

# 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 Qi Gong « Thérapeutiques », leur approche traditionnelle, transmis par le professeur LIU Dong.**

## LES QI GONG THERAPEUTIQUES

### 1. 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.

### 2. XI XI HU : Les MARCHES de L'IMMUNITE

#### 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.

### 3. HUI GONG 1 - Du CŒUR & de la SAGESSE

#### 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**.