Souffle et Vie

Éternelle mouvance

Au printemps, les vents chassent le froid à grands coup de gueule, l'hiver doit céder sa place.
La lumière allonge le jour et les rayons du soleil viennent chatouiller la terre,
la réveiller et la féconder. C'est la saison des amours et
nous sommes au coeur de cette grande séduction,
partie prenante de la rencontre ultime du ciel et la terre,
et à l'origine de la création du monde.
Le Grand Souffle de Vie.

Co-créateur de notre vie, prenons le temps d'accueillir ce souffle, respirer ce vent d'amour et de joie, nouveau à chaque instant et porteur de tous les possibles.

Se donner totalement à cet envie de vivre, au grand bouillonnement
et au surgissement de la sève dans l'arbre de vie que nous sommes.

Au printemps, s'éveiller, s' étirer, ouvrir les yeux et se laisser émerveiller.
Regarder
et tomber en amour avec Soi,
Ce qui est là, pur et innocent, libre et spontané.

<u>Au programme:</u>

- Étirements doux ; sortir de la torpeur de l'hiver.
- La grue blanche ouvre ses ailes, tonifier les reins et ouvrir le coeur
- La marche, comment ça marche?
- La danse des 5 Éléments
- Qi Gong de la tonification

Les Qi Gong proposés offriront au corps la possibilité de s'enraciner en profondeur, d'affiner la sensibilité et de sentir le trajet de la sève qui monte en épousant la forme dans sa totalité. Se laisser mouvoir et émouvoir par cette force de vie qui jaillit des profondeurs dans l'écoute et le silence. Suivre cet élan de vie de l'intérieur vers l'extérieur vers la réalisation et la pleine expression de Soi.

La vie surgit d'instant en instant et ne demande qu'à être vécu intensément.

Rien à réussir, rien à rater.

Pour la joie de sentir la vie bouillonner en soi.

Ce stage nous donnera l'occasion de **s'étirer à fond**, comme un chat, tout en souplesse et lenteur de la moustache au bout de la queue. Le printemps est une période idéale pour exercer le mouvement, nettoyer et purifier le foie, c'est le grand ménage, le rinçage de tout l'organisme.

La danse des 5 Éléments est un hommage à la vie. Cette pratique nous révèle l'absolu beauté en nous et autour de nous. Il a été créé par Chungliang Al Huang, écoutez- le vous révéler l'essentiel de son enseignement : https://youtu.be/bHqEwyhqQTI

Pa ailleurs, la posture et la marche de **la grue blanche** saura nous conduire à la grâce. Son port majestueux et la dynamique de ses mouvements donne une impression d'apesanteur et de silence, de force et de souplesse. Elle pourrait nous être à chacun un idéal et un modèle, tant ses déplacements incarnent la beauté, la fluidité et la légèreté. Tonifier les reins, ouvrir le coeur et fortifier les poumons.

En soirée, nous pratiquerons le **Qi Gong de la tonification**. Créé par Maître Zhang Guang, il régule l'énergie dans tout le corps et favorise la récupération. À la fois dynamisant et relaxant, cette pratique tonifie, stimule et apaise. Grâce à l'accord du mouvement et du souffle dans la fluidité, l'exercice calme le mental et les émotions.

* Stage QiGong * Villa St-Martin * du 2 (14h) au 5 avril 2020 (15h30) *

Préparé par Luce Desgagné www.tai-chi-gong.org, janvier 2020