

Le souffle du dragon



On a effectué un changement de nom pour le corps précédemment appelé « La danse du dragon ». En effet c'était un nom qui pouvait induire en erreur et faire croire qu'il s'agit d'un cours de danse. Il s'agit en réalité d'un véritable cours de Qi-gong orienté sur le renforcement de la posture de base et sur la mise en mouvement de la structure.

Deux axes principaux sont adressés dans ce cours :

- 1) L'amélioration et le renforcement postural
 - a. L'écoute de la posture : amélioration du ressenti corporel par l'écoute et la respiration
 - b. La mise en place de corrections :
Entre autres : détente de la région du ming men (lombaires, paravertébraux)
Rétroversion avec lâcher du bassin, détente des hanches et perception et détente du pli de l'aîne (kua)
- 2) La mise en mouvement de la structure :
 - a. La structure corporelle n'est pas figée, on va apprendre à bouger en maintenant à la fois la perception corporelle, la structure et les transferts de poids de corps
 - b. La perception d'un centre (Dan tien) et les mouvements à partir du centre.
Cela correspond aux 6 harmonies dans le Qi-gong ou le travail des racines
 - c. Les étirements nécessaires pour la détente et la perception corporelle

Ces deux axes de travail permettent d'adresser deux besoins principaux en Qi-gong

- 1) L'échauffement : la détente articulaire, la circulation du Qi s'en trouve améliorée, on débloque les principales tensions
- 2) La capacité à entrer dans le travail de « non pratique »

La « non-pratique » ou pratique informelle est la phase finale de l'évolution en Qi-gong, elle consiste à maintenir un état de détente dans les mouvements de la vie de tous les jours. L'écoute corporelle étant développée hors du cadre formel du Qi-gong (cerveau en état alpha), elle devient accessible en permanence et évite les mauvaises postures qui peuvent déclencher des sciatiques, cruralgie ou simplement des contractures musculaires.

Il y a quelques moments de pratique où la musique (libre de droits) est utilisée pour stimuler la part émotionnelle de l'être pour à la fois induire, percevoir et extérioriser les émotions et surtout maintenir une disponibilité au monde extérieur. La totalité de l'écoute n'est pas réservée au corps dans le silence comme en pratique formelle de Qi-gong (retournement de l'attention vers l'intérieur), mais fractionnée pour garder une vigilance au monde extérieur (comme en Tai-chi) mais avec une gestuelle libre. On est plus proche de l'expression corporelle que de la danse proprement dite. Les mouvements effectués ne sont pas codifiés et visent à soulager les tensions, le corps ayant sa propre intelligence, il va effectuer naturellement des mouvements libérateurs des tensions et autres blocages. On est alors sur une pratique instinctive stimulée par une écoute profonde. Cette phase en musique ne constitue pas la totalité du cours, elle permet de finaliser les apprentissages du jour et de garder fonctionnels les changements apportés au schéma corporel

Cette approche constitue la synthèse de 15 ans d'enseignement et plus de 23 ans de pratique du Qi-gong et de la méditation. Le but étant d'aider la progression des élèves dont le niveau de pratique a tendance à stagner avec la répétition des formes. Ce cours vient insuffler une nouvelle vitalité qui va à la fois revisiter les formes existantes et permettre de garder plus longtemps les bienfaits du Qi-gong dans la vie de tous les jours.