

CYCLE DE FORMATION

DAYAN QI GONG des OIES SAUVAGES

APPRENDRE LE STYLE & APPROFONDIR SA PRATIQUE

4 weekends en Ardèche - 8 jours de formation / an.

LE DAYAN QI GONG des OIES SAUVAGES

Un ensemble complet de 20 méthodes thérapeutiques

Le Dayan Qi Gong provient d'une lignée très ancienne, initiée par Maître Dao Han. Elle n'a cessé d'évoluer depuis cette période (3^{ème} siècle de notre ère : dynastie des Jin) jusqu'à aujourd'hui où elle reste très populaire en Chine.

Il y a maintenant plus d'une trentaine d'année, Grand Master Yang Mei Jun (27^{ème} dépositaire de la lignée), modifiant le mode de transmission traditionnel taoïste de Maître à disciple, a dévoilé largement l'enseignement du Dayan Qi Gong auprès d'élèves & d'enseignants en Chine & en Occident.

Grand Maître Chen Chuan Gang (95 ans), actuel 28^{ème} dépositaire de la lignée, poursuit dans cette voie. Lors de séjours annuels en Chine, je reçois la transmission de son enseignement. Depuis fin 2021, Chen Zi, son fils, est devenu le 29^{ème} dépositaire de la lignée.



**Grand Master
Chen Chuan Gang**



**Pratiquer la méthode des Spirales
S'étirer dans les 4 orient**

Le Dayan Qi Gong présente des caractéristiques spécifiques dans l'univers traditionnel du Qi Gong (versus les Qi Gong créés ces 50 dernières années....)

En effet, ensemble complet de 20 méthodes & méditations, inspiré par les attitudes & les mouvements effectués par les Oies Sauvages du Tibet, dans leur vie quotidienne et spécifiquement lorsqu'elles survolent la chaîne de l'Himalaya quatre fois par an, les différentes méthodes se distinguent par des enchaînements fluides, harmonieux & thérapeutiques. Ces méthodes chorégraphiques peuvent être courtes ou plus longues, rapides, toujours nous entraînant à développer agilité et relâchement.

Probablement, un des aspects les plus merveilleux du Dayan Qi Gong, se trouve dans cette sensation très agréable d'une circulation fluide des souffles énergétiques, qui envahit et nourrit tout le corps. Symbole de longévité, d'unité et de fidélité les mouvements & attitudes des Oies rendent l'esprit plus léger et plus joyeux, associant les pratiques méditatives qui appellent plus encore le calme, l'apaisement et la sérénité.

Nous proposons un cursus complet:

- Un cycle de formation de 3 années (chaque année peut être suivi séparément)
- Des Master Class pour l'élaboration de la pratique interne

Le CYCLE de FORMATION

Ce cycle est conçu comme un programme **de 3 années** au cours desquelles les principales méthodes seront enseignées permettant aux participants de pénétrer significativement dans l'Univers du Dayan Qi Gong et de mettre en place ses bases fondamentales afin de l'inscrire dans votre pratique & votre évolution personnelle comme : **« Un art de vivre au quotidien : pour entretenir la santé ».**

De ce fait, l'enseignement & la pédagogie proposée sont conçus pour développer une pratique régulière ainsi qu'une progression durable pour les participants.

Cette formation s'adresse à tout le monde :

– Aux personnes encore débutantes (0 à 2 ans) de pratique du Qi Gong qui souhaitent découvrir et commencer la pratique **du Dayan Qi Gong**

Objectif : Acquérir les connaissances de base de cet ensemble de Formes propres au Dayan GQ, tout en mettant en place les bases fondamentales du Qi Gong.

– Aux pratiquants plus aguerris ou confirmés qui souhaitent découvrir le Dayan Qi Gong & ou les personnes qui ressentent le besoin d'approfondir et de développer leurs acquis dans la pratique du **Dayan Qi Gong**.

– Aux enseignants qui souhaitent se développer, transmettre le Dayan Qi Gong

– Aux pratiquants qui souhaitent se préparer aux examens

PEDAGOGIE & ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

Pédagogie

Les participants découvriront *l'enseignement du Dayan Qi Gong selon la Tradition, transmise par mes différents Maîtres (Maître CHEN, Dr HU)*, conduit par un enseignement respectueux des valeurs ancestrales qui situe cet art corporel sûrement à nos yeux comme *« un Trésor de l'Humanité », pour améliorer sa santé énergétique, s'ouvrir & participer au monde d'une manière apaisée.*

Sur le plan pédagogique, apprentissage et suivi sont individualisés, chacun se développe *à son propre rythme* avec l'apport de la dynamique du groupe et en fonction de ses souhaits et de son implication personnelle.

Etapes & objectifs de l'apprentissage

- Apporter **les bases fondamentales** de la pratique du Dayan Qi Gong
- Apprendre en profondeur les principales méthodes par un processus *d'apprentissage progressif* & de compréhension fine afin d'aboutir à une *pratique autonome & évolutive.*
Connaître *les principales méthodes.* Les pratiquer régulièrement.
Appréhender les différentes thématiques spécifiques à ce Qi Gong.
- Permettre à chacun d'exprimer **dans sa corporalité les principes du Dayan Qi Gong** (coordination des mouvements, enracinement, fluidité, équilibre, énergie fluide..) et de s'y sentir à l'aise = *« prendre du plaisir »*
- Mettre en place sa *pratique en mouvement* = relâchement & détente du corps, de l'Esprit, capacité d'attention & de présence...
Expérimentation & transformations corporelles.
- Proposer une approche énergétique cohérente afin de permettre à chacun de contacter et *d'affiner son ressenti efficacement* : permettre à l'énergie de circuler le plus librement possible pour développer & *renforcer sa dynamique énergétique*, pour améliorer sa santé & son équilibre interne.
- Aborder les sujets clés de la *Pensée chinoise & de l'Energétique Traditionnelle taoïste* afin d'appréhender leurs implications dans la pratique du Dayan Qi Gong
- D'introduire *les pratiques thérapeutiques* & les *méditations d'auto guérison*

DAYAN QI GONG

« Les Méthodes Initiales »

1 ère année

Exercices de préparation aux spécificités de ce style de Qi Gong:

- ✚ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✚ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✚ Les exercices de postures debout
- ✚ L'enracinement & les déplacements

Méthodes « Initiales » (1):

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ✚ Les 64 premiers mouvements | Méthode 1 |
| ✚ QG de renforcement des Reins | Méthode 6 |
| ✚ Stimuler les Méridiens | Méthode 4 |
| ✚ Les Trépieds & spirales | Méthode 7 |

Les pratiques méditatives assises

- ✚ Initiation aux méditations & visualisations énergétiques
- ✚ Méthodes de mise en circulation des souffles énergétiques d'auto guérison

Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG :

- ✚ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✚ La pensée chinoise & les principes énergétiques fondamentaux
(L'homme entre Ciel & Terre, les différentes énergies, les Méridiens principaux & extraordinaires, les fonctions des organes, les Centres énergétiques, les points d'énergie importants pour pratiquer le Qi Gong...)
Le Tao, Yin / Yang

(1) A titre indicatif - Voir Nomenclature des méthodes du Dayan Qi Gong sur le Site

Les enseignants

- ✚ **Bernard MINGUET :** Enseignant de Qi Gong. Diplômé FEQGAE - Wushu
Thérapeute en Energétique Traditionnelle taoïste
- ✚ **Patricia FLUGI :** Thérapeute & Enseignante en Médecine Traditionnelle chinoise
Enseigne le Qi Gong

DAYAN QI GONG

Les Méthodes « Intermédiaires »

2ème année

Les préparations :

- ✦ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✦ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✦ Les exercices de postures debout
- ✦ L'enracinement & les déplacements

Perfectionnement des méthodes niveau « Initial »:

- ✦ Les 64 premiers mouvements Méthode 1
- ✦ Renforcement des Reins Méthode 6
- ✦ Stimuler les Méridiens Méthode 4
- ✦ Les Trépieds & spirales Méthode 7

Apprentissage des méthodes de niveau « Intermédiaire »:

- ✦ 64 seconds mouvements Méthode 2
- ✦ Bagua de nettoyage des Reins - 8 étirements du dos Méthode 5
- ✦ Les marches Bagua de Kunlun - Filer la soie Méthode 3
- ✦ Qi Gong des Paumes de Velours Méthode 9

Les pratiques méditatives assises

- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Les circulations des souffles énergétiques
- ✦ Approches thérapeutiques pour se soigner

Approfondissement de la pratique du Dayan QG (suite):

- ✦ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques suite & approfondissement (Les 3 Trésors, Les 5 Eléments ...)
Approche des textes taoïstes fondateurs (Dao De Jing, Tchouang Zi...)

DAYAN QI GONG

Les Méthodes « Avancées »

3ème année

Les préparations :

- ✦ Entrainement de préparation spécifique au Dayan QG
- ✦ Les exercices d'étirement & de déblocage de toutes les parties du corps
- ✦ Les exercices de postures debout
- ✦ Déplacements & relâchement – déplacements rapides

Perfectionnement des méthodes niveau « Intermédiaire »:

Apprentissage des méthodes de niveau « avancée »:

- | | |
|--|------------|
| ✦ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur | Méthode 11 |
| ✦ Orbite microcosmique Gong | Méthode 13 |
| ✦ Bagua des 5 éléments : les poings de l'oie sauvage | Méthode 10 |
| ✦ Les paumes de l'Oie Sauvage | Méthode 8 |

Les pratiques méditatives assises

- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Les circulations des souffles énergétiques
- ✦ Approches thérapeutiques pour soigner

Pratique interne du Dayan QG:

- ✦ Approfondissement théorique du Dayan QG
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques
Les Baguas & les trigrammes – Ciel Antérieur / Postérieur, Le Yi Jing...)

Tout au long du cursus ou à l'issue des 3 années de formation, un suivi évaluatif est proposé, sans obligation, aux élèves qui souhaitent se situer dans le déroulement et les différentes étapes de leur parcours.

Un diplôme attestant du chemin parcouru sera délivré à chacun.

DAYAN QI GONG MASTER CLASS Pratique Interne - Nei Gong

Ces Master Class, élaborées sous forme de retraites thématiques, se présentent comme un moment de découverte ou d'approfondissement de la pratique interne.

Les méthodes du Dayan Gong notamment les plus « avancées » (en mouvement lents ou rapides / les méditations & visualisations), présentent cette faculté de libérer les souffles énergétiques les plus subtils pour une transformation de notre être & de son principe vital au-delà des dimensions qui nous animent couramment.

Elles sont réservées aux élèves dont le parcours a permis d'acquérir une maîtrise de la forme corporelle et gestuelle combiné avec une plasticité « énergétique ».

Sans nécessairement connaître le Dayan Gong, ces MC ouvrent la perspective d'un chemin qui conduit à transcender la forme.

MASTER CLASS (Indicatif)

Les méthodes pour la pratique interne (Indicatif)

- | | |
|---|------------|
| ✚ Ouvrir les portes des 7 Etoiles Originelles | Méthode 12 |
| ✚ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur | Méthode 11 |
| ✚ Les paumes de l'Oie Sauvage | Méthode 8 |

Les pratiques méditatives assises

- ✚ Méditation & de visualisations énergétiques
- ✚ Les circulations des souffles énergétiques
- ✚ Approches thérapeutiques pour soigner

Pratique interne du Dayan QG:

- ✚ Approche du corps taoïste dans la pratique interne
- ✚ Qi Gong « Médical »