tai Ji Quan sont deux pratiques sœurs, issues des arts énergétiques chinois.

Le Qi Gong trouve sa source dans la tradition médicale, le Tai Ji Quan dans la tradition martiale.

La pratique centrée de ces mouvements lents, précis, portés par le Qi, est comme une fenêtre qui s'ouvre sur une nouvelle compréhension de notre propre fonctionnement. Les bienfaits sont multiples, mais pour ne citer que les principaux :

- Profonde détente mentale.
- Libération de nombreuses tensions par une nouvelle conscience du corps.
- Centrage, concentration, force intérieure, pour une meilleure ouverture à soi, aux autres, à l'environnement.
- Affinement des perceptions corporelles, vers les perceptions énergétiques.

***L'originalité de la Méthode Stévanovitch.***

Nous allons au cœur de cette pratique avant tout corporelle et énergétique par un travail précis et progressif, sans insister sur les références culturelles, martiales ou médicales dont elle est issue. L'idée est de rentrer profondément dans la conscience corporelle pour accéder aux sensations énergétiques qui ne sont perceptibles que par la détente du corps, et le lâcher prise du mental, du « Singe Fou ».

Pour cela, nous disposons de deux « outils » magnifiques :

- Le travail au sol : des exercices de relaxation, de respiration, de détente par le mouvement... un travail de méditation, de création puis de guidage des sensations énergétiques... et bien plus encore !
- La pratique en mouvement : repose sur différents Qi Gong et formes de Tai Ji Quan traditionnels.
  - « Les 11 » : exercices de santé sélectionnés pour leur complémentarité.
  - « Les Brocards » : exercices de Qi Gong traditionnels.
  - Deux « formes » de Tai ji Quan : les 24, les 108.
  - Une forme plus dynamique, comiquement appelée « Kirikido » : Il s'agit d'une forme ancienne plus « externe », dont le but est pour nous de nous aider à ressentir la nécessité de la présence du centre, du placement, de mieux percevoir la logique du corps.

***En pratique...***

- Un atelier par mois : un cours au sol (env 1h15), une petite pause, un cours en mouvement (env 1h15).
- Prévoir : une tenue souple et confortable, un tapis de pratique (un tapis de Yoga peut faire l'affaire, mais tout confort en plus est bienvenu !), un zafu / banc de méditation, tout ustensile permettant une assise confortable, même la chaise est possible (sauf la chaise longue !!!) en cas de douleurs de genoux, de dos, pourquoi pas une couverture...
- Lieu : salle communale de Thoard.
- Dates des stages : **15/10, 27/11, 10/12, 29/01, 25/02, 26/03, 15/04, 07/05, 10/06, 02/07.**
- Horaires : 9h30 – 12h30
- Tarif : 20€ pour les adhérents de l'association « Les Arts du Soin » (25€ pour les non adhérents).

***Contacts :***

- Olivier au **07 70 09 72 66** (pour les informations relatives à la pratique, aux stages...)
- Delphine au **06 86 15 97 55** (pour les informations relatives à l'association)
- D'autres infos à venir ici : <https://olivierduriez.wixsite.com/espace-tuina>