



Informations sur les disciplines enseignées



Le Qi Gong :

Il fait partie des arts internes venus du fond des temps de la Chine ancienne. Il est une gymnastique lente, harmonieuse et fluide, favorisant la circulation énergétique du corps. Par un travail global sur soi, incluant le corps (harmonisation des gestes et postures), l'esprit (calmer le mental), l'énergie (grâce entre autre à la respiration), le cœur (dans le sens de l'ouverture du cœur), il accompagne la personne dans son cheminement.

Cette pratique convient à tout adulte (femmes et hommes de tous âges), afin d'accroître l'énergie vitale, entretenir et renforcer équilibre et harmonie du corps, assouplir les articulations, renforcer les muscles et les tendons, amener doucement au relâchement interne, mieux gérer les tensions et le stress de la vie quotidienne.

Loin de l'idée de compétition, le Qi Gong se pratique dans un esprit d'ouverture, de respect de son corps, de son propre rythme et de celui des saisons.

Les animaux du Wudang :

Les montagnes du Wudang, berceau du Taï chi, nous ont permis de travailler pendant des années la méthode des Cinq Animaux, belle alliance de Qi Gong et de Taï chi. Nous sommes maintenant prêts à franchir un nouveau pas dans notre pratique en découvrant le « Taï chi de dix-huit Mouvements du Wudang » très renommé et représentatif de l'Ecole des Arts Martiaux internes des Montagnes du Wudang dont est issu Maître Yuan Li Min.

Il allie la rapidité et la lenteur dans une harmonie parfaite de relâchement qui éveille la puissance énergétique. Il développe la liberté d'expression tout en étant basé sur l'enracinement profond et la force du bassin. Le relâchement, l'enracinement et la puissance, se joignant à la fluidité et à l'efficacité de l'enchaînement des dix-huit mouvements, se succèdent avec beauté. Rien de tel pour travailler la maîtrise de l'énergie interne.

Le Yoga les Vents du Silence :

Ils ont été fondés sur un Enseignement de Sagesse par Serge Messaoud-Falvisaner, formateur spécialisé dans les approches énergétiques ancestrales ayurvédiques et tibétaines. Cette pratique se fait debout et est composée de 13 séries de mouvements comportant : mouvements du corps, mudras (geste de la main), passes énergétiques et magnétiques, concentration, respiration (pranayama), postures et méditation.

Les élèves expérimentent et retrouvent dans leur corps les cinq éléments fondamentaux : l'énergie vitale par le feu, la force du hara par la terre, la souplesse par l'eau, l'équilibre par l'air, un magnétisme vivifiant et bienfaisant pour soi et les autres, par la Lumière.

La méditation de fin de séance permet au pratiquant de retrouver le lien qui unit le corps et la conscience.