



La deuxième année est consacrée à l'étude des Qi Gong contemporains

Animé par Nelly Robert (pratique), François Ducotterd (théorie) et la participation de Maître YUAN Limin

8 weekend plus 4 jours en immersion

TABLE DES MATIERES

Les Dao Yin de Maître Zhang Wang De.....	1
La forme générale, le dao yin yang sheng gong.....	1
Le Qi gong des Reins	2
Les Différents Qi gong de l'hôpital de Bei Dai He	2
Le Nei Yang Gong 1ère et 2ème partie	2
Le Qi Gong de la femme.....	2
Le Qi Gong des cervicales.....	3
Les 13 principes fondamentaux du Qi Gong & Taïchi	3
Théorie sur le Taoïsme.....	3
Les Dates.....	3

LES DAO YIN DE MAITRE ZHANG WANG DE

La forme générale, le dao yin yang sheng gong

- DaoYin : ancien nom du Qi Gong,
- YangSheng : Nourrir la vie,
- Gong : Exercices

Le DaoYin Yang ShengGong est une méthode de Qi Gong composée d'une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Il a été mis au point par le Professeur Zhang Guang De, professeur à l'Université d'éducation physique de Beijing. Cette succession d'enchaînements de mouvements lents s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, et sur la régularisation de la respiration.

C'est une excellente méthode pour démarrer et s'initier au Qi Gong. C'est aussi une très bonne technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie.



Le DaoYin Yangsheng Gong comporte plusieurs méthodes qui travaillent, chacune, différents systèmes fonctionnels et énergétiques du corps.

Le Qi gong des Reins

Ce Qi Gong composé de 8 mouvements est destiné à mobiliser et renforcer l'énergie originelle logée dans les reins. L'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant développant la résistance et l'immunité du corps autant que sa capacité sexuelle.

Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent également un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

LES DIFFERENTS QI GONG DE L'HOPITAL DE BEI DAI HE

LE NEI YANG GONG 1ERE ET 2EME PARTIE

Le Nei Yang Gong, qi gong pour nourrir l'intérieur est la base du Qi Gong médical contemporain.

Il est issu des recherches du professeur Liu Gui Zhen à l'hôpital de Beidaihe (Chine), où se trouve également le Centre national de Qi Gong.

Il est pratiqué depuis 1954 dans les hôpitaux chinois. Madame Liu Ya Fei, continue l'œuvre de son père, et transmet les différentes méthodes du Nei Yang Gong.

Il comprend deux méthodes dynamiques et une partie statique.

Chaque méthode dynamique comporte deux parties de 6 mouvements et constitue le premier niveau du travail énergétique, accessible à tous, débutants ou pratiquants réguliers. Les méthodes dynamiques forment un excellent travail énergétique.

LE QI GONG DE LA FEMME

Grâce à des mouvements calmes, souples, harmonieux basés sur la physiologie féminine et adaptés à son équilibre énergétique, le Qi Gong de la femme joue un rôle de prévention des problèmes féminins, aide à la régularisation de l'équilibre hormonal, à l'harmonisation des émotions et accompagne les différentes périodes physiologiques de la femme (règles, grossesse, ménopause,).

Le Qi Gong de la femme est basé sur la mise en mouvement et la régularisation des fonctions de l'énergie et du sang, la relation entre le corps et l'esprit.



Les exercices agissent en particulier sur les zones de la poitrine, du ventre, du bassin et de la colonne vertébrale. Cette pratique de santé alliant le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit peut être pratiquée par toutes les femmes quel que soit leur âge, la période de leur vie de femme (par exemple femme enceinte).

LE QI GONG DES CERVICALES

(Yi Nian DaoYin Fa Gong) a été élaboré au centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine par la collaboration des médecins responsables de ce centre, le Docteur Liu Gui Zhen et sa fille Liu Ya Fei qui ont traités des patients et ont formé de nombreux médecins à cette technique de Qi Gong Thérapeutique. Il fait partie du Nei Yang Gong (Qi Gong pour nourrir l'intérieur).

Cette méthode agit sur la région cervicale, le cou, la ceinture scapulaire, les épaules. Les exercices profonds permettent de régulariser les troubles qui affectent ces régions qu'ils soient d'origine externe ou interne, qu'ils affectent les tissus musculo-ligamentaires, les articulations, la circulation de l'énergie, du sang ou du système nerveux.

Les symptômes reliés aux cervicales peuvent être des maux de tête, les fourmis dans les bras, l'hypertension, les problèmes du cœur, de l'estomac, de la rate.

Ils sont également pratiqués pour prévenir les problèmes de santé dans ces zones du corps.

LES 13 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU QI GONG & TAÏCHI

Les « 13 principes fondamentaux », développés par Maître Yuan Limin, réunissent un certain nombre de marches et représentent le fondement de son enseignement, permettant de travailler plus en profondeur la pratique du Qi Gong et du Taïchi. Nous en étudierons quelques-uns lors du weekend.

Ces 13 principes, en plus d'être une excellente préparation à la pratique du Qi Gong et du Taïchi-Chuan, ont une action générale de renforcement des muscles et des tendons, d'amélioration de la coordination, de l'ancrage et de l'équilibre

THEORIE SUR LE TAOÏSME

François poursuivra la formation sur le Taoïsme qu'il a entamé lors du module n°1

LES DATES

20 journées

- **2018** : 22 & 23 septembre / 10 & 11 novembre / 1 & 2 décembre.
- **2019** : 19 & 20 janv. / 2 & 3 févr. / 16 & 17 mars / 6 & 7 avril / 18 & 19 mai / 27,28,29,30 juin.