

## **LES FONDAMENTAUX du Qi Gong**

### **1<sup>er</sup> CYCLE de FORMATION sur 3 ANS**

#### **« Aux racines du Corps Énergétique »**

##### **Cette formation s'adresse :**

- *Aux personnes encore débutantes ou préférablement ayant suivi 1 année de cours hebdomadaires qui souhaitent vraiment se lancer & faire évoluer leur pratique pour acquérir les bases fondamentales 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 bases fondamentales 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 afin de disposer des bases solides de la pratique pour les transmettre efficacement.*

##### **Objectifs de ce cycle de formation :**

- *Mettre en place sa pratique corporelle & énergétique.*
- *Maîtriser les bases de la pratique du Qi Gong & de la méditation.*
- *Découvrir un autre corpus de pensée*
- *S'initier aux concepts fondateurs de la Culture (énergétique) chinoise & taoïste.*

##### **Principales étapes de l'apprentissage - Enraciner le mouvement dans la corporalité**

- Appréhender de manière consciente « son système corporel ».
- Réguler sa structure pour se situer dans une pratique en mouvement douce & souple qui permet une détente puis un relâchement progressif.
- Dynamiser la forme corporelle afin de découvrir de manière adaptative de nouvelles mobilités (articulaires, tendinos-musculaires, osseuses, fascias...) stimulant nos processus sensoriels.
- Se positionner entre nos racines terrestres & célestes.
- Fluidifier les mouvements selon les principes de l'énergétique taoïste.
- Unifier relâchement & détente du corps & de l'Esprit
- Développer ses capacités d'attention & de présence.
- Expérimenter les évolutions et transformations en développant la Connaissance de Soi.
- Affiner progressivement son ressenti corporel afin de contacter les sensations énergétiques internes inhérentes à la pratique.

##### **Pédagogie**

- *Allier « pédagogie ancestrale chinoise » et enseignement à un public occidental actuel.*
- *Pédagogie du « ressenti » couplé avec une pédagogie de la compréhension*
- *S'initier à une pratique naturelle du Qi Gong*
- *Apprendre à interpréter les principes d'élaboration des méthodes*

## **CONTENU INDICATIF PRATIQUE du QI GONG (DAO YIN YANG SHENG GONG)**

1. *Exercices préparatoires pour activer et détendre la forme*
  - *Détendre, renforcer la structure corporelle*
  - *Ouvertures articulaires*
  - *Mobiliser & dissocier toutes les parties du corps*
  - *Les exercices respiratoires (Le déploiement des fascias)*
  - *Les pratiques énergétiques : circulations interne / externe du Qi*
2. *Les Qi Gong en mouvement (à titre indicatif)*
  - *Yang Sheng Gong - Hei Wei Jian Pi Gong (Rate / Estomac)*
  - *Tai Ji Qi Gong*
  - *L'ouverture des 12 canaux principaux*
  - *Yang Sheng Gong du Pur Yang*
  - *Dayan Gong (Méthode de Renforcement des Reins & d'Harmonisation du Cœur)*
  - *Hui Gong du Cœur & de la sagesse*
  - *QG des 6 sons thérapeutiques – Liu Zi Jue*
3. *Les exercices posturaux de relâchement debout*
  - *Zhan Zhuang Gong : (Sous différentes formes)*
    - *Renforcer la structure & la vitalité*
    - *Unifier le corps & l'Esprit en souplesse*
    - *Méditer debout dans la douceur*
  - *Wu Ji (la présence attentive)*
4. *Apprentissages progressifs des pratiques de méditation & visualisation énergétiques Taoïstes*
  - 1<sup>er</sup> niveau : *Assise dans le calme*
  - 2<sup>ème</sup> niveau : *Pratiques de visualisations - Introduction en douceur à une présence consciente des échanges & transformations de nos substrats vitaux.*

## **CONTENU INDICATIF LA PENSEE ENERGETIQUE selon la TRADITION TAOÏSTE**

### **THEORIE**

- *Le Tao (approche des textes originaux : Tao De Jing, Zhuang Zi)*
- *Le Yin – Yang*
- *Les 5 Dynamiques énergétiques (Wu Xing)*
- *Les canaux énergétiques (Fonctions, trajets...)*
- *Les fonctions des organes (Zang / Fu) – L'élaboration des différentes énergies*
- *Les 3 Trésors (San Bao)*
- *Les 3 Foyers*
- *Les Centres énergétiques (3 Dan Tian)*
- *Approche des principaux textes fondateurs : Tao De Jing....)*

### **CONNAISSANCE DU CORPS ENERGETIQUE**

- *Le corps TAOÏSTE : Niveau 1*
- *Anatomie du mouvement (base)*
- *Physiologie organiques selon la MTC*