



PRÉSENTATION

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise douce qui sollicite le corps dans sa globalité, et qui il engage un travail énergétique profond. Qi Gong signifie en Chinois le « travail du souffle ». Les principes essentiels enseignés et pratiqués sont : respiration, relaxation profonde, posture, mouvement, fluidité, souplesse, équilibre.

Le Qi Gong travaille sur l'harmonisation de 3 piliers :

- le corps les postures statiques (qui renforcent et nourrissent l'énergie vitale à l'intérieur) et les mouvements dynamiques (qui permettent de faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et les muscles).
- la respiration (naturelle et consciente).
- la conscience (concentration de l'esprit).

Le Qi Gong adapté (assis sur chaise) convient particulièrement aux personnes dont la condition physique ne permet pas de rester une heure debout.

BIENFAITS :

- une tonification des muscles et des tendons.
- une meilleure mobilité et souplesse des articulations.
- une amélioration de l'équilibre et de la coordination.
- des effets calmants sur la douleur chronique.
- une profonde détente du corps et de l'esprit.
- une plus grande capacité de concentration, de mémorisation.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

DÉROULEMENT :

Elles commencent par une relaxation, se déroulent en musique et se terminent par un retour au calme, le tout dans un climat de bienveillance et de respect des capacités de chacun.

DURÉE :

Les séances, d'une durée de 45 à 60 minutes, combinent enchaînements dynamiques, postures statiques, automasages et méditation, tout en synchronisant la respiration avec les mouvements.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Une tenue confortable et éventuellement un petit coussin ou un tapis.
- On utilise parfois un bâtonnet pour le Taiji Bang Qi Gong.



Ce bâton de bois est arrondi aux extrémités, léger, fin et assez court pour faciliter les mouvements de rotation. Il se nomme bang. Le Tai Ji Bang se pratique soit sur place (assis/debout), soit en déplacement. Les mouvements externes répétitifs du bâton entraînent des mouvements internes du corps, permettant à l'énergie interne de s'harmoniser naturellement, et de stimuler des points de m



ADAPTATIONS

La pratique du Qi Gong adapté convient à toutes les tranches d'âge. Pour adapter le Qi Gong, on propose aux participants de s'asseoir s'ils le souhaitent, ou de se mettre debout à certains moments. Le tempo est plus calme. Chacun fait les

exercices qu'il peut, tout en respectant son corps. Lorsque les mouvements sont impossibles physiquement, la pensée peut être le support à la mise en circulation de l'énergie.



VOLET SÉCURITAIRE

- La posture a son importance : les tensions sont effacées, les mouvements sont lents et d'amplitude progressive pour éviter les faux mouvement et sont adaptés aux possibilités de chacun.
- On veillera à ce que chacun dispose d'un espace suffisant pour évoluer librement. Les participants ne doivent pas se heurter l'un l'autre, ni se cogner contre un mur ou un meuble.



LIEU DE PRATIQUE

L'activité peut avoir lieu en intérieur ou en plein air, dans la nature de préférence (parc, jardin). Il suffit d'un peu d'espace, proportionnel au nombre de participants.





QI GONG

Automassage, assis ou debout



»» ACTIVITÉ ««

- Frotter les mains l'une contre l'autre et se « laver les mains » (chauffer).
- Par des « petites frappes » parcourir divers segments du corps : poitrine, épaules, bras, abdomen, bas du dos, jambes - 3 fois tout le circuit.

+ SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- En salle ou en extérieur si la météo le permet.
- Pieds nus possible.
- Respiration naturelle ou abdominale.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

🎯 OBJECTIF

- Décontracter l'ensemble du corps.
- Stimuler la sphère visuelle et auditive et la perception globale & sensorielle du corps.
- Favoriser la bonne circulation sanguine.

🛠 MATÉRIEL

Chaises stables.

🏗 ORGANISATION

Confort et sécurité : chacun étend les bras et tourne sur soi-même pour créer son espace parmi les autres et éviter les chocs lors des exercices.



QI GONG

« Ouverture » des articulations



OBJECTIF

- Permettre une bonne circulation de l'énergie dans le corps.
- Assouplir les articulations.
- Éveil corporel global.

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

ACTIVITÉ

En position assise, pieds écartés, mobilisation douce de la nuque, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts, des hanches, des genoux, des chevilles par petites rotations, légers secouement, élévation & descente.

- Les mains posées à la taille, balancement latéral puis rotation des épaules, ensuite extension des bras vers le ciel.
- Antéversion et rétroversion du bassin.
- Mouvement de rotation du bassin dans les deux sens.
- Extension du corps vers le haut/bas, avant/arrière, droite/gauche.

VARIANTE :

Debout en mouvement : marche en cercle, mouvements amples d'ouverture et fermeture des bras (vers l'avant, vers l'arrière, avec rotation de la taille).

SPÉCIFICITÉS

- Attention aux pertes d'équilibre, même assis.
- Réaliser l'exercice lentement.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Etirements doux



»» **ACTIVITÉ** ««

- Étirements des bras (verticaux, latéraux, frontaux, croisés).
- Enroulement/déroulement : Enrouler les doigts (prendre), puis serrer les poings, et ensuite relâcher et secouer la main.
- Mouvements de marche sur place : lever le pied droit en avançant le bras gauche, puis alterner.

Variante : amorcer le mouvement de la marche avec stabilité et équilibre

- Mêmes mouvements avec un pas en avant, puis retour avec transfert de poids sur la jambe arrière, en alternant droite et gauche.
- Veiller à garder un écart de la largeur du bassin entre les pieds.

OBJECTIF

- Mobiliser et renforcer les muscles et tendons.
- Tonifier la zone lombaire.
- Relâcher les tensions.

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

+ SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun: assis ou debout ou alternance.
- Pour la variante avec un pas : avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Mouvements d'ouverture et mise en route énergétique



OBJECTIF

- Stimuler la fluidité des gestes.
- Améliorer la perception globale du corps en mouvement « entre ciel et terre » et dans la verticalité (Axe).
- Améliorer la coordination.

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Le groupe est installé en cercle, face à l'animateur, ce qui permet à chacun de se voir et de suivre facilement les mouvements. L'animateur montre les gestes et guide les participants à travers chaque étape de l'activité.

ACTIVITÉ

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

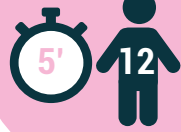
SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Mouvements des 3 / 5 cercles avec bâtonnet, assis ou debout



»»» ACTIVITÉ «««

Tous les mouvements du corps sont ici induits par les mouvements avec le bâtonnet, objet médian, qui induit une dynamique corporelle et amène à ressentir, avoir prise et diriger les gestes dans l'espace.

Les centres des paumes sont « connectés » aux deux bouts du bâtonnet.

Les mouvements circulaires et fluides sont dirigés dans les 6 directions (haut-bas / gauche-droite / devant-derrrière).

1. « la petite roue de l'eau et du feu » (meunier, tu dors) : faire des mouvements circulaires des mains vers l'avant, de bas en haut et de haut en bas : en tournant, les mains montent et descendent à hauteur des épaules jusqu'aux genoux et inversement.

2. « tourner dans la marmite » :

- Prendre le bâtonnet entre les paumes (une main au-dessus et une main en dessous).
- Effectuer de grands cercles devant soi (dans les deux sens).

3. « balayer de gauche à droite »

- Prendre le bâtonnet entre les paumes (une main au-dessus et une main en dessous).
- Balayer de gauche à droite (action de la taille + transfert de poids), puis de droite à gauche.

Variante : idem + ajouter de nouveaux mouvements

4. « la gondole »

Une main au-dessus et une main en dessous du bâtonnet. Appuyer de part et d'autre du corps à l'image d'un gondolier.

5 « dessiner l'arc en ciel »

Tenir le bâtonnet dans la main gauche, pointé vers le bas

- Soulever le bâtonnet et tirer une ligne devant soi, puis plonger le bâtonnet vers le sol à droite (relâcher les épaules, genoux déverrouillés).
- Pousser sur les pieds (impuls) et tracer un « arc en ciel » avec le bâtonnet dans la prolongation du bras gauche
- Changer de main et refaire l'exercice de l'autre côté.

🎯 OBJECTIF

- Stimulation globale du corps « entre ciel et Terre » et dans la verticalité (Axe).
- Étirer et détendre l'ensemble du corps.
- Améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps.
- Favoriser la communication entre le haut et le bas du corps.

🛠 MATÉRIEL

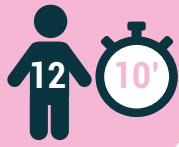
Chaises stables, un bâtonnet par personne.

👤 ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

👤+ SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.
- Associer les images mentales pour faciliter la compréhension des gestes.



QI GONG

Qi Gong de l'Arbre des Saisons, assis ou debout



OBJECTIF

- Augmenter et approfondir la perception des directions « entre ciel et Terre » (bas-haut, gauche-droite, devant-derrrière)
- Évoluer calmement dans cette association de mouvements ascendants et descendants.
- Générer de la tranquillité et de la fluidité dans la dynamique de groupe.



MATÉRIEL

Chaises stables.



ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.



SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.
- Associer les images mentales pour faciliter la compréhension des gestes.



ACTIVITÉ



Mouvements simples et reliés qui évoquent la ronde des saisons de manière poétique et amusante.

- Pieds parallèles, légèrement écartés.
- Printemps/ montée : joindre les mains, doigts vers le ciel et les monter vers le haut comme une flèche.
- Été/ouverture : Ouvrir les bras au ciel, paume vers le haut (ouverture à « 10H10 »).
- Été indien (intersaison)/ Récolte : Tourner les paumes vers le sol et « former la balle » (la main s'incurve pour récolter), descendre les bras latéralement jusqu'à l'horizontale.
- Automne/descente : Poursuivre le mouvement et descendre paumes vers le bas en s'asseyant / en s'accroupissant.
- Hiver/Repos : S'enrouler / se replier sur soi + les mains jointes dirigées vers le sol, à l'image d'une petite graine qui concentre son énergie.

Recommencer ce cycle plusieurs fois.

Images mentales :

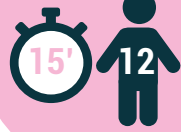
- La sève monte et jaillit.
- Les bourgeons et feuilles éclosent.
- Les branches s'épanouissent dans le ciel.
- Les fruits se forment généreusement.
- Les fruits sont récoltés, c'est l'abondance.
- La sève redescend calmement.
- La graine se forme et concentre son énergie pour passer l'hiver, dans son cocon.

Variante : avec musique douce & relaxante. La diffusion de musique pendant certains exercices et à des moments précis de la séance peut enrichir la dynamique gestuelle et a souvent des effets qualitatifs pour la détente, la concentration et le plaisir de se mouvoir.



QI GONG

Le son du cœur



ACTIVITÉ

• Le mouvement :

Poser les 2 mains sous le nombril, l'une sur l'autre, inspirer.

Inspirer : monter les mains latéralement jusqu'à hauteur des épaules, paumes vers le sol.

Expirer : les ramener vers soi, les doigts face à face, paumes vers soi.

Inspirer en ouvrant bien le thorax.

• Le son :

D'abord inspir et expir associés à un mouvement spécifique d'extension-relâchement.

Porter attention sur l'EXPIR (= là où le son se produit = SOUPIR)

• Inspirer : monter les bras latéralement

• Expirer : descendre la bras en prononçant le son « keueueu » les paumes tournées vers la terre

Variante : descendre les mains le long du corps.

Inspirer : monter les bras latéralement, paumes vers le ciel.

Expirer : re fermer les bras devant la poitrine.

Inspirer : amener le bout des doigts au centre de la poitrine.

Former la fleur de lotus (petits doigts et pouces joints) et la pousser en avant, devant soi.



OBJECTIF

- Mobiliser les mains, les poignets, les coudes et les épaules, favorisant ainsi la souplesse des membres supérieurs, réguler les fonctions du cœur, installer le calme (cohérence cardiaque).
- Mobiliser le diaphragme, le larynx, améliorer le flux vocal.
- Ouvrir les muscles phonatoires et les structures corporelles liées à la voix.
- Améliorer la projection de la voix (vers l'avant).

MATÉRIEL

Chaises stables, un bâtonnet par personne.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Les trois sons harmonisants « choui, aa, ôô »



OBJECTIF

- Équilibre et stimulation énergétique
- Stimuler la palette vocale et réguler le souffle
- Mobiliser le diaphragme, larynx + des mâchoires, langue, lèvres



MATÉRIEL

Chaises stables.



ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

ACTIVITÉ

À partir de la posture fondamentale, tronc bien droit et ancrage vers la terre, pratiquer un mouvement de montée et descente qui parcourt les 3 niveaux (bas-milieu-haut).

INSPIR : monter les bras latéralement

EXPIR : descendre les bras devant le visage, la poitrine, l'abdomen :

Descendre les bras en produisant les 3 sons « chouii aaaaa ôô »

Effectuer un relâchement à la fin de l'expir et inspirer profondément en remontant les bras.

« chouiii » se fait les mains positionnées au niveau de la tête en étirant les coins de la bouche comme pour sourire.

« aaaaa » se fait les mains positionnées au niveau du torse en ouvrant naturellement la bouche et en relaxant la mâchoire inférieure.

« oooo » se fait les mains positionnées au niveau du ventre en arrondissant les lèvres.



SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Lancer les poings en avant et projeter le son « Ha ! »



»» ACTIVITÉ ««

Tout le groupe face à l'animatrice.

D'abord, faire le mouvement en silence :

- 1) amener les poings serrés aux hanches.
- 2) serrer les omoplates à l'inspiration.
- 3) lancer les poings vers l'avant à l'expiration par la bouche.

Puis, faire l'exercice avec le son projeté HA !

Variante : idem en cercle et avec projection « geste & son » vers le centre.

🎯 OBJECTIF

- Libérer et ouvrir l'espace thoracique.
- Installer une bonne humeur collective.

🪑 MATÉRIEL

Chaises stables.

👤 ORGANISATION

Groupe installé face à l'animateur.

👤+ SPÉCIFICITÉS

- Attention de conserver suffisamment de place pour ne pas se cogner les uns les autres.
- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG

Retour au calme



OBJECTIF

Se détendre, atteindre une harmonisation globale, évacuer les tensions.

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

ACTIVITÉ

1. Automassage, 2 min :

- Avec les paumes, « lisser » la nuque, les bras, le thorax, le ventre, le bas du dos, les jambes
- Variante : idem en tapotant avec les mains

2. Soulever les bras au ciel et les relâcher en soufflant, 3x, 2 minutes :

- S'étirer avec les bras vers le haut et relâcher en soufflant
- Variante : idem avec étirement et un pas en avant et relâchement sur jambe arrière (2x de chaque côté)

3. Douche, 2 minutes :

- Monter les bras latéralement et former deux « pommes de douche » avec les mains au-dessus de la tête
- Descendre lentement les deux mains en passant devant le visage, le thorax et l'abdomen
- Fermeture : revenir pieds joints et placer les mains l'une sur l'autre sous le nombril.