

COURS HEBDOMADAIRE

Tai-chi

Le Tai-chi Qi gong est une forme courte d'ascendance Yang, condensée en treize mouvements, dans la version codifiée et transmise par Mantak Chia : réchauffements, qigong de la structure (chemise de fer), puis la forme. On progresse de la posture intérieure vers la posture extérieure, du statique au dynamique. Horaire, tarif et inscription sur dl-nd.com/cours.

Réchauffements

- ☐ Position de base
- ☐ Salut, puis sourire intérieur rapide (solide → liquide → gazeux)
- ☐ Activation des mains (boule)
- ☐ Automassage du qi
- ☐ Étirement des articulations et ouverture de Ming Men
- ☐ Ouverture des cinq espaces
- ☐ Circulation Yin et Yang
- ☐ Gingembre

Qigong pour la colonne

- ☐ Pousser le ciel et la terre
- ☐ Regarder derrière
- ☐ Étirer la colonne, main sur la tête
- ☐ Tirer les orteils

Qigong de la chemise de fer (Iron Shirt)

- ☐ Étirement des tendons
- ☐ Arbre
- ☐ Tenir l'urne d'or
- ☐ Tortue et buffle
- ☐ Phénix qui déploie ses ailes
- ☐ Étirement du dos

Forme de Tai-chi chi-kung

- ☐ Salut 1 → 2 → 3 → 5
- ☐ Forme → Gingembre → Forme...
- ☐ Apprendre les mouvements
- ☐ Intégrer le qigong dans la forme
- ☐ Intégrer l'énergie des directions
- ☐ Balancer le Yin et le Yang
- ☐ Trouver la force dans la structure et l'énergie de la terre

Techniques transversales

Elles traversent tout le cours — on y revient dans chaque bloc.

- ☐ Gingembre
- ☐ Position de base
- ☐ Principe de Carl R. Rogers
- ☐ Conscience du cœur : diriger l'énergie avec le cœur
- ☐ Énergie dorée lumineuse, blanche ou transparente
- ☐ Désagréger les tensions avec les doigts
- ☐ Respirer comme un bébé naissant
- ☐ Souffler, bâiller, roter, péter
- ☐ Kāi hé (ouvrir / fermer / communier) : au-delà du connu, infini
- ☐ Nei gong

Pratique de mieux-être. Le tai-chi est une pratique de mouvement, de respiration et d'attention : il ne remplace pas un suivi médical et ne constitue ni un diagnostic ni un traitement. Grossesse, condition cardiaque, douleur persistante, chirurgie récente, vertiges — parlez-en à votre médecin, et mentionnez-le-moi avant le cours pour qu'on adapte les mouvements.