

Débuter une pratique du Qi Gong ?

Devenir un pratiquant de Qi Gong avancé

Comment ça se déroule?

Participer à une activité de Qi Gong, souvent provient d'une prise de conscience : « il est temps de se faire du bien, pour soi », ou bien on en a entendu parler, ou vu un reportage et « on veut pratiquer comme les chinois dans les parcs ».

Bref, peu importe vraiment d'où vient l'impulsion, tous les points initiaux de découverte sont porteurs, et nous voilà au stade du démarrage à faire un 1^{er} cours.

Le Qi Gong est une pratique (art) corporelle & énergétique. Ses fondements, ne sont pas ceux d'une simple gymnastique, même si au commencement, découvrir & ressentir dans son corps les sensations que produisent les mouvements conçus & pratiqués depuis des millénaires, nécessitent un enseignement autant sensitif que suffisamment précis pour que chacun puisse les pratiquer dans la quiétude.

Notre crédo consiste à guider la pratique des élèves vers une autonomie progressive. Nous établissons une pédagogie de soutien nécessaire qui laisse également la place à la découverte et l'exploration de chacun, afin que la pratique lui soit bénéfique, quelque soit le moment de vie où il se trouve.

De ce fait, nous suggérons un temps d'entraînement régulier, court au début (10'), comme lorsqu'on démarre un instrument de musique, ou une pratique sportive.

Mettre en place une pratique personnelle, dès les premiers cours, permet de se poser, dégager un temps calme à l'écoute de son corps, comme un rendez-vous avec soi-même pour trouver de la mobilité, détendre & renforcer le corps, stimuler la circulation de l'énergie et favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit. Ressentir progressivement ces différents bénéfices, qui pourront se traduire par (« mieux dormir, se sentir plus apaisé, ressentir moins de tensions et de douleurs, stabiliser les émotions »...), produiront aussi inmanquablement plus de sensations de plaisir et de joie, permettant d'étayer avec plus de quiétude la vie quotidienne, ou pour dépasser les périodes douloureuses de l'existence, avec plus de sérénité.

Pour démarrer une pratique individuelle régulière, choisissez des pratiques douces, pas trop complexes, avec lesquelles vous avez une affinité particulière, où vous commencez par apprivoiser votre détente en mouvement, la régularité de votre respiration et l'apaisement de l'esprit.

Offrez-vous des temps d'observation pendant vos pratiques, sans chercher la progression ni la perfection. Soyez touchés par vos sensations diverses et variées. Un jour, ce sera l'esprit qui se mettra en avant, un autre ce sera le corps. Des fois, ce sera une certaine partie du corps qui se manifestera puis ensuite ce sera une autre. Laissez faire tout ce qui est en mouvement et soyez tout simplement disponible et témoins de tout ce que vous percevez. Vous verrez qu'avec une belle qualité d'attention accompagnée d'une intention juste, les transformations se mettent en œuvre toutes seules.

L'envie de se sentir bien, de se détendre, de se renforcer, de retrouver une meilleure santé ou plus de mobilité relèvent de motivations et d'élans différents selon chacun. Cependant, chaque temps de pratique est une nouvelle expérience, unique, dans laquelle il est possible d'explorer les racines de nos perceptions, avec tout ce qui touche au vivant autour de nous.

Dans tous les cas, l'essentiel dans la pratique, consiste à appréhender un état de bien être simple & naturel, en accord avec soi. Ressentir avec tous ses sens, contacter de nouvelles sensations, se connecter à un champ énergétique plus spacieux, procure la pure joie intime d'un humain debout entre le Ciel et la Terre.

En général, il est coutume de démarrer par des cours hebdomadaires, qui permettent de manière régulière, de se familiariser avec la pratique pour commencer à explorer ses propres sensations.

Ensuite, des ateliers d'une demi-journée ou d'une journée vous font découvrir que sur une plage de temps un peu plus importante, une pratique plus approfondie va apporter des précisions.

Pour les stages, il en sera de même avec des niveaux d'approfondissement plus complet, comprenant, des apports « théoriques » sur les concepts essentiels de la pensée / médecine chinoise ou taoïste dans notre pratique.

Puis, pour les personnes qui souhaitent développer une pratique approfondie, ou enseigner aux autres notre Art, des cycles de formations qualifiantes de différents niveaux proposent un cursus de formation complet, depuis les bases fondamentales (« Les racines du corps énergétique »), jusqu'aux modules avancés.