

Examen Théorique module n° 2

HOSUKWAN FORMATIONS



CORRECTIONS

1. Quel est l'objectif de la pratique des 13 principes du Wudang ?

Installer et construire la structure interne à travers les règles.

Condition nécessaire à l'émergence de la force interne.

2. Citer les animaux « du Health Qi Gong », et leurs correspondances avec les organes

Tigre → foie , Cerfs → Reins, Ours → Rate, Singe → cœur, Grue → Poumon

3. Donner l'origine du « Yi Jin Jing » et citer les bénéfices de cette pratique ?

C'est un qi gong traditionnel ancestral et d'origine bouddhiste. On retrouve les traces de son existence sur la peinture sur brocart à l'époque des Han 206 av JC dans le tombeau de Mawangdui.

le Yi Jin Jing vient du temple Shaolin qui aurait été transmis par Dharma un moine indien arrivé en 526 au temple Shaolin sur le mont Songshan.

Dharma est aussi considéré comme le fondateur de la secte Chan du bouddhisme de Chine.

Bienfaits : C'est le qigong comme son nom l'indique des tendons et des muscles. Il va permettre le renforcement des tendons, des muscles et des articulations. Les mouvements de fléchissement, d'extension, de rotation et de torsion vont permettre d'assouplir les tendons et ligaments. Activer la circulation du qi et du sang et assouplir la colonne vertébrale. Il renforce la mobilité des os et des tendons.

4. Donner les 3 piliers de la pratique des arts internes et leurs rôles ?

- 1) Faire circuler _ Pratique dynamique
- 2) Raffiner _ Posture Statique
- 3) Nourrir _ Méditation

5. Une personne souffre d'hypertension, avec un teint rouge, des maux de tête fréquents et une tendance irritable. Quel (s) Qi Gong (s) doit-elle éviter ? Quel (s) Qi Gong (s) doit-on lui recommander ?

La personne doit éviter des qi gong qui font monter l'énergie et génère trop de chaleur. Il faut donc favoriser la descente et faire sortir la chaleur et installer le calme.

Eviter les Qi gong rapides comme les torsions, ne pas trop travailler la colonne vertébrale. Favoriser les mouvements lents et progressivement calmer la respiration, faire sortir la chaleur par les Lao gang et Yong Guan.

Amener l'intention vers les pieds.

6. A la suite d'un accident de voiture, une personne a eu une fracture lombaire. Elle en garde une raideur importante et des douleurs permanentes. Quel (s) Qi Gong (s) doit-elle éviter ? Quel (s) Qi Gong (s) doit-on lui recommander ?

On va chercher à détendre progressivement en étant à l'écoute de l'élève et bien apprendre à respecter ses limites.

Travailler la C. V oui pour libérer les blocages mais en douceur, ramener de la mobilité.

Spirales et non torsion.

Pratique de l'arbre + tous les mouvements du qigong de la femme.

7. Une personne est en dépression, elle ne fait que pleurer. Elle est fatiguée, pâle, et gamberge tout le temps. Quel (s) Qi Gong (s) doit-elle éviter ? Quel (s) Qi Gong (s) doit-on lui recommander ?

Dépression : vide de Yang, de Qi. Favoriser des Qi gong qui font circuler, qui donne du plaisir, de la joie, ramener le sourire. Réchauffer remettre du mouvement de la beauté. Eviter les postures statiques.

8. Une personne présente une descente de la vessie. Elle est frileuse, elle est pâle. Quel (s) Qi Gong (s) doit-elle éviter ? Quel (s) Qi Gong (s) doit-on lui recommander ?

- Vide de Yang, vide de Qi faiblesse des Reins et de la Rate
- Favoriser les Qi gong qui réchauffent, qui font monter et qui nourrissent les Reins
- Exemples : Nei Yang gong travaille sur les jambes pour nourrir les Reins. QG spécifique des Reins et/ou l'arbre

9. Comment utiliser la respiration pour calmer quelqu'un ? Comment utiliser la respiration pour tonifier quelqu'un ?

- Allonger l'expire pour faire descendre et calmer. Ou suspension après l'expire
- Allonger l'inspire pour tonifier ou suspension après l'inspire

10. Comment utiliser l'Esprit dans la pratique du Qi Gong ? Pour quels effets ?

Le Qi suit le Yi, l'énergie suit l'intention. Du coup on peut placer son intention sur un point d'acupuncture à tonifier par exemple.

Exemple : Envoyer dans les pieds pour faire sortir. Mettre l'intention sur Bai Hue pour faire monter.

On peut utiliser la visualisation pour calmer, amener des images mentales.

Poser une intention dans sa pratique.

Apprendre à bien utiliser, positionner son esprit dans la pratique. Garder le Shen à l'intérieur. Installer l'unit Jing qi Shen conserver le 1.

11. Quelles peuvent être les troubles du « Qi » ?

- Vide de Qi,
- Stagnation de Qi
- Qi qui s'échappe
- Qi à contre-courant

12. Quels sont les signes du vide de sang ?

- Teint pâle, lèvres pâles Palpitation, Insomnie Crampes, peau sèche, trouble visuels, fatigue, maux de tête.
- Irritabilité, hypersensibilité...