



L'assoc. « L'Arbre de vie »

Propose le dimanche 10 Mars

Une Journée de Qi Gong sur le Thème :

« Foie et Vésicule biliaire »

Selon la méthode de Dao Yin de Maître Zhang Guang De
Animée par Corine Baltz

Le Foie et la Vésicule Biliaire sont associés au printemps et à l'élément bois.

Nous serons dans cette énergie du 17 février au 28 Avril.

Dans la journée vous apprendrez un enchaînement de 8 mouvements, chaque mouvement est répété 4 fois. Ils ont tous le même but :

« Dégager le foie et libérer la Vésicule Biliaire »

Cet enchaînement repose sur la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il s'appuie sur le système des méridiens pour augmenter la capacité du foie et de la Vésicule Biliaire.

Tout au long de la pratique, présence de relaxation totale des 4 membres et du système nerveux central :

« Chasser les soucis... pour se sentir libre dans l'esprit »

Nous aborderons de façon simple la théorie de la M.T.C. afin de comprendre les principes mis en œuvre dans ces mouvements pour mieux pratiquer.

C'est le sang du foie qui va nourrir muscles, tendons et articulations : notre souplesse dépend donc de l'équilibre du couple Foie et Vésicule Biliaire, ainsi que les yeux, les ongles.

Le principe du bois est associé au printemps, c'est-à-dire, comme la pousse qui sort de terre après l'hiver, il correspond au « début » de chaque chose !

C'est donc notre capacité à démarrer un projet ou une action, notre créativité, notre imagination dépendent de lui !

Cet enchaînement s'adresse à tous. Les débutants sont les bienvenus !

