

Partageons la nature
 Ne me tette pas,
 Donne moi à un ami !



www.freechhi.org
 Telegram: t.me/freechhi.org

respiration centrée
 au plexus solaire

sentir l'air qui
 remplit d'énergie
 nous connecte au
 monde extérieur



concentration
 en paix intérieure

à égale distance
 de toutes choses
 et de leur contraire

lucide et neutre



fu commencement, salut de paix
 puis on connecte les mains
 avec lenteur et douceur,
 essayer de faire tomber l'autre,
 tous les mouvements possibles sont permis
 pivoter sur les pointes, attraper, pousser, tirer
 tomber ou ne pas tomber,
 mais surtout jouer

Trouver des partenaires réguliers
 dans son entourage
 Explorer les nombreux styles,
 éléments, niveaux, postures
 Étudier les classiques du Taïchi
 Méditer

Pour étendre sa pratique
 Adopter un rituel
 d'exercice quotidien
 étude - échange
 - pratique - événements
 - méditation

Pratiquer ... un "jeu d'enfant"

Choisir un endroit tranquille et dégagé
 face à face sur une ligne imaginaire
 les pieds se connectent en yin-yang

les gros orteils fixés au sol
 tels nos racines au monde matériel

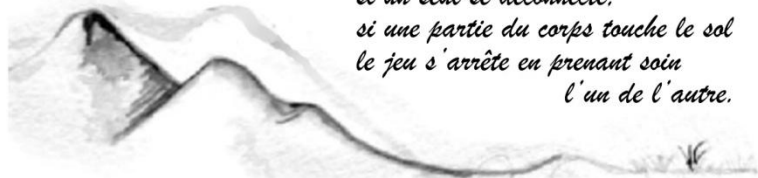
si un seul se déconnecte,
 si une partie du corps touche le sol
 le jeu s'arrête en prenant soin
 l'un de l'autre.

Conseils pour
 les premiers temps

Ressentir l'air, s'approprier le vent.
 Ils nous connectent au monde matériel

Voler dans l'oeil de l'aigle.
 Il voit à travers toutes structures

Prendre le baton pour maître
 Le baton est mère de toutes les armes
 Il donne expérience et compréhension,
 guide l'énergie et le geste,
 relie le temps et la matière



Explorer Yoga, Chi Gong, Taïchou, et tous les arts internes

Le Freechi reconnaît toutes les écoles établies comme des propres matières et encourage l'étude de tous les sujets liés au Taïchou tels que la métaphysique, la philosophie politique, la médecine, l'éthique ou encore la psychologie et la connaissance de soi

Fusionner avec le Chi énergie vitale du monde

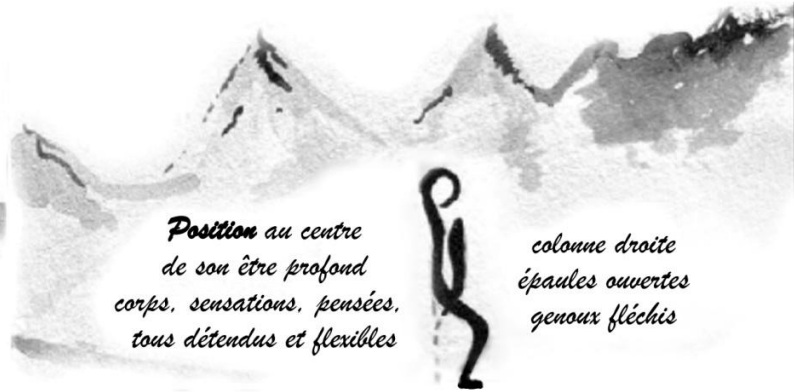
Tout disparaît pour n'être plus que forme et volonté



énergie pure flux harmonieux



Freechi "la pacification intérieure par l'harmonisation du Chi" pratique libre et ouverte, pas de style ni de cadre, une expression infinie, sans cesse renouvelée



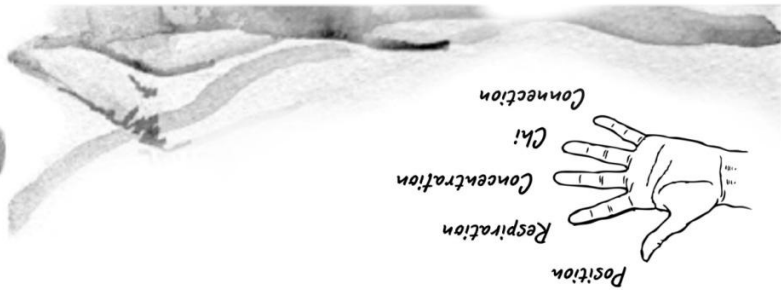
Position au centre de son être profond corps, sensations, pensées, tous détendus et flexibles

colonne droite épaules ouvertes genoux fléchis

Les consciences s'unissent et dansent dans le Tao



Connection des mondes intérieurs et extérieurs La où le temps s'arrête et la matière disparaît la force est remplacée par la puissance la vitesse par la douceur



Position Respiration Concentration Chi Connection

Protocole simplifié Nous comme les doigts de la main

Nouveau né dans le monde du Chi

Le Freechi s'inspire de techniques de méditation des princes-guerriers-philosophes à l'époque des "Royaumes Combattants"



Il explore la source de toutes choses (Tao) et l'énergie vitale (Chi) qui les anime Se libérer de l'illusion du temps et de la matière pour écouter les langages cachés du monde

La base du Freechi est, une méditation à deux, en mouvement, les yeux fermés, entre personnes pacifistes et responsables dont le but n'est pas de "gagner" mais de se découvrir à travers l'autre



on cherche l'équilibre et le déséquilibre, jouant sur la crête des points de rupture