

LES QI GONG PROPOSES

Ci-dessous vous trouverez un résumé des différents Qi Gong que nous avons eu la chance d'apprendre de nos Maîtres et Professeurs. Aujourd'hui, nous aimons partager ces méthodes en fonction des thématiques proposées, ou dans le cadre d'un apprentissage complet et en profondeur. Des méthodes plus courtes, plus spécifiques (pour libérer les souffles) agrémentent nos formations.

- ✚ **Les Yang Sheng Gong pour entretenir le principe vital. Comprend les méthodes « classiques », transmises principalement par Dominique BANIZETTE – Maître LIU Yuan Tong - Maître Zhang Guang DE - Gérard EDDE - Maître MIN Yuan Li**

LES YANG SHENG GONG pour Entretien le principe vital «Lignée des classiques»

1. BA DUAN JIN : LES 8 PIECES DE BROCARD

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.

2. 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

3. 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

4. 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).

5. 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.

6. QI GONG des MONTS WU DANG

Qi Gong transmis par Dominique BANIZETTE – Yuan Li MIN - LOAN

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.

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

Yang Sheng Gong du Pur Yang

Série divisée en 3 parties : l'Homme, la Terre & le Ciel

7. 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.

8. 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.

9. YANG SHENG GONG DIGESTIF – Rate / Estomac

Qi Gong transmis par Maître Zhang Guang DE

Yang Sheng Gong de référence pour renforcer les souffles énergétiques du mouvement Terre, du Centre : Rate – Pancréas / Estomac. L'énergie digestive bien régulée permet, dans tous les cas aux autres organes de fonctionner d'une manière plus efficiente.

10. QI GONG MYSTERIEUX de la GRANDE OURSE

Qi Gong transmis par Maître LIU Yuan Tong

Cette pratique est divisée en 4 parties. L'Etoile Polaire est le point fixe dans notre Ciel. L'Univers entier tourne autour de l'axe qu'elle forme avec l'axe de rotation de la Terre. La constellation de la Grande Ourse entraîne l'Univers dans sa rotation autour de cet axe. Cette rotation génère les 4 saisons, chacune durant 3 mois. La rotation complète de la Grande Ourse autour de l'axe Polaire/Terre correspond au 12 mois de l'année, qui correspondent aux 12 méridiens du corps humains. Cette pratique permet de se mettre en relation avec la Nature par l'intermédiaire des 12 Méridiens, pour ne faire plus qu'Un avec elle.