

« Harmonisation des cinq organes et des douze méridiens »

CHRISTOPHE NIESS

Le Cercle d'études Hun Yuan et son formateur Olivier HEBTING proposent une formation sous forme de trois ateliers sous le titre « Harmonisation des cinq organes et des douze méridiens ». Il s'agit de « personnaliser sa pratique dans le but de l'adapter aux variations énergétiques de l'année 2021 qui vient de débiter le 11 février dernier, date du Nouvel An chinois, explique le formateur. « Cette adaptation, pour être efficace, se doit de concerner toute la structure énergétique de l'être humain, ses aspects physiques (méridiens et organes) tout comme ses aspects plus subtils (émotions) ».



Le premier volet sera ainsi consacré à l'apprentissage du qi gong d'harmonisation des douze méridiens, et à la manière de pratiquer ces exercices au cours des saisons à venir. Il est composé d'exercices d'étirement visant le système principaux méridiens circulant à la surface du corps.

Le deuxième volet permettra d'apprendre le qi gong d'harmonisation des cinq organes. « Au-delà des méridiens, celui-ci permet une harmonisation en profondeur en stimulant les fonctions physiologiques des différents organes du corps. » Cet

atelier enseignera également la manière d'adapter la pratique de ce qi gong pour suivre les évolutions énergétiques de l'année 2021.

Enfin, le troisième volet, sera consacré à l'apprentissage du qi gong d'harmonisation par les six sons, qui est plus particulièrement « adapté à l'harmonisation des aspects émotionnels que recèle chaque organe d'après la médecine chinoise ».

Les séances sont programmées les 19 mars, 9 et 23 avril, de 19 h 30 à 21 h.

Tarifs : 20 euros la séance pour les membres de l'association, 25 euros pour les non-membres ; 45 euros les trois séances pour les membres et 55 euros pour les non-membres.

Renseignements et inscriptions sur le site internet www.cedehy.fr.



Article écrit par Christophe NIESS, paru dans les Dernières Nouvelles d'Alsace du 11 mars 2021