



Association Tervilloise du Nouvel Age

Association d'éducation populaire - arrêté n° 57 - 504

Siège social : 21, rue Fabert - 57180 TERVILLE

Tél.: 06 30 93 89 15 - 06 37 05 01 90 - courriel : atna57@gmail.com

CORONAVIRUS COVID-19

Période de confinement

Que pouvons-nous faire pendant cette période ?

L'ATNA a décidé de vous proposer quelques activités au fil de ces semaines de confinement

Première activité : le Qi Gong avec Martine notre intervenante

Le **qi gong** se prononce : qigong, chi gong ou chi kung. C'est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

PREALABLE A LA PRATIQUE DU QI GONG

Ne pas oublier de s'échauffer : jambes, bassin, taille, bras et tête

C'est non seulement utile pour ne pas se blesser mais c'est aussi un moyen de dérouiller notre corps dans ces périodes de manque d'activité.

Pour notre séance de Qi Gong

- Se mettre dans un endroit calme et si vous le pouvez, en plein air ou fenêtre ouverte.
- Vous pouvez vous accompagner d'une musique douce.
- Prenez le temps de lire l'exercice et concentrez-vous sur chaque partie de mouvement.
- Soyez à l'écoute de votre corps ; ne jamais forcer sur les exercices.

Petits conseils pour les débutants

- Pensez à bien vous ancrer sur la terre et tenez-vous droit.
- Les articulations de vos bras et de vos jambes ne sont pas tendues.
- Ajustez votre respiration au mouvement. Celle-ci doit être longue, lente et régulière
- Calmez l'esprit et relâchez le corps. Neutralisez les émotions et portez toute votre attention sur le mouvement et les sensations internes
- Faites des gestes fluides, naturels, sans tension, ni étriqués, ni excessifs

Voilà, tout est dit ou presque, il n'y a plus qu'à...

Bonne pratique

ECHAUFFEMENT

L'échauffement est une phase visant à préparer physiquement et mentalement tout participant à son activité sportive. Son intérêt principal est de mettre progressivement en condition l'organisme (articulations, muscles, système cardio-respiratoire) et le psychisme (attention, concentration), tout en réduisant les risques de blessures.

L'échauffement se fait progressivement du bas du corps jusqu'à la tête

Partie inférieure du corps

1/ **Chevilles et genoux** : En prenant appui sur une jambe on effectue des mouvements de rotation avec la cheville de l'autre jambe puis, toujours sur le même appui, les rotations s'amplifient en intégrant le genou. Rotations qui doivent se faire dans les 2 sens.

2/ **Hanches** : On ouvre la hanche en montant le genou devant soi et en l'amenant en latéral du corps, on fait également la fermeture en inversant le mouvement : monter le genou en latéral puis le ramener devant soi. Il est nécessaire d'effectuer plusieurs ouvertures et fermetures de la hanche.

Bien entendu, ne pas oublier l'autre jambe

3/ **Bassin** : Bien ancré sur ses deux jambes (légèrement écartées) effectuer maintenant des rotations avec le bassin (mouvement mécanique amenant le bassin dans les 4 directions cardinales)

4/ **Muscles des jambes** : Echauffer maintenant les muscles de vos jambes en amplifiant l'écartement et en transférant son poids d'une jambe sur l'autre

Partie supérieure du corps

5/ **Epaules** : faire des mouvements de rotation avant/arrière avec vos épaules

6/ **Bras** : Faire des moulinets avec les avant-bras. Mouvoir en même temps les poignets et les doigts

8/ **Dos** : Superposer les 2 avant-bras devant la poitrine puis pivoter la taille pour amener les bras le plus loin possible vers l'arrière.

9/ **Tête** : Sans bouger le buste, tourner la tête à droite puis à gauche, ensuite lever le menton puis le rapprocher de la poitrine, enfin effectuer des rotations complètes de la tête dans les 2 sens.

Terminer l'échauffement en relâchant toutes les articulations et les muscles. En faisant pivoter la taille, passer d'une jambe sur l'autre, ce qui doit faire décoller le pied arrière. Laisser les bras suivre le mouvement

1er exercice

Réunir le ciel et la terre (extrait des 18 exercices de santé)

Position de départ

Position relâchée sans tension. Jambes écartées, bras le long du corps
Respiration calme et régulière, le regard porte devant soi

Précéder le mouvement d'une profonde expiration

Relâcher le corps sans "s'avachir ». Sensation de s'enfoncer dans le sol
Expirer profondément

Montée des bras et ouverture du corps

On imagine que les mains s'appuient sur un mur situé derrière soi puis le corps s'ouvre et s'élève, ce qui permet la montée des bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Le dos des mains repousse l'air vers le haut, sans forcer. Lors de la montée des bras, on étire la colonne vers le haut, on ouvre le dos et les bras s'étendent (sans blocage des coudes). Le regard porte loin devant soi

Inspirer lors de la montée des bras et le redressement de l'axe (auto-étirement).

Descente des bras et fermeture du corps

Les coudes se relâchent, l'axe du corps redescend (légère rétroversion du bassin) entraînant la descente des bras. Quand les bras descendent, les mains (paumes au sol) caressent l'espace devant soi et appuient sans forcer vers le bas. Lors de la descente du corps, la poitrine se referme et les coudes s'écartent légèrement. Le regard revient vers soi

Expirer lors de la descente des bras et l'abaissement de l'axe

Aide

Imaginer un gros ballon posé devant soi. Les 2 mains reposent sur le ballon (pas de tension au niveau des épaules) et le corps entier suit le mouvement lorsque le ballon se gonfle et se dégonfle.

Soyez concentré sur votre mouvement

Chercher la fluidité dans la lenteur

Adapter votre mouvement à votre respiration

Effectuer ce mouvement 6 fois de suite avec un instant de pause après chaque descente des bras

A SUIVRE ...

Les membres du Conseil d'Administration, les salariées, les intervenants et certains bénévoles se joignent à moi, afin que vous ne vous ennuyiez pas de trop pendant cette période de confinement, en vous « bombardant » de messages de toutes sortes, au moins, une fois pas semaine, et surtout ...

NE SORTEZ QUE DANS L'URGENCE

La Présidente

25 mars 2020