

- une respiration
- un mouvement
- une énergie



5 MARCHES XI XI HU

- Qi Gong -

Cloître Toussaint / Parc d'Olonne (1)

ANGERS

Mercredi—10h00/11h30

sans engagement — ouvert à tous

Paiement à la séance*

06 73 33 85 56 / www.wuxiquan.fr



ASSOCIATION WU XI QUAN

Les Marches Xi Xi Hu : une respiration, un pas, une énergie

Ce Qi Gong a été développé dans les années 1910-1920 par une chinoise **Guo Lin**.

Cette artiste peintre s'est souvenue de mouvements faits dans sa famille et a décidé de les reproduire en y associant une hyperoxygénation. Sa méthode, empirique, a consisté à associer mouvements rythmés à une respiration tout en se déplaçant.

Il existe dix-neuf marches. Toutefois, **cinq sont principalement travaillées car axées sur le cycle physiologique des cinq énergies principales du corps. Maître Liu Dong** a repris la méthode de Maître Guo Lin en la modifiant un peu afin de renforcer son efficacité.

« Xi » signifie « inspirer ». « Hu » signifie « expirer »

Les marches Xi Xi Hu associent un mouvement de corps à un rythme respiratoire et à un rythme de pas.

Chaque marche est liée à une énergie :

- **la marche des Poumons** se fait sur deux pas et sur un rythme « Xi Xi » « Hu »
- **la marche du Coeur et celle de la Rate** se font sur quatre pas et sur un rythme « Xi Xi » « Xi Xi » « Hu Hu » « Hu » ; les mouvements sont différents
- **la marche des Reins et celle du Foie** se font sur trois pas et sur un rythme « Xi Xi » « Xi Xi » « Hu ».

Le principe de ces marches est décrit comme suit par Maître Liu Dong :

« L'inspiration d'une énergie renouvelée et l'élimination de l'énergie usée ou perverse permet aux bien-portants de renforcer leur immunité et aux malades de [...] recouvrer la santé. Les défenses immunitaires sont renforcées, l'activité des cinq organes régularisée, la circulation du Qi activée et les toxines éliminées. Ces cinq marches apaisent le mental et dispersent les émotions ». Il insiste sur l'importance de **poser une intention** pour sa pratique : **« une intention remplace mille pensées. »**

L'activité est encadrée par **Mme Pitaud-Naulleau**, professeure diplômée d'Etat en Qi Gong (30 ans de pratique des arts chinois / 18 ans d'enseignement et de transmission).

L'activité peut être pratiquée dans le cadre du Sport sur prescription médicale.