

## Enseignante

### Capucine Mellon-Duval

- Pratiquante depuis 15 ans et enseignante depuis 10 ans en Arts Energétiques Chinois à l'Ecole « La Voie du Taiji » à Béziers.
- Affiliée et diplômée (Certificat de Qualification Professionnelle) de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC).
- Habilitation Sport Santé, Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC).
- Pratiquante depuis 2010 et enseignante depuis 2017 de l'Ecole San Yiquan, et affiliée aux Arts Classiques du TAO.

## Contact & Renseignements

Association Qi Bouge Tout  
46, Avenue de la République  
05100 Briançon  
Tel : 06 62 10 32 38  
[qibougetout@gmail.com](mailto:qibougetout@gmail.com)

Association **Qi Bouge Tout**

## 4 Ateliers de 2 heures par mois

**Vendredi et Samedi  
10h-12h**

### Salle Apodis

1<sup>er</sup> étage de  
l'Ancienne école du Prorel  
9, Avenue Roger Froget  
à Briançon

## Cours d'essai offert :

vendredi ou samedi  
de 10h à 11h  
en septembre

# QI GONG

**Entretien de la Santé  
et du Bien être**

**Ateliers mensuels**



[qibougetout@gmail.com](mailto:qibougetout@gmail.com)

## Qu'est-ce-que le Qi Gong ?

Dans une société où tout va vite, où les sollicitations sont nombreuses, il apparaît fondamental de trouver un équilibre corporel, émotionnel et relationnel, dans le calme et l'écoute de soi. Le Qi Gong s'inscrit dans cette démarche.

Le terme Qi Gong, prononcez « *tchi kong* », est un terme générique d'utilisation récente signifiant « Travail Energétique ou Travail du Souffle ». Mais ainsi traduit, il n'a de sens réel que si on précise à quoi il se rattache. Les différentes formes de Qi Gong sont basées sur des techniques ancestrales chinoises de diverses origines : taoïste, bouddhiste, confucianiste, martiale, médicale. C'est avant tout un **Art Corporel** qui permet de vivre mieux, plus longtemps et en pleine vitalité. De tout temps les exercices corporels ont été considérés en Chine comme le meilleur moyen de préserver la santé et l'énergie du corps en pratiquant des techniques simples. Il s'adresse à tous, à tout âge de la vie, et ne nécessite pas de condition physique particulière.

Mais pour les taoïstes de la Chine ancienne, il fallait aussi éduquer son esprit en l'alliant à la pratique physique. Affiner l'esprit aura en retour des effets positifs sur le corps mais également sur ses choix et décisions personnels.

**Le mouvement c'est la VIE !**

## Comment ça marche ?

Cet art corporel de tradition chinoise associe mouvements, postures statiques, visualisation et respiration. L'ensemble de ces pratiques conduit progressivement à la détente, au développement de la concentration, et à l'accroissement de la perception du corps, ce qui permet d'améliorer la densification de l'énergie corporelle, le Qi, et d'en favoriser la circulation. Cet art se pratique en position debout, assise ou allongée, à mains nues ou à l'aide d'objets tels que bâton ou balle.

## Et les bienfaits ?

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Il est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives, puisque ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps, favorise la conscience de son fonctionnement.

*Tonifier le corps*

*Pacifier le cœur*

*Eveiller l'esprit*

Georges Charles

## Comment ça se déroule ?

**Différentes phases** d'apprentissage :

- (1) Un **temps de calme** pour reprendre contact avec soi-même,
- (2) **Réveil des sens, réveil tissulaire et articulaire,**
- (3) **Placement corporel** respectant des fondamentaux tels que l'enracinement, la verticalité, le centrage, ....
- (4) **Apprentissage de mouvements** visant à parfaire le geste et arriver à son automatisme afin de libérer l'esprit,
- (5) **Placement de la respiration,**
- (6) **Placement de l'intention.**

**Difficulté** de ces pratiques :

On ne cherche pas à faire des exercices pour que cela soit extérieurement beau, mais à faire des exercices pour pouvoir influencer sa structure corporelle interne. Seule la pratique même imparfaite conduira à une amélioration de la circulation interne.

**Important** dans ces pratiques :

Pratique régulière, se respecter c'est à dire tonifier sans se fatiguer, prendre son temps, faire confiance à soi-même et à son corps, et développer l'écoute de son ressenti.

**Pratiquer, pratiquer, pratiquer !**