



STAGE DE QI GONG /RESPIROLOGIE

Samedi 16 Février 2019

Annexe Bibliothèque d'Orignolles

Programme :

***Exercice de « frappe » en phase Bois : « Chasser le vent »**

- *réveille l'énergie du foie,
- *montée de l'énergie à la surface,
- *libère toutes les toxines dans le sang.

***Exercices de Respirologie Vital'Respir :** la respiration est si naturelle, qu'il ne faut pas oublier qu'elle est ESSENTIELLE !

***Faire circuler l'énergie du Foie et de la Vésicule Biliaire associés au printemps :**

► **respiration élément Bois :** cet exercice va renforcer le système tendino-musculaire qui est sous l'égide du foie.

► **le cavalier archer** (extrait du Ba Duan Jin debout) : L'intention est de faire monter les tensions de la profondeur (fatigue, toxines, les colères enfouies, ...) à la surface sur l'inspiration pour s'en libérer sur l'expiration, en y associant le regard : je vois partir tout ce qui m'encombre !

► **étirer la couche Jue Yin :** Maître cœur/ Foie, qui représente la couche de l'émotionnel et massage des points d'acupuncture : 6 Maître Cœur, grand point pour ôter toutes les pressions internes, oppression thoracique, palpitations ; à utiliser en prévention. En association à ce point, le 14F et le 3F permettent de libérer l'émotionnel.

► **Statique : La tortue avale l'énergie Yang :** la tortue dans la civilisation taoïste représente la

longévité. L'énergie Yang signifie ici le soleil, que l'on nomme en Chine Tai Yang, le grand Yang. Cette posture permet de recharger en vitalité ; puisqu'on va capter l'énergie de la Vie à sa source fondamentale, le Soleil.

► **Détente des muscles oculaires et des yeux**/ massages favorisant la détente mentale et oculaire.

► **Relaxation Bois :**

Pour plus de confort, je vous invite à prendre une couverture, des coussins pour réduire les courbures lombaires et cervicales. Cette relaxation est bénéfique en cas de tensions musculaires, agitation mentale, perturbations émotionnelles, induisant des troubles digestifs ou des troubles du système nerveux. Si les yeux sont en relation avec les fonctions du foie, l'imagination et la visualisation sont aussi des facultés développées grâce à l'énergie du Bois. L'imagination ne se borne pas à une errance dans le monde du rêve. Elle permet de rentrer en contact avec des archétypes, susceptibles de nourrir les profondeurs de l'être. L'alliance de la vue et de l'imaginaire permet la pratique de la visualisation qui, à travers le fondement de la symbolique qu'elle émet, ou sur lequel elle porte sa vision, offre un support de transformation efficace. « Le symbole devient une semence dans l'âme qui le contemple ».

MODALITES :

Stage animé par **Maguy MICHEL**, professeur de Qi Gong et Respirologue Vital'Respir.

Lieu : Annexe de la Bibliothèque d'Orignolles (Charente Maritime).

Date et horaire : samedi 16/02 - 9h45 à 17h15

Tarif : 30€ (élèves de la Fontaine des Energies) - 45€ pour les extérieurs.

Limité à 16 personnes.