



## Généralités sur les mouvements de relaxation

Le travail de l'énergie se pratique depuis plus de 4000 ans en Asie. A cette époque les mouvements sur la base du « Qi gong » ou mouvement de longévités étaient réservés aux moines, dans le but d'obtenir une bonne santé avec un esprit serin. Cette pratique ne se transmettait seulement qu'aux moines et non au peuple, mais comme le cercle de pratiquant était très fermé et qu'il n'y avait pas d'écrit, la pratique des mouvements de relaxations s'oubliait presque.

### Qu'est-ce les mouvements de relaxation « sur la base du Qi Gong »

« **Qi** » est quelque chose qu'on ne peut décrire par le langage. C'est naturel, qui gère ce qui est dans le cosmos, visible comme invisible, défiant l'espace et le temps. Ses manifestations ainsi que non-manifestations obéissent à des lois. Elle est à l'origine de tout commencement ainsi que de toute fin.

« la force est une **manifestation** du Qi »

« **Gong** » le travail nécessitant la volonté, la confiance, la patience, le temps et de la **pratique**.

D'après les moines, « Qi-Gong » est une méthode de pratique pour entretenir une bonne santé et stabiliser le tempérament.

- Rester indifférent vis-à-vis des ambitions
- Vivre naturellement, simplement, tranquillement
- Garder l'esprit serein suivant les lois du Tao

### Les mouvements de relaxation permettent

- d'équilibrer le yin et yang
- d'assimiler le pur du cosmos et de la terre
- de développer notre énergie, la gérer pour avoir la force et la santé
- de développer notre hyper-intuition
- de diriger notre énergie pour débloquer nos méridiens et leurs points pour traiter ou transmettre

## But des mouvements de relaxations

### Maîtriser son propre corps

L'organisme humain est un ensemble parfait mais aussi le plus complexe de tous, dont beaucoup de mécanismes restent encore secret.

D'après les lois de la nature, l'organisme humain évolue continuellement d'un point de vue physique et mental. Personne ne prévoit comment il évolue. Parmi les moteurs causals de cette évolution, certains dépendent de l'homme même. La vie humaine est profondément influencée par l'environnement, du ciel, du sous-sol, du fond des mers.

L'homme crée l'histoire, les civilisations mais se laisse perturber continuellement par ses propres créations dans ses actes comme dans son mental.

Il est facile de comprendre le pourquoi de l'état de choses, parce que l'homme découvre plus et comprend mieux les manifestations dans le cosmos que celles à l'intérieur de son organisme.

La pratique des mouvements continuent l'étude du corps humain, du Qi, renforce.

### Stimuler l'énergie interne

L'organisme humain possède une énergie cachée dans tous ses coins et recoins, la quelle se manifeste sous différentes formes : force calorifique, électrique, lumineuse et transformation qui font fonctionner les organes et viscères. Cette énergie représente la force de fonctionnement de tous les mécanismes organiques, grâce à cette énergie la vie se forme, se maintient et se développe.

### S'adapter à l'environnement

Tout être, animal ou végétal a besoin d'environnements propices pour survivre, dans ces environnements l'être s'adapte pour se développer. Mais l'environnement change continuellement et ces changements influencent sur la vie de l'être.

L'organisme humain a besoin d'un équilibre intérieur pour entretenir le fonctionnement de tous ses mécanismes.

Grâce à ces méthodes de pratique, les mouvements aident l'organisme à maintenir l'équilibre yin/yang malgré les changements brusques des milieux intérieurs comme extérieurs. Le Qi gong aide l'organisme à assimiler l'énergie cosmique dont la source est intarissable pour la transformer en énergie interne.

La semence JING 精 l'énergie vitale QI 氣 et l'esprit SHEN 神