

Freechi

Pacification intérieure



Freechi.org

Âge conseillé : de 7 à 77 ans

Matériel nécessaire : Aucun

Pratique : Méditation, santé, gym/yoga, jeu, danse, auto-défense, arts internes, rééducation, rencontres pacifistes

Famille : Qi Gong, Taichi Neijing, Yoga

PRÉPARATION

Bien te connecter avec

- Les personnes avec qui tu vas pratiquer (dialogue, partage et bienveillance)
- L'espace autour de toi (sécure)
- Ton corps (échauffement, santé)
- L'esprit du "combat pacifiste" (intérieur)
- La pratique convenue avec l'Autre

LA PRATIQUE

Le Freechi une **pratique libre** et ouverte entre personnes **autonomes et responsables**. L'important est ce que tu en fais et comment tous ensemble nous apprenons à rester libres d'esprit et de corps.

Seul(e), à deux, avec un bâton, en musique où en méditation, il existe de nombreuses manières agréables et ludiques de pratiquer le Freechi. Tu pourras jouer, danser, suivre, guider, explorer, harmoniser !

À PROPOS DU FREECHI

Le Freechi est une pratique humble dont le but profond est la **pacification intérieure par l'harmonisation du Chi** en suivant la voie des enseignements des Arts Internes et en particulier en utilisant la pratique du "combat pacifiste" à deux en miroir de Chi dans une méditation dynamique.



Copyright [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) - [Cedric Mabilotte](https://cedricmabilotte.com/), version 07-01-2025
Attribution - Diffusion libre non-commercial - Pas d'oeuvre dérivée

Pratiquer

Un jeu d'enfant !



PROTOCOLE DE PRATIQUE

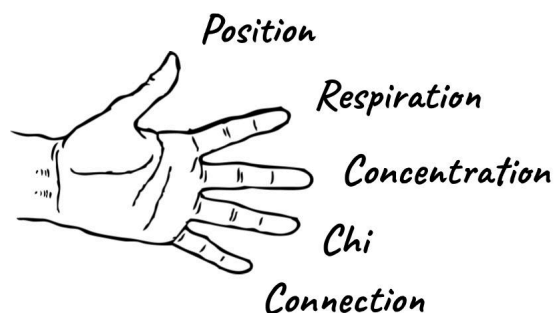
Position : Yoga/Qi Gong

Respiration : Plexus Solaire

Concentration : Rester lent et doux

Chi : On oublie l'illusion de la matière pour devenir forme et volonté

Connexion : Faire un avec l'Autre



INSTALLATION

- Choisir un endroit tranquille et dégagé
- Se positionner 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 réel
- 🙏 Avant de commencer, on échange un salut de paix.
(... et pareil quand on arrête 🙏)

RÈGLES DU “JEU”

- Puis on connecte les mains jointes
- Avec lenteur et douceur, essayer de "faire tomber" l'autre
- Tous les mouvements possibles du corps sont permis
- Si un seul orteil se déconnecte, si une partie du corps touche le sol
- Le jeu s'arrête en prenant soin l'un de l'autre, et on recommence simplement

CONSEILS

- Tomber ou ne pas tomber, mais surtout jouer !
- C'est celui qui tombe qui apprend le plus
- C'est en arrêtant le temps à la crête des ruptures d'équilibre que l'on explore le mieux (zone critique)
- Si tu te sens bien, sans peur ni stress, ferme les yeux et “écoute” les langages cachés du monde
- Un [exemple](#) de pratique avec Yuri :)



Copyright [Creative Commons](#) - [Cedric Mabilotte](#), version 07-01-2025

Attribution - Diffusion libre non-commercial - Pas d'oeuvre dérivée