

# PROGRAMME GENERAL DU QI GONG

## LA PRATIQUE

(\* Seulement en stages ou ateliers)

### 1) LE QI GONG WAI DAN (QI GONG EXTERNE)

#### LES EXERCICES :

Les exercices de réveil corporel (automassage, stimulations des points énergétiques,)

Les respirations de bases

- Naturelle (thoracique)
- Complete (les 3 étages)
- Abdominale normale - Kan (Eau) Relaxante
- Abdominale forcée (posturale)
- Abdominale inversée - Li (Feu) Dynamisante

Le Qi Gong de la Balle du Taïchi (seul et à deux)

Le Chi Kung de la chemise de fer (Les postures du Qi Gong)

- 1- Posture Zhan Zhuang (*La posture de l'arbre*)
- 2- Posture du Buffle et de la tortue
- 3- Posture de l'Urne
- 4- Posture du Phoenix

Les Postures des 5 animaux

- 5- Posture du Tigre (*jambe avant- arrière*)
- 6- Posture du Serpent (*poids jambe arrière*)
- 7- Posture de l'Ours (Cavalier)
- 8- Posture du Singe
- 9 - Les postures de la Grue Blanche
  - 9- La Grue Blanche se tient sur une patte
  - 10- L'enfant vénère le Bouddha
  - 11- Le Vol Plané de la Grue Blanche
  - 12- La Grue Blanche déploie ses ailes.

#### LES ENCHAÎNEMENTS :

- Le Grand Salut du Dragon Vert et du Tigre Blanc (ou Rituel du Dragon)
- Les 8 pièces de Brocart
- Le Qi Gong du Taïchi :
  - L'enchaînement primaire
  - L'enchaînement vrillé (muscles et tendons)
- Le Qi Gong Liangong (Shi Ba Fa et Hou Shi Ba Fa)
- Le Qi Gong des méridiens (des 5 organes)
- Le Qi Gong des 5 animaux (gymnastique des 5 animaux)
- Le Qi Gong doux de la Grue (Kung Fu du Vol de la Grue)
- Le Qi Gong dur de la Grue (Kung Fu de la force de la Grue)
- Le Qi Gong du Yi Jin Jing (Transformation des muscles et tendons)
- Le Qi Gong de Bâton (long)
- Le Taiji Bang (Bâton court)
- Le Qi Gong du XI XI HU (marches thérapeutiques) \*

- Le Qi Gong du Tête
  - Sanshin\*
  - Tensho\*

## 2) LE QI GONG NEI DAN ( NEI GONG) (QI GONG INTERNE)

### NIVEAU 1: NEI GONG DE MÉDITATION

#### LES MÉDITATIONS

##### Méditation de la sagesse émotionnelle - Niv 1 et 2

(Apprendre à harmoniser nos émotions et les transformer en vertus)

- La théorie des 5 éléments
- Méditation du Sourire Intérieur
- Les 6 sons de guérison
- Méditation des 5 éléments

##### Méditation de la sagesse de l'esprit

(Apprendre à apaiser son mental , développer sa concentration et son attention)

- Méditation Jyoti (Purification par la lumière)
- Méditation du mantra So'Ham
- Méditation de l'observateur (pleine présence)
- Méditation de l'attention (Open Focus)\*
- Méditation Wuji
- Méditation de l'Intention (prières, mantra) \*

#### ÉVEILLER SON ÉNERGIE VITALE

##### Les bases de l'Alchimie énergétique interne

(Apprendre à mobiliser, capter et activer les énergies)

Mobiliser l'énergie interne :

- Qi Gong crânio-sacré,
- Respiration embryonnaire

Capter les énergies externes :

- Paume de Bouddha

Activer les principaux centres énergétiques :

- Qi Gong des 3 feux internes

Eveiller et attirer la Lumière Violette :

- Qi Gong de la Lumière

##### Méditation de l'Orbite Microcosmique

(Apprendre à faire circuler l'énergie interne)

- Petite Orbite Microcosmique Niv 1
- Grande Orbite Microcosmique Niv 2
- Méditation de l'Orbite Cosmique Niv 3

## **NIVEAU 2: LE NEI GONG DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ**

**L'Alchimie de l'énergie sexuelle** (L'art de guérir par l'énergie sexuelle)

- *Transformation de l'essence (Jing) en Shen*
- *La réflexologie sexuelle*
- *L'Amour curatif*

**Qi Gong des 5 organes** (détoxifier et tonifier nos organes)

**Nei Gong des tendons (Chemise de fer 2)**

(Transformation des muscles et tendons)

**Nei Gong de la moelle osseuse (Chemise de fer 3)**

(Classique du nettoyage de la moelle et du cerveau)

## **NIVEAU 3: LE NEI GONG DE GUÉRISON**

**Qi Gong cosmique**

(apprendre à attirer les énergies cosmiques pour notre guérison).

**Qi Gong de l'Elixir d'Or** (approches complémentaires pour la guérison)

## **NIVEAU 4: LE NEI GONG SPIRITUEL**

**La Fusion des 5 éléments**

**Méditation Kan et Li**

# LA THÉORIE

(Pendant les cours, ateliers, stages)

## COMPRENDRE LE QI GONG

- Philosophie du taoïsme
  - Le ciel, l'homme et la terre
  - Les 3 trésors
- Histoire du Qi Gong
- La cosmologie Chinoise
- Les trois forces
- Les trois étapes de sublimation de l'homme
- Qu'est-ce que le Qi Gong
- La théorie du Qi Gong
- Les théories de l'entraînement au Qi Gong
- Le réseau du chi humain

## LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE

- Les émotions en Occident et en Orient
- Le Qi Gong des vertus
- Les apports de l'occident (l'Intelligence émotionnelle, la psychologie positive et les neurosciences)

## LE TAO DE L'ALIMENTATION

- L'équilibre alimentaire
- La qualité des aliments
- La micro nutrition
- Introduction à la Diététique Chinoise
- Les règles alimentaires du yin et du yang

## LE TAO DE LA LONGÉVITÉ

- Prévenir les maladies de civilisation et en reconnaître les signes.
- Un programme global du mieux vivre (anti-cancer, anti-Alzheimer).

## LE TAO DE L'AMOUR ET DE LA SEXUALITÉ

- La sexualité en Occident et en Orient
- La réflexologie sexuelle
- L'énergie sexuelle masculine
- L'énergie sexuelle féminine
- Les pratiques sexuelles et le taoïsme
- L'Alchimie de l'énergie sexuelle

## ÉVEIL et CONNAISSANCE DE SOI (CONSTITUTION DE L'HOMME)

- Les 4 centres de l'homme
- Les différents niveaux de conscience et les 3 stades de progression
- Les différentes étapes de l'Eveil
- La Voie et ses pièges
- Donner un sens à sa vie (trouver son Ikigai)

# CURSUS GENERAL DU QI GONG

## NIVEAU 1

### PRATIQUE 1

#### 1) LE QI GONG WAI DAN (QI GONG EXTERNE)

##### LES EXERCICES

Les exercices de réveil corporel (automassage, stimulations des points énergétiques,)

Les respirations de bases

- Naturelle (thoracique)
- Complete (les 3 étages)
- Abdominale normale - Kan (Eau) Relaxante
- Abdominale forcée (posturale)
- Abdominale inversée - Li (Feu) Dynamisante

Le Qi Gong de la Balle du Taïchi (seul )

##### LE QI GONG DUR STATIQUE (LES POSTURES)

Le Qi Gong de la chemise de fer (Les postures du Qi Gong)

- 1- Posture Zhan Zhuang (*La posture de l'arbre*)
- 2- Posture du Buffle et de la tortue

Les Postures des 5 animaux

- 5- Posture du Tigre (*jambe avant- arrière*)
- 6- Posture du Serpent (*poids jambe arrière*)
- 7- Posture de l'Ours (Cavalier)
- 8- Posture du Singe
- 9 - Les postures de la Grue Blanche
- 9- La Grue Blanche se tient sur une patte

##### LES ENCHAÎNEMENTS

- Le Grand Salut du Dragon Vert et du Tigre Blanc (ou Rituel du Dragon)
- Les 8 pièces de Brocart
- Le Qi Gong du Taïchi :
  - L'enchaînement primaire
  - L'enchaînement vrillé (muscles et tendons)
- Le Qi Gong Liangong (Shi Ba Fa et Hou Shi Ba Fa)
- Le Qi Gong des méridiens (des 5 organes)
- Le Qi Gong des 5 animaux (gymnastique des 5 animaux)
- Le Qi Gong de Bâton (long)
- Le Qi Gong du XI XI HU (marches thérapeutiques) \*

## 2) LE QI GONG NEI DAN (QI GONG INTERNE)

### NIVEAU 1: NEI GONG DE MÉDITATION

#### LES MÉDITATIONS

##### Méditation de la sagesse émotionnelle - Niv 1 et 2

(Apprendre à harmoniser nos émotions et les transformer en vertus)

- La théorie des 5 éléments
- Méditation du Sourire Intérieur
- Les 6 sons de guérison
- Méditation des 5 éléments

##### Méditation de la sagesse de l'esprit

(Apprendre à apaiser son mental , développer sa concentration et son attention)

- Méditation Jyoti (Purification par la lumière)
- Méditation du mantra So'Ham
- Méditation de l'observateur (pleine présence)
- Méditation de l'attention (Open Focus)\*
- Méditation Wuji
- Méditation de l'Intention (prières, mantra) \*

#### ÉVEILLER SON ÉNERGIE VITALE

##### Les bases de l'Alchimie énergétique interne

(Apprendre à mobiliser, capter et activer les énergies)

Mobiliser l'énergie interne :

- Qi Gong crânio-sacré,
- Respiration embryonnaire

Capter les énergies externes :

- Paume de Bouddha

Activer les principaux centres énergétiques :

- Qi Gong des 3 feux internes

Eveiller et attirer la Lumière Violette :

- Qi Gong de la Lumière

##### Méditation de l'Orbite Microcosmique

(Apprendre à faire circuler l'énergie interne)

- Petite Orbitte Microcosmique Niv 1
- Grande Orbitte Microcosmique Niv 2
- Méditation de l'Orbite Cosmique Niv 3

# THEORIE 1

## COMPRENDRE LE QI GONG

- Philosophie du taoïsme
  - Le ciel, l'homme et la terre
  - Les 3 trésors
- Histoire du Qi Gong
- La cosmologie Chinoise
- Les trois forces
- Les trois étapes de sublimation de l'homme
- Qu'est-ce que le Qi Gong
- La théorie du Qi Gong
- Les théories de l'entraînement au Qi Gong

## LE TAO DE L'ALIMENTATION

- L'équilibre alimentaire
- La qualité des aliments

# NIVEAU 2

## PRATIQUE 2

### 1) LE QI GONG WAI DAN

#### LES EXERCICES

Le Qi Gong de la Balle du Taïchi (seul et à deux)

#### LE QI GONG DUR STATIQUE (LES POSTURES)

- Le Qi Gong de la chemise de fer (Les postures du Qi Gong)
  - 3- Posture de l'Urne
  - 4- Posture du Phoenix
- Les Postures des 5 animaux
  - 9- La Grue Blanche se tient sur une patte
  - 10- L'enfant vénère le Bouddha
  - 11- Le Vol Plané de la Grue Blanche
  - 12- La Grue Blanche déploie ses ailes.

#### LES ENCHAÎNEMENTS

- Le Qi Gong du Yi Jin Jing
- Le Taiji Bang (Bâton court)

## 2) LE QI GONG NEI DAN

### NIVEAU 2: LE NEI GONG DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ

L'Alchimie de l'énergie sexuelle (L'art de guérir par l'énergie sexuelle)

- Transformation de l'essence (Jing) en Shen
- La réflexologie sexuelle
- L'Amour curatif

Qi Gong des 5 organes (détoxifier et tonifier nos organes)

Nei Gong des tendons (Chemise de fer 2)

(Transformation des muscles et tendons)

Nei Gong de la moelle osseuse (Chemise de fer 3)

(Classique du nettoyage de la moelle et du cerveau)

## THEORIE 2

### COMPRENDRE LE CHI KUNG

- Le réseau du chi humain\*

### LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE

- Les émotions en Occident et en Orient\*

Le Qi Gong des vertus \*

### LE TAO DE L'ALIMENTATION

- La micro nutrition\*

### LE TAO DE L'AMOUR ET DE LA SEXUALITÉ

- La sexualité en Occident et en Orient\*
- La réflexologie sexuelle\*

### ÉVEIL et CONNAISSANCE DE SOI (CONSTITUTION DE L'HOMME)

- Les 4 centres de l'homme\*
- Les différents niveaux de conscience et les 3 stades de progression\*
- Les différentes étapes de l'Éveil



# NIVEAU 3

## PRATIQUE 3

### 1) LE QI GONG WAI DAN

#### LES EXERCICES

- Le Qi Gong de la Balle du Taïchi (Fa Jin et libre)
- Le Qi Gong dur statique
  - Le Qi Gong de la chemise de fer (avec test)
  - Les postures de la Grue Blanche (sur briques)

#### LES ENCHAÎNEMENTS

- Le Qi Gong doux de la Grue (Kung Fu du Vol de la Grue)
- Le Qi Gong dur de la Grue (Kung Fu de la force de la Grue)
- Le Qi Gong du Tôde
  - Sanshin\*
  - Tensho\*

### 2) LE QI GONG NEI DAN

#### NIVEAU 3: LE NEI GONG DE GUÉRISON

Qi Gong cosmique

*(apprendre à attirer les énergies cosmiques pour notre guérison).*

Qi Gong de l'Elixir d'Or *(approches complémentaires pour la guérison)*

#### NIVEAU 4: LE NEI GONG SPIRITUEL

La Fusion des 5 éléments

Méditation Kan et Li

## THEORIE 3

### LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE

- Les apports de l'Occident (l'intelligence émotionnelle, la psychologie positive et les neuro sciences) \*

### LE TAO DE L'ALIMENTATION

- Introduction à la Diététique Chinoise\*
- Les règles alimentaires du yin et du yang\*

### LE TAO DE LA LONGÉVITÉ

- Prévenir les maladies de civilisation et en reconnaître les signes. \*
- Un programme global du mieux vivre (anti-cancer, anti- Alzheimer).\*

### LE TAO DE L'AMOUR ET DE LA SEXUALITÉ

- L'énergie sexuelle masculine\*
- L'énergie sexuelle féminine\*
- L'alchimie de l'énergie sexuelle\*

### ÉVEIL et CONNAISSANCE DE SOI (CONSTITUTION DE L'HOMME)

- La Voie et ses pièges\*
- Donner un sens à sa vie ( trouver son Ikigai)\*