

Les consignes pour la pratique du Qi Gong

Selon l'enseignement de Joffrey REYMOND

- **Le Qi Gong :**

Le Qi Gong est un art martial interne, une forme de méditation composée d'un ensemble d'exercices qui conjuguent mouvements lents, prise de conscience de son véritable centre de potentiel, méthodes respiratoires et circulation du souffle dans le corps. C'est un art de vivre qui apprend à cultiver au quotidien le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir un équilibre indispensable à une vie spirituelle, psychique et physique harmonieuse. Il nécessite un apprentissage long, assidu et méticuleux. Pour une progression continue, une pratique d'une heure par semaine voire quotidienne est recommandée en dehors des cours. L'acquisition de l'enchaînement ne peut être obtenue qu'à travers une pratique régulière.

- **Le *dojo* :**

L'enseignement du Qi Gong se déroule dans un *dojo*, lieu d'apprentissage où l'on vient affiner son esprit en aiguisant son corps et ses sens de perception à travers la pratique.

- **Le *Sensei* :**

L'enseignement du Qi Gong est assuré par le *Sensei* qui transmet l'éthique ainsi que les techniques qu'il a acquises.

- **Le respect :**

Afin de permettre le bon déroulement des cours et pour le respect de chacun, il est demandé à chaque participant de respecter les horaires de début et fin de cours, de prévenir l'enseignant en cas de retard, de nécessité de quitter le cours avant la fin ou d'absence ponctuelle. En cas d'absence prolongée (plus de trois cours) sans prévenir, l'enseignant considère que vous renoncez à votre participation.

- **Le salut :**

Chaque cours débute et se termine par le salut. Il est une marque de respect envers les élèves, le *dojo* et le *Sensei*. Il doit être réalisé même en cas de retard avant d'intégrer discrètement le cours ou en cas de départ anticipé.

- **L'équipement :**

La pratique du Qi Gong nécessite une tenue ample et souple (vêtements en coton de préférence) et une paire de chaussures différente de celle avec laquelle vous venez afin de maintenir le *dojo* propre. Pour la pratique assise (méditation), il convient d'utiliser un *zafu* et *zafuton* (un tapis de sol ou une couverture avec un coussin feront aussi l'affaire pour débiter). Si vous souhaitez vous équiper d'un *zafu* et *zafuton*, un achat groupé à tarif réduit vous sera proposé.