

«TAIJI QIGONG QIU. Forme 34 »

Découverte & Révision



Les 12 mouvements de bases. Mouvement n°2 : Vertical Horaire Gauche

SAMEDI 07 MARS de 10H à 12H

Cercle laïque Jean Chaubet. 7, place Marius Pinel 31500 Toulouse

TAIJI QIGONG QIU : LE QIGONG DE LA SPHERE DU TAIJI



Les six spirales verticales. Mouvement n°2 : Vertical Horaire à droite

- Puissant travail de renforcement et assouplissement de la structure.
- Relier les racines (pieds) aux branches (mains) par une onde ascendante ou descendante, selon le sens de rotation de la sphère.
- Renforcement des membres inférieurs et assouplissement des mains et des doigts.
- Massage interne des différentes épaisseurs musculaires du dos, avec une action particulière sur ceux directement reliés à la colonne vertébrale.
- Coordination Haut-Bas : membres supérieurs (rotation de la balle) et membres inférieurs (balancement avant-arrière du bassin).
- Apaisement mental et régulation respiratoire lié à la circularité des mouvements.
- Pratique avec ballon de basket, medecine ball, balle à centre de gravité mobile.
- Pratiques complémentaires : Orbite microcosmique / Boules de Qi gong.

> **Tarif** : 25€ (inclus le prêt du ballon)

> **Intervenant** : Stéphane Trompé Baguenard. Pratiquant de Qigong depuis 1987 et enseignant diplômé à Toulouse depuis 1995. Titulaire d'un 3^{ème} duan AEC (FFAEMC). Membre de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC) et de la World Federation of Chinese Medicine societies (WWFCMS).

06.20.94.78.93 / 5animaux@neuf.fr / 5a-qigong.com



"Lors de l'entraînement avec les 34 méthodes de la sphère du Taiji,
La pratique ne s'écarte jamais des cercles, comme la soie que l'on déroule.

À travers les permutations infinies de l'énergie Yin-Yang,
Une forme parfaitement ronde est formée en interne. "

Chant de la Sphère du taiji. Revisité 5 ANIMAUX