

L'agir immobile.

La voie du juste.

Comment reconnaître le peu du pas assez, le trop du trop peu? Tenir et lâcher sont-ils vraiment incompatibles ? Est-ce possible de s'investir totalement avec amour et détachement ? de faire taire le doute et suivre la spirale de vie avec confiance ? Vivre libre et léger ? Qui pose la question ? Le chercheur serait-il le cherché ?

Comment trouver le juste et le vrai si ce n'est dans le corps vivant, vibrant et senti. Le juste est sur la voie, il se dévoile en son temps, un pas à la fois au Regard du marcheur attentif et vigilant. Marcher comme le tigre. Écouter et agir dans l'évidence en adéquation avec la situation, guidé par l'intuition, l'intelligence instinctive et la sagesse du corps, l'esprit tranquille, stable et immobile.

Le corps est une bénédiction, une opportunité unique. Il détient la connaissance infinie et la grande sagesse. La pratique du QiGong nous dévoile ce grand maître en nous, dans chacune de nos cellules. Le senti illumine la voie, le vrai, le juste.

Habiter le corps, respirer, sentir c'est vivre au présent, se donner en temps réel à ce qui est là, disponible et vraie. L'exercice a pour but le geste pur, dépourvu de la peur, de l'ambition et des désirs qui prennent leur source dans le moi pensant, l'illusion de la vérité. L'exercice permute la Personne en Présence, l'égo penseur recule devant la lumière de l'Être, notre vraie nature intemporelle et illimitée.

Pour cette rencontre prochaine au Maroc, nous quitterons le bavardage mental pour nous glisser dans la peau des animaux. Marcher dans leur pas est une puissante reconnexion. Cette méthode combine la tranquillité et l'activité en allant du repos au mouvement. Des poses d'attention et des temps d'action, des mouvements lents et souples, dynamiques et statiques viendront secouer nos vieilles habitudes et stimuler notre instinct.

Pratiquer l'ours, c'est avancer en **Confiance**, surmonter doutes et tergiversations. Sa posture et sa démarche renforcent l'ancrage à **Terre**, stimule la digestion et l'immunité en tonifiant **la Rate**. Symbole de l'enracinement, de la solidité, la force, la puissance et l'élasticité, l'ours soutient notre pouvoir de concentration et notre faculté de synthèse.

Le tigre aura des effets sur le système de propulsion, il agira sur **le Foie** qui a la charge de prodiguer le sang vers les muscles et sera favorable pour la vue et la vision. L'exercice, alternant détente et contraction, favorise la circulation du Qi dans tout le corps jusqu'au bout des doigts et des ongles; nos griffes. La pratique dégage les circuits énergétiques et **ouvre la voie de la parole et l'action juste** appropriée, ni trop ni trop peu.

Imiter la grue ouvre nos ailes, dégage **le Cœur** et éveille la conscience. La posture et la marche de cet oiseau **renforce l'équilibre, favorise la rectitude et conduit à la grâce.**

Ce jeu des animaux est une technique de longévité ancestrale de tradition taoïste et son évolution a vu apparaître plusieurs variantes. Que ceci ne surprenne personne, les exercices de QiGong sont vivants, tout comme ses pratiquants. Ce que je vous propose est originaire de la grande tradition, fidèle aux enseignements de Hua Tuo au travers de Yves Réquena, Ke Wen, Pierre Boudreau et Martine Migaud. Ma pratique quotidienne a tissé un lien entre ces approches, et je me suis laissé guider par le senti, seule réalité.

Notre vraie nature riche et sacrée surgira de cette pratique aussi ludique que profonde et éveillera notre plein potentiel. Les effets se feront sentir dans le corps physique qui se trouvera renforcé, harmonieux et solide, dans le corps émotionnel qui trouvera aisance et fluidité, souplesse et légèreté. Au niveau spirituel, l'attitude et le regard des animaux saura créer une ouverture dans notre esprit et ouvrir les canaux sur une perspective plus vaste, inclusif et englobant toutes choses.

Au Programme :

Qi Gong des animaux .

Travail en position allongé, assis, debout:

- **La marche des animaux** (Postures statiques et mouvements dynamiques...)
- QiGong de la tonification
- La danse des 5 éléments
- Fortifier la colonne, assouplir le bassin, dénouer la cage thoracique
- La marche, comment ça marche?
- QiGong spontané; mouvements authentiques, danse de vie dans l'ouverture du coeur...

Aussi :

- Marches méditatives
- Pratiques en bord de mer et dans les dunes.
- Contemplation. Automassage
- Pratique sous les étoiles.
- Silence et écriture

Effets :

Aussi simple que puissant, aussi léger que profond, ces exercices viendront libérer l'énergie encapsulé dans les contractions et éveiller le potentiel de guérison.

- Recharger la batterie des reins.
- Fortifier les organes. et apaiser l'esprit.
- Tonifier les sens et le cerveau.
- Ouvrir le Regard sur une perspective plus vaste. Éveil de la conscience.

Le menu est sans limite.

Le stage sera le reflet de ce que vous cherchez.

Ouvert à tous.

Se déposer et vivre au présent ne requiert aucune habileté particulière, nul besoin d'expérience et de connaissance pour se donner à la sensibilité, à la beauté et à la joie ultime.

Un avant gout ? Visiter <https://youtu.be/HxBB347tdjQ>

Luce Desgagné
www.tai-chi-gong.org