

LES QI GONG PROPOSES

Ci-dessous vous trouverez un résumé des différents Qi Gong que j'ai eu la chance d'apprendre de mes Professeurs et Maîtres. Aujourd'hui, ma pratique et les Qi Gong que j'enseigne peuvent se définir sur 3 axes principaux :

- ✚ **L'ensemble complet du DAYAN Qi GONG (QG des Oies Sauvages), transmis par Maître CHEN & le Docteur HU**
- ✚ **Les Qi Gong Yang Sheng pour entretenir la Vie, que j'appellerai « classique », transmis par D. BANIZETTE**
- ✚ **Les Qi Gong « Thérapeutiques », leur approche traditionnelle, transmis par le professeur LIU Dong.**

LE DAYAN QI GONG

1. DAYAN QI GONG DE L'OIE SAUVAGE

(Méthodes pratiquées n°1 – 2 – 3 - 4 – 5 – 6 – 7 – 9 – 10 – 11 - 12 – 13 – 15)

Nous enseignons les méthodes de base d'abord, avant d'aborder les séries les plus avancées

Cliquez sur le lien pour plus de détails

<http://www.qigong-energies-emergences.com/wp-content/uploads/2018/10/Histoire-du-Dayan-QG-SITE.pdf>

Qi Gong transmis par Grand Master CHEN CHUAN GANG - Dr BINGKUN HU

Qi Gong médical, le système de Qi Gong de l'Oie Sauvage (Dayan Qi Gong) est issue d'une lignée très ancienne (27ème : YANG Mei Jun dépositaire de la lignée & mon maître Grand MASTER CHEN Chuan Gang 28^{ème} dépositaire).

Avec ces 15 formes & ses mouvements très fluides et souvent spiralés qui mettent en mouvement l'ensemble du corps et le conduire dans un profond relâchement.

Ces enchainements chorégraphiques d'une rare beauté, s'assouplissent en profondeur la structure corporelle, la circulation du Qi devient fluide et puissante, la respiration plus douce & plus fine concentre les nombreux bienfaits apportés par ces exercices pour notre santé.

LES QI GONG YANG SHENG pour Entretien la Vie

«Lignée des classiques»

2. BA DUAN JIN : LES 8 PIECES DE BRO CART

Qi Gong traditionnel un des plus répandu en Chine. Proposant des mouvements faciles il est adapté aux débutants. Il permet d'allier concentration et relâchement musculaire. Il améliore la santé, favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie tout en massant les organes internes.

3. OUVERTURE des 12 MERIDIENS Tendinos-Musculaires: Jing Jin

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Les méridiens tendino-musculaires se trouvent à la surface du corps. Ils comprennent les régions musculaires et tissus (fascias, tendons, ligaments..) au travers desquels circule l'énergie (Qi) et le sang nourrissant ainsi la peau, les muscles, les tendons...

Ce Qi Gong complet offre une pratique en mouvement, une pratique posturale & des exercices de visualisation afin de mieux localiser les trajets des méridiens

4. YI JIN JING : Classique de Transformation des Muscles & des Tendons

XUE JIN JING : Classique du Nourrissement des Moelles & du cerveau

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Ces deux séries révèlent un Qi Gong ancien conçu par le moine Bodhidharma et pratiqué par les moines de Shaolin. Les exercices permettent de fortifier et purifier à la fois l'extérieur & l'intérieur du corps pour que la force et l'énergie puisse y pénétrer en profondeur, permettant un corps et un esprit unifiés.

L'enchaînement du nourrissement des moelles permet de contacter l'Alchimie Interne.

Le Yi Jin Jing Postural est également un enseignement de très haute volée

5. WU QIN XI : LE JEU DES 5 ANIMAUX

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Très ancienne série conçue par Hua Tuo célèbre médecin chinois du 2ème siècle. Composé de 5 marches pour chacun des 5 animaux (Grue, Ours, Tigre, Singe et Cerf) nous le pratiquons dans la lignée Yang Sheng de Jiao Guo Rui.

Rentrer dans la dynamique interne de chaque animal, son caractère, son énergie, sa façon de se mouvoir et de se déplacer, provoque des mouvements naturels et permet d'entrer dans un profond état méditatif.

Fondement de la pratique avancée, ce Qi Gong se pratique avec la respiration micro-cosmique ou petite circulation céleste (Xiao Zhou Tian).

6. LE TAI JI QI GONG

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Le TAI JI QI GONG est une magnifique méthode comprenant 15 mouvements qui permet de renforcer & d'harmoniser notre niveau énergétique, de relâcher & libérer nos articulations en douceur, mais aussi nourrir notre Esprit par une pratique plus interne Nei Dan: l'alchimie interne. Elle nécessite coordination et fluidité pour faire circuler en profondeur l'énergie.

C'est également un ensemble complet de Qi Gong avec sa série de préparation, sa série de postures, ses marches.

7. WU DANG 1 & WU DANG 2

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Le Wu Dang 1, avec ses mouvements d'approche aisée, il semble avoir été élaboré pour préparer le Wu Dang 2. Néanmoins, ses subtilités et sa proximité avec le WD 2 lui confère un caractère beaucoup plus puissant qu'il n'y paraît.

Le Wu Dang 2 a été élaboré pour la pratique de l'alchimie interne : Nei Dan, qui consiste à mettre en présence le mouvement de l'énergie de l'Eau avec celle du Feu puis de l'inverser. La transformation de ces énergies primordiales va s'enclencher par l'intermédiaire du Qi : le Jing (Trame / Essence Originelle) s'élaborant alors en Shen (Conscience Créatrice). Comme dans les représentations de peinture chinoise, de façon imagée la mise en présence du feu et de l'eau, va créer « des nuées de vapeur » qui en s'élevant vont ouvrir, nourrir et éclairer Shen.

Pour réaliser l'alchimie interne, la construction de cette méthode apporte ce qu'il est nécessaire d'avoir contacté:

- Un niveau énergétique renforcé: l'énergie devenant très raffinée
- Que le corps et l'esprit soient unifiés

8. LES GRANDES SPIRALES

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE

Les Grandes Spirales (Da Luo Shi) comprennent 5 mouvements. C'est un Qi Gong qui stimule la coordination des bras et des jambes dans lequel la fluidité des mouvements spiralés va favoriser l'élasticité des différentes parties du corps (dos, colonne vertébrale, bassin, membres, épaules, poitrine...).

Les effets produits : détente et relâchement vont permettre une harmonisation de l'ensemble du corps ainsi qu'une circulation du Qi dans les Méridiens Extraordinaires.

9. LE BATON DE LONGEVITE - TAI JI BANG

Qi Gong transmis par G.EDDE

Qi Gong Taoïste de tradition ancienne propose des exercices de santé basés sur le calme et le mouvement. Le bâton sert de tuteur aux mouvements et coordonne l'énergie en profondeur. Simple à maîtriser, sa pratique provoque une circulation douce des énergies internes.

LES QI GONG THERAPEUTIQUES

10. LA FILLE DE JADE

Qi Gong transmis par LIU DONG

Ce Qi Gong est un enchaînement d'exercices dynamiques destinés à tonifier le foie et nourrir le sang. Il est donc particulièrement adapté à la physiologie féminine et au bon fonctionnement des fonctions gynécologiques par son action sur la circulation sanguine.

11. XI XI HU : QI GONG DE LA MARCHÉ pour LA SANTE

Qi Gong transmis par LIU DONG

Ce Qi Gong aussi appelé « marche du cancer » renforce le système immunitaire et stimule l'énergie défensive : Wei Qi. Il est utilisé en prévention ou en traitement associé pour les pathologies cancéreuses et les problèmes mentaux. Cette méthode simple harmonise le mouvement de la marche avec le rythme de la respiration, combinaison qui régularise l'activité des 5 organes et stimule la circulation de l'énergie (Qi) permettant un nettoyage profond du corps et chassant le trop plein émotionnel.

12. HUI GONG 1 - DU CŒUR & HUI GONG 2 - DU REIN

Qi Gong transmis par Pr LIU DONG

Ces Qi Gong très agréables à pratiquer, issu d'une méthode traditionnelle Taoïste. Le Hui Gong du Cœur consiste en un travail d'expansion de la colonne vertébrale. Il a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit et de parvenir au calme intérieur. Découpé en trois parties, la première douce est orientée sur le cœur afin de calmer l'esprit, la seconde stimule et renforce les vaisseaux et les artères, la dernière partie permet d'harmoniser le cœur et justifier son autre dénomination de **Qi Gong de la Sagesse**.

Le Hui Gong des Reins méthode traditionnelle Taoïste, plus longue que la précédente, elle consiste également en un travail d'expansion de la colonne vertébrale et des autres articulations. Elle a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit et de parvenir au calme intérieur.

13. LES MILLE MAINS DE BOUDDHA

Qi Gong transmis par Pr LIU DONG

Qi Gong assis de méditation, de posture et de mise en circulation énergétique très apaisant.