

QI GONG ET SANTE

4 octobre 2014 – mairie de Garons

Avec Françoise Gasté, professeur de Qi GONG

En présence du Dr G. Haro, présidente de l'antenne Gard



Le Qi Gong est un travail de l'énergie interne « chi » et « chen » qui agit au niveau physique, émotionnel et mental.

Le Qi Gong fait appel à des postures (debout, assis, couché) et des mouvements lents qui aident à faire circuler l'énergie et déverrouiller les blocages.

L'inspir/expir en conscience va agir sur tous les niveaux du corps (organes, cellules...) ainsi que sur le mental, agissant sur l'élasticité du corps et des pensées, instaurant une prise de recul, un calme intérieur.

Un exercice à faire : **L'enseillement** : face au soleil, yeux fermés, l'information « lumière » va passer dans la partie symbolique du « 3^{ème} œil » amenant de l'énergie dans tout le corps et en se retournant la lumière passera entre chaque vertèbre et nourrira la moelle.

Le professeur de Qi Gong nous a fait vibrer au Qi Gong et nous a fait pratiquer :



- Mouvements de bras avec inspir puis expir en faisant le son « tzzz » qui renforce la tonicité des poumons ; particulièrement adapté à l'automne.
- Enchaînements de mouvements lents : cueillir l'énergie du ciel en conscience qui alors pénètre tout le corps et nourrit les organes ;
- Automassages (cuir chevelu, front, nez, bouche, mâchoire, cou, ventre.... Et tapoter sur tout le corps (bras....jambes....))

SE SOUVENIR : LE SOURIRE INTERIEUR

Solidarité Homéopathie » - Antenne Gard : Hôtel de Ville – 30128 Garons

Association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance

E-mail : sh.gard@orange.fr

site: www.solidarite-homeopathie.org