

Atelier Qi Gong & Randonnée

Soit le Qi Gong est l'outil accessoire d'une rando. Les temps de pratique seront court (10-15mn) quitte à programmer plusieurs temps.

Soit il peut constituer l'activité prioritaire de la rando, il faut dans ce cas être vigilant à choisir un itinéraire assez court pour laisser l'espace à la pratique.

Les phases d'un atelier Qi Gong

1. faire circuler:
 - auto massages
 - mouvements alternant étirement/contraction
 - sons
 2. posture:
 - points de contrôle
 - ancrage et expansion
 - mouvements simples ou formes complètes
 3. respiration: seule ou associé au mouvement
 4. concentration:
 - sur la posture la respiration ou le mouvement.
 - sur une visualisation ou le paysage
 5. fermeture: tirer les cieux, posture fondamentale
- Le minimum est de faire quelques exercices du 1 et 5.

Les phases de la rando

1. Accueil du groupe, tour de parole et objectif de la rando en terme de marche et d'atelier...
2. Marche jusqu'à un endroit propice à la pratique (pas trop long)
3. Atelier Qi Gong complet ou phase 1 et 5 de l'atelier type.
4. Rando de préférence jusqu'à un endroit "chargé" : panorama vers montagne ou horizon, arbre remarquable, gorge, falaise, construction humaine : église, menhir...
5. Pratique pour se relier au lieu, cultiver l'énergie
6. Reprise de la rando
7. éventuellement un final avant d'arriver aux véhicules en privilégiant des exercices de visualisation pour se recentrer.