

Pratiquer le Qi Gong ainsi, c'est s'autoriser un soin énergétique.

1 - Retour vers SOI avec des **percussions**, sur différentes zones du corps (reins, buste, abdomen, tête cou, ventre, bras et jambes) avec friction des mains, entre chaque zone massée :

Stimulation dynamique pour aller chercher le Qi (le chi : l'énergie) en profondeur, cela enracine.

Puis **réchauffement de la zone et un étalage doux** permet de tonifier la circulation énergétique, de chacune des 7 zones, où des **points d'acupuncture** importants sont stimulés. Le ventre et les reins sont les batteries énergétiques de l'humain !

2 - Entrée dans la pratique : En partant de la posture neutre, **paumes vers la terre**, nous nous relions à celle-ci, par les pieds, le sacrum se relâche, le sommet de la tête s'étire vers le ciel, le mental se calme : Accueil des ressentis et de la respiration !

Après un **déverrouillage articulaire** (partie haute, centrale et basse du corps), la **Gestuelle** vient ensuite avec les **3 régulations-respiration en 3 D** (conscience du corps : haut bas, droite gauche et devant derrière).

Puis vient l'**étirement des méridiens** de saison, en plaçant la « **Respiration**, 1ère prise de courant, 1ère source d'énergie qui nous relie à notre environnement et qui permet de faire fonctionner l'incroyable complexité de notre organisme. (Réf. : Jean Pélissier : La respiration de longue vie).

L'intention se place, jusqu'au bout des doigts, pour mobiliser **la présence à ce qui est : Centrer le corps et éveiller l'esprit** dans l'unité de notre être (Réf. : Xavier Mioque : Petit référentiel

Pour la pratique).

3 - Auto massages Do in, assis puis observation de notre respiration multi - directionnelle par l'exercice des **3 sphères** à partir de leur noyau central, conscience de son axe énergétique :

Terre-ciel fondamental, la langue au palais),

4 - Le Qi Gong de saison : Acquisition des bases : détente, placement corporel (enracinement, axe, ouverture) apaisement de l'esprit et des émotions, approche de la sensation de l'énergie, placement de la respiration.

La danse du yin et du yang, je choisis une gestuelle simple, afin d'être présent à ses perceptions corporelles et sentir l'unité corps et souffle !

Nous terminons en **assise méditative**, ressentons ce qui a changé en nous et **savourons l'instant !**

Bonne pratique.