

LES FONDAMENTAUX DU QI GONG

CYCLE DE FORMATION au QI GONG

APPRENTISSAGE & APPROFONDISSEMENT DE SA PRATIQUE

**4 stages - 12 jours de formation –
1 stage d'été de 5 jours
Soit 17 jours de formation / an.**

Cycle 1 - (2 ans)

Ce cycle de formation initial de 2 années a été conçu pour :

- Découvrir en profondeur les Arts du Tao : le Qi Gong : Art Energétique corporel de Santé millénaire ainsi que les domaines connexes (pensée chinoise, médecine traditionnelle, énergétique taoïste).
- Les personnes qui souhaitent s'engager dans l'apprentissage concret des **bases fondamentales**, pour développer progressivement une **pratique autonome** afin d'en récolter bienfaits et émerveillement.

Cette formation s'adresse :

– Aux personnes encore débutantes (par exemple : 1/2 années de cours hebdomadaires) qui souhaitent vraiment se lancer ou faire évoluer leur pratique pour acquérir les bases du Qi Gong.

– Aux pratiquants déjà sensibilisés : plus aguerris ou confirmés qui ressentent le besoin d'approfondir et de développer leurs acquis en prenant soin de bien ancrer **les fondamentaux du Qi Gong** en lien avec les disciplines connexes des Arts du Tao.

– Aux enseignants qui souhaitent élargir leur cadre de pratique : expérimenter et approfondir notre enseignement afin de disposer des bases solides de la pratique pour les transmettre efficacement.

Toutes les autres motivations, sont les bienvenues, notamment de nourrissement de son chemin personnel ou d'évolution dans un cadre

professionnel. La variété enrichit les groupes & rentrent dans la dimension culturelle & universelle de la pratique pour tous du Qi Gong.



Ce cycle vous permettra de mettre en place les bases fondamentales de la pratique et de l'inscrire dans votre évolution personnelle comme : « **Un art de vivre au quotidien** »

Tradition & Pédagogie actuelle :

Les participants découvriront **les pratiques du Qi Gong** dans le respect des **traditions, des méthodes & des principes énergétiques**, transmises par nos différents Maîtres, professeurs. Notre enseignement est respectueux de ces valeurs qui situent cet art sûrement comme « **un Trésor** » à diffuser.

Sur le plan pédagogique, apprentissage et suivi sont individualisés. Chacun se développe dans son parcours à son propre rythme, selon ses motivations et ses possibilités. Des documents pédagogiques appropriés (Documents détaillés, vidéos, bibliographie...) sont remis à chaque séminaire. L'appui d'une dynamique de groupe constructive favorise les échanges et les partages.

LES ENSEIGNANTS de l'ECOLE RI YUE JIA

-  **Bernard MINGUET :** Enseignant de Qi Gong. Thérapeute en Énergétique Traditionnelle chinoise (MTC)
Psychologue - Formateur
-  **Patricia FLUGI :** Praticienne et enseignante en Médecine Traditionnelle chinoise et soins Énergétiques.
Spécialiste des techniques de massage chinois

Vous pouvez consulter les grandes lignes de nos parcours en suivant le lien ci-dessous.

<http://www.qigong-energies-emergences.com/wp-content/uploads/2017/10/CV-QG-BM.pdf>

Les DIFFERENTES ETAPES de l'APPRENTISSAGE

DECOUVRIR son CORPS ENERGETIQUE

- **Découvrir sa corporalité (prise de conscience de sa structure corporelle) sous l'angle d'une dynamique énergétique, en accord avec les éléments du vivant qui nous entourent, avec lesquels nous interagissons continuellement.**
- **Mettre en place sa pratique en mouvement = relâchement & détente du corps, de l'Esprit.
Développer ses capacités d'attention & de présence.
Expérimenter évolutions et transformations corporelles**
- **Appréhender de manière consciente « son système corporel ».
Repositionner éventuellement sa structure pour mettre en place une pratique douce & souple permettant un relâchement progressif, dans la fluidité selon les principes de l'énergétique taoïste, et des enseignements reçus.**
- **Affiner progressivement son ressenti corporel afin de contacter les sensations énergétiques internes inhérentes à la pratique.**

A l'issue de ce cycle, la progression permet de bénéficier des bienfaits (prophylactiques) engendrés par la pratique, ses effets bénéfiques pour renforcer la santé.

Le corps relâché permet à l'énergie de circuler plus librement, donc d'explorer de nouveaux « circuits».

La « charge mentale » s'allège et la pensée émotionnelle retrouve le calme.

Nos potentiels peuvent s'exprimer et s'ouvrir vers d'autres horizons régénérant.

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE DE CE CYCLE

1. Les 3 Régulations essentielles

- **Régulation de la forme corporelle :**
 - Un corps relâché entre la Terre & Ciel : Position & enracinement
 - Prendre conscience de son corps énergétique
 - Développer la sensation d'être avec son centre
 - Positionner les 3 Dan Tian
 - Savoir conserver l'énergie
 - Mettre en mouvement les différentes parties du corps
 - Mettre en mouvement l'ensemble du corps

- **Régulation de la respiration**
 - Prendre conscience de sa respiration, des effets produits à l'intérieur du corps
 - Exercices et Qi Gong spécifiques (Tu na) de respiration & nettoyage des souffles
 - Respiration abdominale
 - Ajuster le mouvement et la respiration.
 - Apprendre à conduire la respiration : le Qi avec différentes techniques.

- **Régulation de la pensée émotionnelle (Conscience - Esprit)**
 - Ressentir & être présent dans sa pratique
 - Détendre le Dan Tian médian & supérieur & libérer le diaphragme.
 - Développer notre capacité d'Attention & d'expérimentation progressive
 - Différencier présence et intentionnalité (Yi)
 - Exercices spécifiques de régulation du « processus mental » source des distorsions émotionnelles.

2. Exercices préparatoires pour réaliser les 3 régulations essentielles:

Libérer la structure corporelle :

- Dissocier les zones en mouvement
 - Ouvertures articulaires
 - Relâchement des muscles & des tendons

- Globaliser les mouvements du corps
 - Introduction aux déplacements & marches
 - Adoucir & Fluidifier les mouvements

Les exercices respiratoires (Tuna Gong)

- Contacter sa respiration consciente
- Libérer la circulation des souffles : perception & mouvements du diaphragme
- Découvrir différentes manières de respirer dans le corps
- Ajuster le mouvement & la respiration dans la pratique

Les entrainements pour favoriser les circulations énergétiques

- Détente & relâchement (Fang Song)
- Wu Ji (Présence sans pensées)
- Contacter la sensation du Qi externe
 - Les exercices de balles d'énergie (Qi Jiu)
 - Mouvements assis de mise en circulation de l'énergie dans les Canaux

3. Qi Gong en mouvement

Il existe de nombreux styles de Qi Gong parmi les grandes familles : Dao Yin Fa, Tuna Gong, Nei Yang Fa, Yang Sheng, Dayan Gong, Zi Neng Qi Gong.....

- Dao Yin : Auto-massages
- Ba Duan Jin
- Tai Ji Qi Gong
- Ouverture des Canaux principaux (Xiong Jing Mai Qi Gong)
- Gong du Pur Yang (Chun Yang Yang Sheng Gong)
- Yang Sheng Gong de renforcement digestif
- Dayan Gong (Gong des Oies Sauvages)

4. Pratique posturale de relâchement debout

- Contacter, dénouer & relâcher les espaces du corps (bloqués, tendus, douloureux)
- Ancrer son enracinement terrestre & céleste dans le relâchement
- Renforcer & assouplir en conscience & en profondeur sa structure corporelle : détendue et tonique.
- Développer le ressenti de la circulation énergétique.

5. Approche de la pensée chinoise et de l'énergétique taoïste

Les différents apports de la culture et des traditions Taoïstes, Confucianistes, Bouddhistes et conséquemment Hindouistes (Védiques), ont constitués les différents terreaux de la pensée chinoise, avec cette saveur unique et raffinée. Ces croisements ont fortement contribué au développement des Arts Energétiques, Qi Gong, Médecine Traditionnelle taoïste, Ecole Chan etc....

Nous porterons nos réflexions, sur l'approche subtile du corps développées dans les différentes méthodes taoïstes qui sont sans doute parmi les plus fines pour nous unifier énergétiquement avec le Tout qui nous englobe.

Pour bien comprendre, nous établirons également des liens précis avec les aspects anatomiques de la forme corporelle.

Dans ce 1^{er} niveau d'approche, nous étudierons les principaux thèmes qui structurent cette culture, qui nécessitent souvent de modifier nos habitudes d'observation & de perception.

Ces connaissances sont non seulement passionnantes, mais incontournables pour acquérir une bonne compréhension de notre Art, l'évolution de notre pratique et les effets du travail énergétique sur la santé de chaque personne.

6. Apprentissage progressif des pratiques de méditation

1^{er} niveau : Assise dans le calme (Jing Zuo)

2^{ème} niveau : Pratiques de visualisation
Elles complètent la pratique en mouvement, développent nos perceptions corporelles & énergétiques, et introduisent en douceur notre présence consciente aux échanges & transformations de nos substrats vitaux.

Les exercices pratiqués portent notamment sur :

- Des mises en circulation énergétiques spécifiques pour renforcer l'énergie Interne, nettoyer les organes, stimuler les zones les plus subtiles du corps.
- La perception de notre champ énergétique interne / externe. (Qi Jiu)

Ces niveaux de pratique permettent progressivement de pacifier l'Esprit et de développer son ressenti, ses qualités d'attention & de commencer à poser son Intention.

(1) A titre indicatif - Voir Nomenclature des méthodes de Qi Gong sur le Site :
[LES QI GONG PROPOSES – Qigong Energies Emergences \(qigong-energies-emergences.com\)](http://LES_QI_GONG_PROPOSES_-_Qigong_Energies_Emergences_(qigong-energies-emergences.com))

NOTRE ACCOMPAGNEMENT PEDAGOGIQUE

L'expérience acquise tout au long de nos parcours respectifs, nous a conduit à élaborer une approche originale pour permettre le **relâchement puis la libération de la forme corporelle**, unifiée dans le mouvement & la méditation.

Réaliser des mouvements ne constitue ni le but ultime, ni l'essence du Dao Yin (Qi Gong). Cependant, très pragmatiquement, comme la pensée chinoise nous l'enseigne, la réalisation efficace des mouvements élaborés depuis plusieurs millénaires, reste une porte de passage incontournable.

C'est **un voyage à travers notre forme corporelle**. L'ouverture d'espaces libérés des contraintes superflues & bloquantes, génère la découverte d'autres **échanges énergétiques, plus subtils**, en osmose avec ce qui touche **aux sources vitales** : (Selon le Dao = ce qui est de l'ordre de l'Absolu que l'on ne peut ni nommer, ni définir avec des mots...)

Notre pédagogie ne se limite pas à **imiter les mouvements** et ne formate pas les personnes. La fertilisation bénéfique d'un niveau énergétique **contacté naturellement**, reste essentiel pour soi-même et pour en diffuser ses bienfaits autour de nous.

Le corps en mouvement se développe à partir **d'une pratique régulière**. Notre niveau énergétique devient plus constant et se renforce par sédimentation. Cela **produit des transformations** que souvent notre mental réfute & phagocyte. **Ces résistances structurelles** qui entravent la libre circulation des phénomènes naturels du Qi, pourront plus facilement **être conscientisées puis transcendées**.

Nous vous accompagnerons en vous proposant des **pistes pratiques & factuelles**. Vous découvrirez au-delà de la rigueur des méthodes et de la persévérance nécessaire à la pratique de notre Art, **votre propre chemin d'évolution**, dans une progression personnelle graduelle découplée des aspects temporels.

Cette approche **adaptée à notre culture** mais aussi extraite de la « **pédagogie énergétique** » diffusée tout au long de nos différentes rencontres avec nos maîtres chinois & occidentaux.

Nous définirons avec celles/ceux qui le souhaitent, les étapes **permettant la consolidation & l'évolution de sa pratique**. A l'issue de ce cycle, pour consacrer les évolutions & progressions, un retour évaluatif formalisé sera effectué avec chaque participant. Vous obtiendrez un certificat délivré par l'Ecole. Cette formation vous prépare aux examens fédéraux e manière efficace.

Vous pourrez poursuivre votre cursus qui pourra aussi vous amener, pourquoi pas, à transmettre à d'autres.

Ce cycle vous permettra d'aborder en autonomie & dans leurs progressions respectives nos autres parcours de formation pour votre évolution personnelle ou professionnelle, pour enseigner

➤ **Le 2^{ème} cycle de maîtrise approfondie**

Les souffles du subtil

➤ **Le cursus Master Class : Les pratiques internes avancées**

Emergence de la Sagesse

L'évolution de votre pratique pourra être poursuivie selon l'orientation qui vous convient le mieux.

Nous inviterons, lorsque ce sera à nouveau possible, certains de nos maîtres chinois pour découvrir directement leur enseignement.

Nous proposerons également, un séjour en Chine orienté sur la pratique et la découverte de la culture taoïste.

Les dates des séminaires 2021 - 22 :

28 - 31 Octobre 2021

11 - 12 Décembre 2021

24 - 27 Février 2022

4 - 5 Juin 2022

Stages d'été : (au choix)

• **8 – 12 Août 2022**

• **19 – 23 Août 2022**

Conditions & tarif :

L'engagement pour ce cycle est obligatoirement de 2 ans

Par an (120 h de formation soit 240 heures sur 2 ans)

- 12 jours de formation = 900 €
- + stage d'été (5 jours) – (Tarif préférentiel) 1 200 €
- Adhésion à l'Association 15 €
- Assurance à la pratique du Qi Gong comprise

Arrhes pour les 2 années: 1 000 €
(2 chèques de 500€ encaissés 1 mois avant le début de chaque année)

Réduction 10%: Pour les élèves inscrits à nos cours hebdomadaires,
Réduction spéciales: Couples, familles, sans emploi, RSA : nous contacter
Réduction 30% : Pour une inscription à un autre de nos stages.

Les réductions ne se cumulent pas avec d'autres Cycle de formation. Dans ce cas nous contacter.

Hébergement au Jardin des Etoiles :

Nous vous proposons la possibilité d'être hébergé dans notre lieu « **Le Jardin des Etoiles** » en pleine nature, dans un paysage magnifique dans l'air pur des Monts d'Ardèche (500m d'altitude). <http://www.qigong-energies-emergences.com/le-jardin-des-etoiles/>

L'hébergement en pension complète permet une immersion complète dans la pratique et dans le groupe. Cette formule est conseillée.

Téléchargez bulletin d'inscription sur le site : <http://www.qigong-energies-emergences.com/wp-content/uploads/2017/11/Bulletin-dinscription-Cycle-formation.pdf>