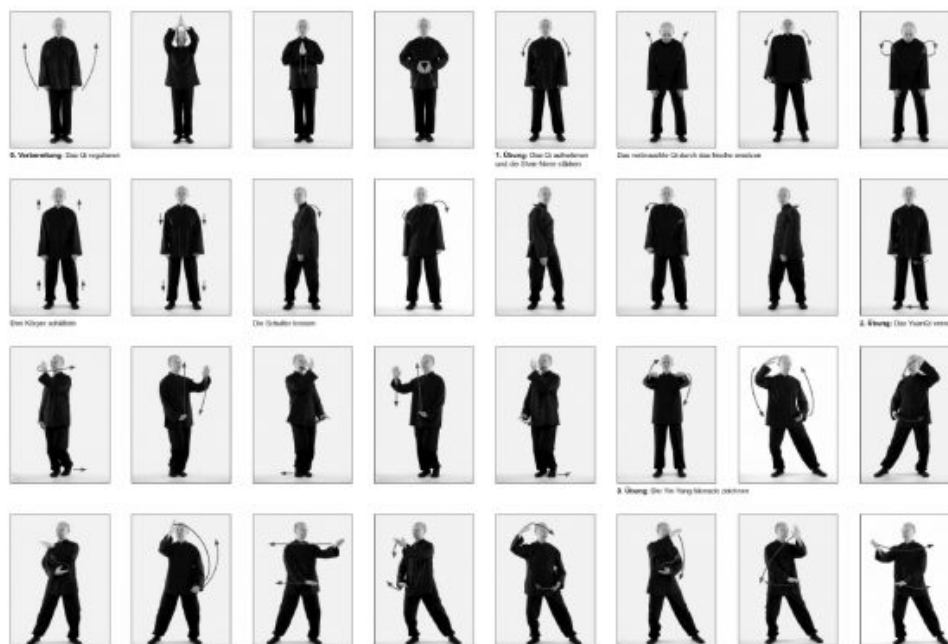


Stage Qi Gong Hui chun gong



Avec Patricia LEFEVRE

Stage du 30 janvier 2022

Présentation

« Hui » veut dire retourner, « Chun » désigne le printemps, la jeunesse, la vitalité et « Gong » est le travail.

Hui Chun Gong signifie « méthode pour retourner au printemps ». Il s'agit d'une méthode taoïste restée secrète pendant des siècles, jusqu'au début des années 80.

Les mouvements sont très doux, fins et subtils. Ils éveillent l'énergie profonde du bassin (Dan Tien) et la font circuler dans tout le corps par des mouvements en spirale et arrondis. C'est un travail profond, nourrissant, dirigé vers l'intérieur.

Dans l'imaginaire chinois, le printemps symbolise la jeunesse et la santé. «Retrouver le printemps» signifie ici tant la bonne santé qu'une démarche pour harmoniser le corps et l'esprit dans la recherche de l'unité avec la nature au sens large: la nature de chacun, comme la nature extérieure. La richesse et la variété de cette méthode viennent d'une tradition millénaire, au long de laquelle chaque héritier a laissé ses traces. Le Hui Chun Gong représente l'esprit essentiel du taoïsme, qui se manifeste par les techniques de préservation de la vie.

LA STRUCTURE DE LA MÉTHODE

Le Hui Chun Gong reflète l'art du souffle taoïste et insiste sur le travail des trois trésors (Jing – Qi – Shen), où le Jing (l'essence vitale) produit le Qi (souffle ou énergie vitale) qui nourrit le Shen (esprit ou conscience vitale). Le Hui Chun Gong permet également un travail intéressant sur les systèmes endocrinien et hormonal. Il renforce le système immunitaire et régénère les fonctions physiologiques du corps. Neuf méthodes de travail constituent l'ensemble du Hui Chun Gong (dynamique, statique, allongée, assise...).