

14 novembre 2015

Grand stage de Qigong de la santé



organisé par
le Club
'Le Souffle du
Bambou'
à Gembloux

Wu Qin Xi ou Jeu des cinq animaux

Cette année encore, une délégation de trois maîtres chinois a séjourné durant une dizaine de jours en Belgique au sein de la Fédération Belge de Qigong de la Santé pour transmettre leur enseignement et savoir-faire. Ces trois maîtres, tous professeurs de différentes universités et experts en Qigong de santé ont animé différents stages pour pratiquants confirmés ou débutants tant au Lifecare Centre de Bruxelles que dans d'autres clubs de Wallonie affiliés à la « Belgian Health Qigong Fédération ».



À Gembloux, nous avons eu le plaisir de recevoir Madame Liu Xiaolei, professeur à l'Université des Sports de Pékin, docteur en Education Physique de l'Université de Hongkong, championne du monde de Wushu et de Health Qigong. En juillet 2016, elle se rendra en Norvège pour y enseigner durant 2 ans. Madame Liu Xiaolei a aussi suivi l'enseignement de Professeur Zhang Guangde, ce maître international dont l'école de Qigong le « **Dao Yin Yang Cheng Gong** » est représentée dans plus de 70 pays et dont la méthode est pratiquée par plus de 5 millions de personnes.

Ce samedi 15 novembre, une vingtaine de participants se sont donc réunis dans la salle polyvalente du complexe sportif de l'Orneau où Madame Liu Xiaolei leur a enseigné avec beaucoup d'efficacité et de bonheur les mouvements du jeu des 5 animaux !

Le Wu Qin Xi fortifie le corps et contribue à le garder en bonne santé. Cette méthode de longévité très ancienne est basée sur l'observation minutieuse de 5 animaux (tigre, cerf, ours, singe et grue). Ces 5 animaux sont



reliés aux 5 éléments (bois, feu, terre, métal et eau)
et aux 5 organes (foie, cœur, rate, poumon et rein).

L'Association Chinoise de Qigong pour la Santé a réactualisé cette méthode ancestrale en se basant sur une étude approfondie élaborée par des maîtres, des psychologues, des spécialistes du sport et des médecins (chinois et classiques) et a sélectionné un choix de mouvements libérateurs spécifiques. Ce Qigong riche en énergie s'avère très performant. Il nous a fait entrer dans la logique du mouvement naturel de ces 5 animaux. Il est ludique et accessible à tous. Le bonheur et l'amitié étaient au rendez-vous. La journée a passé un éclair. Cette journée fut un évènement phare pour le club.

