

2^{ème} rencontre de Synergie

26 ateliers proposés par une vingtaine professeurs

Dimanche 11 octobre 2015 et à l'initiative de l'association Synergies, une vingtaine de professeurs de 18 écoles des Arts Internes Chinois se sont rassemblés au centre sportif de Marcinelle. Ils ont proposé à l'ensemble des élèves présents, une palette de 26 ateliers de Taijiquan et de Qigong. Chaque élève a pu s'inscrire au préalable à 4 ateliers de son choix et ceux-ci se sont déroulés tout au long de la journée : 2 en matinée et 2 durant l'après-midi.



Parmi les ateliers programmés, Francine Damit a animé une séance durant laquelle elle a transmis le **Li Dan Gong**, un Qigong qu'elle a appris cet été lors de son voyage en Chine. Ce petit Qigong taoïste, accessible à tous, est enseigné au mont Wudang. Il est constitué de quelques mouvements qui favorisent l'ouverture et le ressenti du Qi.



Fabienne Lacroix de l'Ecole belge des Wudang a quant à elle animé un atelier de Qigong consacré au **Liu Zi Jue**, cet art d'expirer en prononçant six sons différents. Ces six sons permettent de purifier les organes internes tout en accueillant le nouveau et en recrachant l'ancien. Ils contribuent à équilibrer l'énergie. Les exercices renforcent le foie, le cœur, la rate, les poumons, les reins et le triple réchauffeur (les trois parties des cavités du corps abritant les organes internes). Ils sont chacun reliés à une saison, un élément et une couleur. Ce qui permet des visualisations durant les exercices.

Alain Hardy de l'Ecole Ici & Maintenant a permis à certains élèves de suivre un atelier consacré à une **forme ancienne de Yang Lu Chan** durant lequel des principes fondamentaux du Taijiquan ont été mis en évidence dans des mouvements connus : spirales, explosivité, animalité.



Ce fut une journée riche en expériences nouvelles pour de nombreux participants et pour certains l'occasion d'approcher certaines formes avec d'autres explications bien utiles.

Reportage de la journée :

Infos Club 'Le Souffle du Bambou' : Francine Damit
GSM : 0476/878.240
Email : souffle.bambou@taijiquan-namur-gembloux.be



Infos Synergies
Web : synergies.blog4ever.com
Email : synergies@live.be
GSM : 0497/936062