

WUJI GONG DE LA VIBRATION ORIGINELLE

Ce Qi-gong fut développé à l'Ouest de la Chine par les taoïstes et les bouddhistes sur les Monts Emei et Wudang.

Il s'appuie sur le fait que le corps humain a besoin de vibrations douces et naturelles pour stimuler la bonne circulation du sang et de l'énergie et de favoriser ainsi la santé, le bien-être et la longévité.

Ce Qi-gong libère l'accès au Yuan Qi : l'énergie originelle. Pour la plupart d'entre nous cette énergie reste cachée au cœur de nos entrailles sans que nous sachions vraiment l'utiliser.

De plus, la pratique de mouvements relativement spontanés permet de sortir du cadre restrictif et parfois lassant des "formes" qui caractérisent souvent le Qigong moderne.

Le Wuji gong propose un protocole d'exercices agréables à pratiquer dont les résultats sont rapidement appréciables. Il vise à dénouer les blocages physiques, émotionnels et mentaux selon le concept taoïste des 3 trésors :

- Vibration originelle pour développer le contact avec l'énergie originelle.

- Ouverture des portes du Ciel (épaules) et de la Terre (bassin) pour faire circuler librement l'énergie et l'absorber au travers de l'environnement naturel.

- Ouverture des 3 Dan tien (Tête - Coeur - Ventre).

- Pratique de mouvements "spontanés" dans le but d'enlever les stagnations dans les zones nouées du corps.

Sa pratique favorise l'accès naturel à l'état méditatif.