

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

AGENDA 2012

Dimanche 9 Septembre

Dimanche 30 Septembre

Dimanche 21 Octobre

Dimanche 11 Novembre

Dimanche 18 Novembre

Dimanche 2 Décembre

Dimanche 16 Décembre

Dimanche 23 Décembre

Dimanche 30 Décembre

Stage en préparation

Sur 1 Week-End

Sur 4 Jours

Sur 1 Semaine

Mail : indy@mecva.fr
Site : <http://www.mecva.fr>

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE Qi-Gong

Qi-Gong (Chi-Kung) : l'art du lâcher prise

Des mouvements tout en souplesse et en fluidité pour faire circuler notre énergie vitale. Les Chinois disent : *“Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement.”*

Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité minée par la vie urbaine.

Le Qi Gong c'est capter l'énergie vitale

En Chine, où l'on doit avant tout « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », le **qi gong** (prononcez "chi kong") fait partie du quotidien.

Postures, massages, exercices respiratoires, mouvements : tout, dans cette discipline, est destiné à mieux capter l'énergie vitale (qi signifie « énergie », gong, « travail ») dans l'air ou dans la nourriture, et à la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, le long de canaux subtils appelés méridiens. Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les organes et les fonctions essentielles de l'être ; en évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique. Le qi gong appréhende le corps avec le plus grand respect, et les notions de souplesse et de naturel sont au cœur de sa pratique. Qi Gong signifie littéralement **"maîtrise de l'énergie"**. La culture orientale considère que l'homme, nourri par la terre et relié au souffle de l'Univers, est énergie. Ce "Qi" souffle à l'intérieur du corps à travers les méridiens, entre et sort par les nombreux points d'acupuncture qui le relie au cosmos et à l'environnement.

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE MBSR

Postures :

Pieds écartés de la largeur des épaules
Genoux souples, légèrement détendus, jambes non bloquées,
les genoux peuvent se plier doucement
Bras et épaule détendu aussi
Regard dirigé droit devant nous

Diriger notre Attention vers notre abdomen, vers les sensations liées à la respiration dans l'abdomen.

Diriger notre Attention vers le bas, vers nos pieds, jusqu'à la plante de nos pieds et prendre contact avec les sensations avec le sol.

Transfert doucement le poids du corps sur la jambe droite, sensation de poids, de contact qui s'accroît au niveau du pied droit. Sensation de légèreté dans le pied gauche, sensation que le pied droit porte tout notre corps. Soulever le pied gauche et le placer légèrement devant, percevoir la plante du pied gauche quand celui-ci se retrouve sur le sol. On se déplace sur notre parcours.

Si des pensées surgissent et cela arrivera puisque c'est le principe de notre esprit, on note qu'elles arrivent puis on remet notre intention à la pleine conscience de nos sensations de nos pieds liées à la marche, se féliciter d'avoir repéré que l'esprit est parti vers des pensées en quittant la conscience de la marche.

Elargir son champ de perception en élargissant sa conscience aux muscles sollicités, percevoir le moment de l'intention avant le mouvement. Mouvement du buste, des épaules des bras, contractions, tête nuque...

2^{ème} Niveau de marche : en gardant ces mouvements en conscience, Elargir ses perceptions corporelles à ses 5 sens : Voir, entendre, goûter, sentir, toucher et peut-être même un 6^{ème} : ressentir les énergies...

Mail : indy@mecva.fr
Site : <http://www.mecva.fr>