



PUYGOUZON

Le « Qi gong » pour rentrer zen

L'art du « Qi gong » est de plus en plus pratiqué en France. Une manière de rendre concret le proverbe chinois qui dit : « enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement. » Postures, massages, exercices respiratoires, mouvements, tout, dans cette discipline est destiné à mieux capter l'énergie vitale. « Qi » signifie énergie et « gong » travail. Que l'énergie soit dans l'air ou la nourriture, il s'agit de la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, et plus spécifiquement le long de canaux subtils appelés méridiens. Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les or-



Jean-Pierre Athuil prof de « Qi gong » dans une posture classique./Photo DDM

ganes et les fonctions essentielles de l'être.

En évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique. Le « qi gong » appréhende le corps avec le plus grand respect, et les notions de souplesse et de naturel, sont au cœur de sa pratique. Jean-Pierre Athuil formé et diplômé de l'École de l'art du Chi et de la fédération Sports pour tous, donne un cours le jeudi matin de 10h15 à 12h15 à la salle polyvalente de Puygouzon.

Renseignements : lavoieduchi81990@orange.fr Tél. : 05 63 80 49 07 ou 06 63 02 66 50.