

Qi Gong (Tong Ling) (15 heures – 10 semaines)

À travers cette pratique, vous pourrez explorer les bases du Qi Gong Ton Ling, avec ces 11 exercices et respiration

Objectifs

- Maîtrise du souffle (en associant mouvements lents et respirations)
- Faire le plein d'énergie vitale (Chi ou Prana), en se connectant à l'énergie de la Terre et de l'Univers) et équilibrage de cette énergie
- Découvrir nos 3 Tan tien (principaux centres énergétiques), qui permettent de restaurer la santé, cultiver la force de vie en nous
- Assouplissement et renforcement musculaire en douceur
- La classe de 90 minutes débutera par des étirements favorisant l'expansion pulmonaire et ainsi faciliter une respiration profonde. Nous terminerons par un étirement complet du corps, permettant l'intégration et la relaxation complète

Contenu

Je propose une technique de centrage pour clore la pratique.

- Respiration Ouverture
- Respiration universel-7 répétitions
- Respiration Gather Chi from earth and the sky-7 rep
- Circulator stretch-7 rep up and down
- Energise the 3 Tant Tien-21 rep
- Penetrating the earth and sky
- Sideways stretching
- Shaking out bad chi
- Circulating the great universe
- Bring the Ching down to the Tan Tien
- Stimulate the meridians
- Technique de centrage

Critère d'admission

- Aucun

Matériel requis

- Chaussures souples pour le gymnase
- Vêtements amples