

QI GONG



ENERGIE du WUDANG



Jean-François Prokop
Enseignant de la FEQGAE
Diplômé de l'ITEQG
Laurence Aubert
CQP ALS
Ecole ITEQG
Professeurs de Qi Gong



Pourquoi choisir notre école?

C'est bénéficier de l'expérience de deux Professeurs (Laurence et Jean-François) qualifiés et diplômés, étant licenciés dans les fédérations (Sports pour Tous, FEQGAE, WUSHU) et ayant effectués de véritables formations qui ont duré 3 ans au minimum pour valider le Professorat en Qi Gong. Laurence et Jean-François sont adhérents à l'ITEQG, l'école de Bruno Rogissart.

Les programmes de cours sont organisés en concertation et échanges entre les deux Professeurs. Le mélange des expériences de Laurence et de Jean-François, permet un regard intéressant sur la pratique et sur l'étude des mouvements. Tout au long de l'année, vous découvrirez des enchaînements divers, permettant de travailler aussi bien les aspects internes (Nei Dan) et que les aspects externes (Wai Dan).

Nous avons appris différentes techniques de Qi Gong, aussi bien les classiques originels tels que: Les huit pièces de Brocarts, les six sons thérapeutiques, le Yi Jin Jing de Boddhidharma, le Qi Gong des cinq animaux, les autos massages. Mais aussi les formes plus modernes tels que : les Wudang Dao yin Qi Gong, les Taiji Qi Gong, le Vol de la Grue, les quatre animaux Divins, le Bâtonnet Qi Gong, etc.

Le Qi Gong est une gymnastique de santé recommandée à toutes les personnes qui veulent pratiquer une activité en respect de leur possibilité physique. Aucun mouvement n'est traumatisant et chacun adapte sa pratique en fonction de sa condition physique et de sa souplesse.

Le Qi Gong est idéal pour la concentration et la mémoire, il permet également d'apprendre à mieux gérer sa respiration. Les séances finissent en général par une relaxation ou de la méditation.



Notre éthique et notre vision du Qi Gong :

Nous enseignons le Qi Gong avec le respect des formes que nos Professeurs nous ont appris. Nous sommes attachés à ne pas déformer les enchaînements de Qi Gong ou à en créer d'autres, en utilisant des extraits d'une séquence et d'une autre. Nous devons respecter les formes originelles et rester dans l'esprit de la forme tel qu'elle a été codifiée par le Maître ou l'enseignant.

N'étant pas des Chinois, nous enseignons le Qi Gong en tant qu'Occidentaux. Il est important de rester humble par rapport à la pratique et de ne pas se prendre pour un Maître si nous ne sommes pas reconnus en tant que tel.

Nous nous opposons à tout esprit de compétition dans le Qi Gong. Le Qi Gong est un Art Energétique Chinois et non un art martial interne. Il n'y a pas d'esprit de combat ni d'adversaire, le Qi Gong est une gymnastique de santé.

