



Cours de Qi Gong à l'année



Le 28 mai 2013.

⇒ J'ai commencé à enseigner le **Qi Gong** (prononcez **Chi Kong**) en janvier 2004. J'ai appris le **Qi Gong** avec trois enseignants dont deux experts : **Fédérico Garduno** et **Jacques Jover**. Ils m'ont appris, entre autre, l'art du détail et la recherche du mouvement juste.

⇒ Assez vite, je me suis rendu compte que la manière d'enseigner le **Qi Gong traditionnel** était loin d'être simple. C'est pourquoi, j'ai expérimenté de nombreuses stratégies afin de faciliter cet apprentissage. J'ai, par exemple, expérimenté de nombreux mouvements permettant aux épaules de lâcher. Pour l'ensemble des cours, j'ai ajouté des mouvements associés au **Qi Gong des cervicales**. La création de mini-enchaînements suivant une structure simple en partant du haut vers le bas (cervicales, bassin, pieds, ajout d'un mouvement spécifique et mouvement de clôture) permet d'apprendre en gardant le corps souple.

Nous continuerons de faire ponctuellement des exercices de respiration.

Dans les cours en petits groupes, j'ai associé dans un même cours un **Qi Gong corporel associé à un Qi Gong axé sur le ressenti** afin d'adapter les mouvements suivant les éventuelles difficultés des élèves.

⇒ Tous ces éléments pédagogiques seront réutilisés pour la prochaine période de **septembre 2013 à juin 2014**.

⇒ Certains élèves ont demandé un cours spécifique afin d'apprendre, par cœur, un enchaînement. Nous avons donc ajouté un cours sur le **Qi Gong en 18 mouvements** qui permettra de répondre à cette attente. Nous y avons inclus 15 mn de **Qi Gong allongé** suite à votre demande. En fait, nous avons mis en place le **Qi Gong en 18 mouvements** dès 2004 mais c'était, probablement, trop tôt.

Enfin, suite au retour positif des élèves, nous proposons un autre horaire de cours (le lundi) pour ceux et celles qui souhaitent faire du **Qi Gong debout, assis et allongé**.

⇒ Afin de mieux comprendre le **Qi Gong** (de façon intellectuelle), nous vous conseillons d'aller sur notre **Blog** : <http://qiqongessenciel.blogspot.fr/>

Vous trouverez de **nombreux articles** en cliquant ci-dessous :
<http://qiqongessenciel.blogspot.fr/2012/11/articles-sur-le-qi-gong.html>

⇒ **N'hésitez pas à nous poser des questions sur le contenu de chaque cours.**

A bientôt,

Alain (Gesbert)
☎ 01 64 91 26 57



EssenCiel est une association loi 1901 créée en 1995
<http://www.alaingesbert.fr/essenciel.htm>

