

Le Qi Gong de la Calebasse Dorée



Le Qi Gong de la Calebasse Dorée est un type de Qi Gong qui stimule et maintient l'énergie défensive du Wei Qi (partie du système immunitaire) dans votre corps. Il éloigne le froid et l'humidité de l'hiver qui nous font attraper facilement des rhumes. C'est la façon naturelle de se faire vacciner contre la grippe avant l'hiver.

Dans la Chine ancienne, la gourde/courge était souvent utilisée comme récipient pour l'eau chaude, le thé ou le vin chaud pendant l'hiver. Parce qu'elle conservait le goût et la température de ce qu'elle contenait, la médecine chinoise utilisait la calebasse/courge pour contenir des herbes.

Ce légume est devenu une métaphore pour un taoïste puisque la forme et la fonction de la gourde/courge sont similaires à la forme et à la fonction du corps humain lorsqu'il pratique le Qi Gong.

Collectant l'énergie de la nature, par les mouvements alliés à la respiration, nous renforçons et activons notre immunité, en marchant sur les Ba Gua, les 8 énergies originelles du changement, du mouvement et de la transformation.

Un qi gong ouvert à tous, pour découvrir ou approfondir la pratique énergétique, suivant les enseignements traditionnels taoïstes.

Développement de la présence, mouvements conscients, présence au souffle, régénérer son énergie, évacuer les tensions, retour à soi et connexion avec l'énergie de la nature.

Méditation allongée pour un temps d'intégration finale, dans l'harmonie.

