



Lundi 10 décembre Shibashi

Cette méditation par le mouvement nous invite à vivre l'ouverture, la solidité, la souplesse du corps et de l'esprit dans l'instant présent. Le Shibashi permet une prière qui nous enrachine davantage en nous-mêmes et nous tourne vers le Ciel".

Introduction :

Les 18 mouvements (Shi-ba-shi en chinois) sont issus d'une technique de Qigong très prisée en Asie. La promotion du Taiji Qigong Shibashi a été recommandée en 1991 par les Nations Unies. Il repose sur des règles simples :

- les mouvements sont lents et fluides,
- l'inspiration se fait par le nez, l'expiration par la bouche,
- le rythme respiratoire est synchronisé aux mouvements,
- les mouvements du corps déterminent l'endroit où l'énergie circule; l'esprit se concentre sur le mouvement du corps et/ou sur l'image évoquée par le nom du mouvement,
- le mouvement du corps dirige le Qigong, la respiration le régule, la pensée l'observe.

Comment faire ?

- Pour apprendre les cinq premiers mouvements, se rendre sur le site Internet : <https://www.youtube.com/watch?v=csm1Ikjo5b0>
- Choisir des vêtements confortables, privilégier des chaussures plates (ou les enlever) pour favoriser l'équilibre.
- S'installer dans un endroit calme et agréable. A l'intérieur mais pourquoi pas au bord d'un lac, en forêt, en montagne,...
- On peut accompagner ce temps d'une musique de son choix propice à la méditation.

