

STAGE DE QI GONG DU 14 JUIN 2026

A qui s'adresse ce stage ? Aussi bien aux pratiquants d'arts énergétiques et martiaux chinois, d'aïkido, de Kinomichi ou toute personne désireuse d'enrichir une pratique gymnique plus classique.

Qu'est-ce que je veux partager ? Les 3 trésors de Cheng Man Ching transmis par Philippe SCHMIDT du petit institut de Chine de Bordeaux.

Pourquoi ? Malgré 25 années de pratique de Tai Ji Quan et 23 d'Aïkido, je ne percevais pas cette unité du corps dont parlent les textes anciens et que l'on redécouvre avec les fascias et la biotenségrité. Depuis, je me régale.

Comment ? Avec 3 exercices complémentaires relativement faciles à apprendre mais qui peuvent s'approfondir sans limite.

Le premier consiste pour moi à « honorer la vie dans les 4 orientes et aux 3 niveaux » :Ouvrir /Fermer, monter /descendre devant les 3 Dan Tian. Il permet de s'apaiser, d'accéder à un état de détente mais rôle également de nettoyage, voir davantage.

Le 2^{ème} s'appelle les 6 cercles. Il est très facile à mémoriser, très bénéfique pour le rachis, pour le massage des viscères , harmonise le système endocrinien etc..

Le 3^{ème} est la danse du dragon. Véritable essorage du rachis, renforcement des muscles des membres inférieurs, abdominaux et travail global tout en ondulations et connexion. Très esthétique, tout en étirements.

Ces 3 exercices peuvent se pratiquer tous les matins et garantissent une belle journée sur tous les plans . Si le temps manque et que le stress a un peu bloqué les circuits, les 2 derniers exercices dénouent les tensions avant de se coucher.

Coté pratique

Salle de gymnastique des EFB , 2 place André JAVERZAC, le dimanche 14 juin de 9h30 à 12 heures . 10 euros pour les non adhérents de notre section.