

# QIGONG DES YEUX

## *adultes et enfants*

Dans la Médecine Chinoise Traditionnelle, les **YEUX** appelés fenêtre du FOIE et miroir de l'âme , **sont également reliés aux principaux organes du corps** dont les méridiens (trajets énergétiques qui relient nos organes internes à différentes zones, tissus et organes sensoriels) contournent l'oeil.

**Le Qi Gong des yeux, qui s'apprend en quelques heures**, permet ainsi non seulement

- **d'améliorer l'acuité visuelle** mais encore d'accroître la santé GLOBLALE du corps.
  
- Véritable outil thérapeutique, il sert à **prévenir** et **réparer A TOUT AGE la plupart des affections connues des yeux** ( voir classification) dont : dégénérescence maculaire due à l'âge- cataracte- les principales amétropies : **myopie, hypermétropie, astigmatisme et presbytie**. Elles surviennent naturellement et si elles ne sont pas corrigées suffisamment tôt, elles entraînent une déficience visuelle plus ou moins importante... détectées chez les enfants, ces affections sont, en Chine, totalement éradiquées par la pratique régulière du Qigong . Je m'en porte personnellement témoin, pour avoir assisté le Docteur Zhang dans plusieurs écoles du Yunnan, les rémissions totales concernant en priorité la myopie

Classification des troubles de l'oeil pour lesquels la pratique du Qigong est conseillée

- [Anomalie des couleurs](#)
- [Cataracte](#)
- [Cécité](#)
- [Conjonctivites](#)
- [Décollement de la rétine](#)
- [Glaucomes](#)

### **LES CLEFS DE LA GUERISON:**

régularité- concentration-  
décontraction- patience et  
persévérance- ne pas douter- guider  
chaque pensée, action avec amour

- [Hémorragie de la conjonctive](#)
- [Iritis](#)
- [Infections en ophtalmologie](#)
- [Kératite](#)
- [Névrite optique](#)
- [Paralysies oculomotrices](#)
- [Thrombose des vaisseaux de la rétine](#)
- [Traumatisme cornéen](#)
- [Troubles de la vue](#)
- [Troubles de l'accommodation](#)
- [Uvéite postérieure](#)
- [Yeux secs](#)

## STAGES Qigong des Yeux ENFANTS

- Avec le **soutien des parents**, qui comprennent intuitivement ou pour s'y être penchés, les méthodes énergétiques appliquées à la connaissance des BA GANG ( principes du yin et du yang ) en médecine chinoise, en espérant soutenir leur **implication pour qu'ils encouragent leurs enfants à adopter une pratique régulière** en connaissance et conscience de l'importance de la vue étendue au développement de tous les organes et tissus du corps, nous vous proposons de mettre au point

### **4 mini-stages de QIGONG DES YEUX pour enfants**

#### **deux mercredi par mois à 16 heures**

(les premier et dernier mercredi de chaque mois pendant 2 mois),  
de 16 h à 17h, soit 4 heures.

PRIX total : 25 euros

- Tous les enfants ayant participé au stage complet ( 4 cours) peuvent venir à tout moment de l'année continuer à pratiquer en cours collectif moyennant une participation annuelle totale de 20 euros (\*)

(\*) toutes les sommes précédées d'un astérisque font partie de la caisse "DONS" ( voir à Dons)

DEBUT DES STAGES 2012 et COURS sur toute l'année scolaire:

**mercredi 7 MARS**

---

### La méthode:

Le centre des paumes ( *Lao Gong*) est un puits d'énergie relié aux forces cosmiques Universelles qui sert de centre d'émission autant que de capteur activé en énergie positive de guérison par le pouvoir de notre **magnétisme naturel et de l'intention** (*YI en chinois*).

Une fois "chargées" par les deux premières parties préparatoires PAI DA FA ( frappe des méridiens, qui consiste à frapper certaines zones du corps par lesquelles passent les méridiens Yang irrigant les yeux) et celle qui permet de conduire l'énergie interne et universelle jusqu'aux paumes, les mains vont alors pouvoir émettre cette énergie vitale rapidement perceptible ( chaleur- picotements dans les mains puis sensation de bien-être, d'ouverture, d'expansion lumineuse dans toute la zone oculaire). Les yeux ne bougent apparemment pas mais sont dirigés par le pouvoir des mains qui décrivent une série de mouvements devant le le regard ouvert ou clos.

La pratique exige une posture debout, sur genoux souples, le bassin en rétroversion, toutes les articulations du bras cherchant la décontraction pour être soutenues, épaules basses, à hauteur des yeux.

Aussi, interrogez-vous: puis-je soutenir des exercices en position debout pendant plus de 30 minutes en amenant régulièrement les bras pliés à hauteur des yeux? Toute personne n'ayant pas de difficultés particulières majeures d'un point de vue circulatoire, d'arthrose ou de rhumatismes articulaires prononcés peut y arriver aisément sans être handicapée par la discipline du Qigong dont les principes de mobilisation de l'énergie recherchent: la verticalité de la colonne vertébrale et la symétrie axiale, la rondeur et la décontraction des segments articulés.

La sollicitation n'est pas musculaire, mais énergétique, agissant au niveau de tous les tissus jusqu'aux plus profonds, le nerf optique et les zones non irriguées en sang. Voilà pourquoi nous disons que le regard, apparemment, ne bouge pas, car il n'a pas d'action volontaire, mais **réceptive**, comme une partenaire dans un duo guidé par le cavalier. Ce sont nos mains qui orchestrent et dirigent l'enchaînement que les yeux suivent dans toutes les directions sans même que nous en soyons conscients! Et c'est cet état là: **de réceptivité et de déplacement énergétique** qui est recherché dans toute forme de Qigong, afin que notre nature profonde nous révèle à nouveau à l'harmonie originelle, qui est Perfection.

C'est cela le pouvoir de l'énergie: elle est présente partout, dans chaque cellule, atome de vie et il suffit de nous mettre en relation avec elle pour puiser à sa source éternellement bienfaisante. Il SUFFIT de le vouloir, d'y croire, et d'exercer **régulièrement une méthode**, avec cette **paix intérieure** qui commence par **la concentration pour obtenir le résultat souhaité.**

**PROCHAIN STAGE adulte**

**dimanche 10 mars 2012**

Durée: 6 heures (9h-12h et 14h-17h)

Prix: **49 euros**

*tarif « duo »: moins 10% par personne*

**dimanche 2 juin 2012**

(ces dates sont indépendantes)