

# ECOLE DE QI GONG CHUAN-SHU

## *bilan et planification 'cursus 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année*

Programme global réalisé > 1<sup>ère</sup> année.

Qi Gong

63 heures

**Joaquim Fernandez**

**Qi Gong Chuan-Shu - concept méthodologique en cinq phases**

- 1). Méditation Taoïste
  - 2). Auto-massages (facial et tout le corps)
  - 3). 15 mouvements conventionnels 'traditionnel'
  - 4). les huit mouvements de la soie 'Ba Duan Jin' (forme 'Shaolin' - Henan)
  - 5). Le casque d'énergie (mouvement d'interphases)
- méthodologie et explications globales du Qi Gong*

**Qi Gong des animaux – Qi Gong populaire**

21 mouvements traditionnels (forme 'Shaolin' - Henan )  
*ce Tao est adaptable en Qi Gong wai jia (externe)*

**Qi Gong Sun Cun Yé – Qi Gong Thérapeutique**

8 mouvements doubles (forme de Tian Jin)

**Méditation Chantée – Qi Gong Spirituel**

*procédé par la tradition du Qi Gong bouddhiste*

**Sidaï Qi Gong – Qi Gong Martial**

(forme 'Shaolin' – Henan)  
*travail de renforcement corporel s'accordant au climat*

**Tao de l'Aigle – Qi Gong Dur**

(forme de Chongqing - Sichuan)  
*travail du renforcement corporel s'accordant à la casse*

**Pierre-Alain Buck**

**Qi Gong structure de base – Qi Gong thérapeutique**  
bases fondamentales et explications générales

**Méditation de l'Orbite microcosmique – Qi Gong spirituel**  
la petite circulation céleste

**Qi Gong d'assouplissement – Qi Gong thérapeutique**  
mouvements avec respiration et synchronisation du suivi mental

**Qi Gong du ballon d'énergie – Tao Badeshuan Itchuan**  
*Qi Gong thérapeutique et curatif*

**Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os' – thérapeutique**  
préparatoire au Qi Gong martial, des organes et curatif interne

**Yann Delmonico**

**Qi Gong Zhang Guang De – Qi Gong thérapeutique** pour nourrir le Sang et faire circuler le Qi ; de Maître Zhang Guang De

**Qi Gong du Soleil – Qi Gong Spirituel et thérapeutique**  
ce tao peut-être employé de manière chamannique

pratique

Tai Ji Quan

15 heures

**Yann Delmonico**

Tai Ji Quan – *style Yang*. Les 103 mouvements (forme originelle issue de la famille Yang, répandue sur toute la Chine).

**Joaquim Fernandez**

Tai Ji Épée Jian – *forme traditionnelle de Tian Jin*. Initiation et début de Tao ... épée mise à disposition par l'Académie.

Massages chinois AnMo'TuiNa

12 heures

**Christian Roy**

Pratique du massage - Utilisation des outils du massage : doigts, ongles, paume de la main, nids des doigts, bord cubital de la main, éminence thénar, talon de la main - Tuina Shoufa (techniques de mains) - Application des techniques de main - Différentes méthodes.

**Joaquim Fernandez**

Théorie / historique / ritualisation - Massage facial et du buste (travail thérapeutique spécifique avec positionnement tête/genoux & patient/thérapeute) - Développement de la sensibilité tactile / travail relationnel avec le toucher, la perception sensorielle et énergétique - Action globale en massage An Mo - Actions thérapeutiques en Tui Na ....., avec explications cliniques (symptômes) sur les points et les méridiens 'MTC'.

## Philosophie

9 heures

### Joaquim Fernandez

Définition et origine 'le Taoïsme' - Le concept du yin, yang - Les repères du Tao - Les éléments symboliques. Le « Qi » comme énergie universelle – rituels - les formes de ritualisation.

Taoïsme / Bouddhisme / Confucianisme ; origines historiques - Découverte du taoïsme au travers de textes anciens (Zhuang Zi, Lao Zi, Lie Zi).

Utilisation du yin et du yang (relation sociétale / relation à soi, avec les autres et avec l'environnement naturel) - La violence selon le Taoïsme... la « violence » ritualisée et ritualisation de « l'extrême » - Subtilité et chamanisme (la visualisation) - Dynamiques de groupe (travail en groupe 'l'histoire d'Ana) « la notion du si-fu »

## Médecine Traditionnelle Chinoise

12 heures

### Yann Delmonico

La Règle du Yin / Yang - Tableau des 5 éléments - Les 3 Trésors (Jing, Qi, Shen).

### Christian Roy

Le Qi originel (yuan Qi) ; le Qi complexe (Zong Qi) ; le Qi vrai (zhen Qi) ; le Qi nourricier (ying Qi) ; le Qi protecteur (wei Qi) - Etude des méridiens - La fonction des organes 'Zhang Fu' - Les causes des maladies - Les cycles d'engendrement - Relation avec les organes - Etude des méridiens (V.Rn et RM, DM) - Les liquides organiques.

## Physiologie

9 heures

### Christian Roy

Notion d'ostéo-articulaire - Le stress et son action sur les Zhangfu (organes et viscères) - Le rachis et le système orthosympathique - Utilisation des repères anatomiques du rachis pour trouver les points Shu du dos - Palpation des zones du dos en rapport avec les organes - Le système lymphatique - Les oedèmes.

théorie

## Disposition des cours réalisés sur l'année 2004 - 2005

Dates / cours 2004 - 2005	Samedi matin	Samedi après-midi	Dimanche matin	Dimanche après-midi
25 et 26 Septembre	Bienvenue - Qi Gong <i>Tous les enseignants</i>	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Médecine Chinoise <i>Yann Delmonico</i>	Qi Gong <i>Yann Delmonico</i>
30 et 31 Octobre	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>
27 et 28 Novembre	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Philosophie <i>Joaquim Fernandez</i>	Médecine Chinoise <i>Christian Roy</i>	Massages chinois <i>Christian Roy</i>
11 et 12 Décembre	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Médecine Chinoise <i>Christian Roy</i>	Massages chinois <i>Christian Roy</i>
22 et 23 Janvier	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Physiologie <i>Christian Roy</i>	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Physiologie <i>Christian Roy</i>
26 et 27 Février	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Tai Ji Quan <i>Yann Delmonico</i>	Tai Ji Quan <i>Yann Delmonico</i>	Philosophie <i>Joaquim Fernandez</i>
19 et 20 Mars	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	TaiJi épée+ TaiJi Quan <i>J.Fernandez+ Y.Delmonico</i>	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>
9 et 10 Avril	Qi Gong <i>Yann Delmonico</i>	Qi Gong <i>Pierre-Alain Buck</i>	Médecine Chinoise <i>Christian Roy</i>	Physiologie <i>Christian Roy</i>
30 Avril et 1 Mai	Qi Gong <i>Joaquim Fernandez</i>	Massages chinois <i>Joaquim Fernandez</i>	TaiJi Quan+ TaiJi épée <i>Y.Delmonico+ J.Fernandez</i>	Philosophie <i>Joaquim Fernandez</i>
4 et 5 Juin	Qi Gong-TaiJi-Mass. <i>Répétition générale</i> <i>Tous les enseignants</i>	Qi Gong-TaiJi-Mass. <i>Répétition générale</i> <i>Tous les enseignants</i>	Qi Gong-TaiJi-Mass. <i>Répétition générale</i> <i>Tous les enseignants</i>	Qi Gong-TaiJi-Mass. <i>répétition générale</i> <i>Tous les enseignants</i>

## Programme global – modèle proposé > 2<sup>ème</sup> année.

Cours obligatoire ▼ (répétition et perfectionnement des taos de 1<sup>ère</sup> année : 25h) : total de 60 heures

Cours à option obligatoire ■ : A choix, 30 heures minimum ou 54 heures maximum.

Cours libre ● : de 0 à 6 heures maximum

*Le Séminaire de Qi Gong Chamanique est considéré comme un cours ponctuel spécifique – hors formation de base – mais qui est comptabilisée pour un total de : 25 heures, pouvant s'additionner aux heures globale de la formation.*

**Cours actif 'pratique' :** l'élève donne 3 à 6 cours (d'1heure) sur l'année comme enseignant à l'Académie – cours évalués – ils peuvent s'insérer dans les cours libres).

*Cours à option obligatoires et libres : 8 personnes minimum sont requis pour valider le cours*

**Horaire de cours – samedi et dimanche : 09h–12h30 et 14h–18h > 13heures ; soit : 7 week-end/an min. pour 90h/an de cours à 9 week-ends/an max. pour 120h/an de cours**

QI GONG Tao 'Qi Gong' et Tai Ji	Descriptif	Heures d'enseignement	Genre	Intervenants
Qi Gong Chuan-Shu	<b>Concept méthodologique en cinq phases :</b> 1). Méditation Taoïste 2). Auto-massages (facial et tout le corps) 3). 15 mouvements conventionnels 'traditionnel' 4). les huit mouvements de la soie 'Ba Duan Jin'	5	▼	Joaquim
Qi Gong Sun Cun Yé	<b>Qi Gong thérapeutique</b>	2	▼	Joaquim
Qi Gong Zhang Guang De	<b>Qi Gong thérapeutique</b>	2	▼	Yann
Qi Gong des os 'NeiGong de la moelle des os'	<b>Qi Gong thérapeutique</b>	2	▼	Buck
Qi Gong Nei Yang Gong	<b>Qi Gong thérapeutique</b> Méthode du Dr. Liu Gui Zhen... Qi Gong pour nourrir l'intérieur	3	■	Yann
Qi Gong du Cœur des six directions avec les trois tantiens	<b>Qi Gong spirituel et thérapeutique</b>	3	■	Buck
Qi Gong du Son	<b>Qi Gong Thérapeutique</b> 6 mouvements doubles (forme de Tian Jin)	3	■	Joaquim
Qi Gong du ballon d'énergie – Tao Badeshuan Itchuan	<b>Qi Gong thérapeutique et curatif</b>	2	▼	Buck
Qi Gong des six sons curatifs	<b>Qi Gong thérapeutique et curatif</b>	3	■	Buck
Qi Gong des Runes	<b>Qi Gong thérapeutique et curatif</b> capture des énergies telluriques, cosmiques et céleste	6	■	Buck
Qi Gong du Soleil	<b>Qi Gong Spirituel et thérapeutique</b>	2	▼	Yann
Qi Gong de la Lune	<b>Qi Gong Spirituel et thérapeutique</b> – ce tao peut-être employé de manière chamanique	3	■	Joaquim
Méditation Chantée	<b>Qi Gong Spirituel</b>	1	▼	Joaquim
Qi Gong des animaux	<b>Qi Gong populaire</b>	2	▼	Joaquim

<b>Xiang Gong</b>	<b>Qi Gong populaire</b> (forme de Chongqing – Sichuan) méthode de maintien pour les personnes âgées – travaillé de manière musicale	<b>3</b>	■	Joaquim
<b>Qi Gong des huit morceaux de Broccard 'Ba Duan Jin</b>	<b>Qi Gong Populaire</b> (forme de Tian Jin) Ce tao est une autre version de Ba Duan Jin	<b>3</b>	■	Joaquim
<b>Tong Bei Quan Tao</b>	<b>Qi Gong externe 'Wai Jia Kung-Fu'</b> (respectivement, forme 'Shaolin' – Henan ou forme de Tian Jin 'Pan Gu Wu Shu') <i>permet un travail plus rapide, de visualisation face à un adversaire imaginaire</i>	<b>3</b>	■	Joaquim
<b>Sidaï Qi Gong</b>	<b>Qi Gong Martial</b>	<b>3</b>	▼	Joaquim
<b>Tao de l'Aigle</b>	<b>Qi Gong Dur</b>	<b>1</b>	▼	Joaquim
<b>Tai Ji Chuan</b>	<b>Style Yang – 103 mouvements – 1<sup>ère</sup> partie</b>	<b>3</b>	▼	Yann
<b>Tai Ji Chuan</b>	<b>Style Yang – 103 mouvements – 2<sup>e</sup> partie</b>	<b>3</b>	■	Yann
<b>Tai Ji Jian</b>	<b>Style de TianJin 'épée'– 70 mouvements – (complet ou partiel suivant le niveau,(…))</b>	<b>3</b>	■	Joaquim

<b>Branches d'enseignement</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Heures d'enseignement</b>	<b>Genre</b>	<b>Intervenants</b>
<b>MTC</b>	<i>Relation des Organes , les six couches, la langue, le pouls, syndromes divers, les huit règles, méthode de diagnostiques, (…)</i>	<b>9</b>	■	<b>Christian et Yann</b>
<b>PHILOSOPHIE</b>	<i>Yi King… , origine, signification et mode d'utilisation, (…)</i>	<b>3</b>	■	<b>Yann</b>
<b>MASSAGE CHINOIS</b>	<i>Constitution d'un manuel de massages personnalisée répertoriant des actions thérapeutiques en Tui Na – Pédiatrie Xiao Er An Mo (traitements spécifiques pour enfants)</i>	<b>6</b>	■	<b>Joaquim</b>
<b>Méthodologie de Projet Institutionnel</b> <b>« MPI »</b>	<i>Dispositifs d'intervention et de reconnaissance auprès des organismes privés et publiques – entendement du milieu institutionnel et démarche administrative – Réseau – Développement personnel 'ressources' et Rôle &gt; Fonction &gt; Statut d'indépendant – (...)</i>	<b>9h</b>	▼	<b>Joaquim et Christian</b>
<b>Méthodologie des Champs Psycho-sociopédagogique et Santé</b> <b>« MCPS »</b>	<i>Analyse de la situation/ diagnostique/ traitement (génogramme/sociogramme/systémique individuelle, familiale et des pairs) – formes d'intervention pour le soin et le développement personne. Dynamique de groupe, mise en scène et simulation thérapeutique, (...)</i>	<b>12h</b>	▼	<b>Joaquim et Christian</b>
<b>Déontologie du Thérapeute</b>	<i>Limite d'intervention et responsabilité juridique et éthique-discussions/débat et analyse de pratique/situations, (...)</i>	<b>3</b>	▼	<b>Joaquim, Yann et Christian</b>
<b>Concept Chuan-Shu</b>	<i>Méthode d'éducation par les pairs</i>	<b>3</b>	▼	<b>Joaquim</b>

<b>Mise en place du cursus Académique</b>	<i>Répartition des groupes et des cours et planification</i>	<b>2</b>	▼	<b>l'équipe d'enseignants</b>
<b>Synthèse</b>	<i>Evaluation intermédiaires et finale</i>	<b>2</b>	▼	<b>l'équipe d'enseignants</b>

Test intermédiaire	<i>Pratique et théorique</i>	2	▼	l'équipe d'enseignants
Test final	<i>Pratique et théorique</i>	2	▼	l'équipe d'enseignants

**Cours libre à remplir par les participants > cours selon désirs ou pouvant compléter la formation > à choix**

QI GONG, TAIJI, MTC, MASSAGES, PHILOSOPHIE et PHYSIOLOGIE – COURS ACTIFS 'pratiques'	Descriptif	Heures d'enseignement	Genre	Intervenants
			●	
			●	

**Séminaire de Qi Gong Académique > hors formation 'complémentaire' – formation spécifique <**

<b>Zhong Gong</b> <i>(voir dépliant du Séminaire de Qi Gong chamanique)</i>	<b>Qi Gong curatif</b> (forme de Chongqing-Sichuan) méthode de guérison chamanique – <i>par imposition de la main et des doigts</i>	<b>1<sup>er</sup></b> Week-end de juillet (2005: 01(soir) au 03.07) frs ~ 450.- / personne (hébergement et repas compris) . <i>Le lieu reste à confirmer – Maison 'nature' dans les alpes vaudoises ou valaisanne ou dans le Jura.</i>	●	Joaquim
<b>Qi Gong de la main curative</b>	<b>Qi Gong curatif</b> méthode de guérison chamanique		●	Buck

**FORMATION PERMANENTE « cursus complété en formation continue » :**

> lors des cours hebdomadaires ou en stage à l'Académie > selon demandes et/ou besoins, des Ateliers ou Séminaire peuvent être aussi organisés (théorie et pratique diverse) : *Tai Ji (autres styles ... armes ou main nue), MTC, Massages Chinois (spécialisations), Acupuncture, Physiologie, Yi King, Diététique chinoise, Pharmacopée, Phytothérapie occidentale, Tao de l'art d'aimer, Kung-Fu (armes et main nue), etc.*

**PHYSIOLOGIE :** Médecine Anatomique – requis des plates-formes pour être Thérapeutes  
 ➤ 150 heure à l'Ecole d'Infirmière de la Source – Lausanne  
 (accord entre diverses écoles de médecine naturelles pour le démarrage d'un cours) réf. : Mr. Daniel Ducommun > 021/ 641 38 12

<b>Coût de la Formation 2<sup>ème</sup> année au prorata des heures effectuées.</b>			
<b>Total d'heures minimum</b> ( ... à effectuer obligatoirement )	<b>7 week-ends</b>	<b>90 heures</b>	<b>Frs 1800.--</b>
	<b>8 week-ends</b>	<b>105 heures</b>	<b>Frs 2100.--</b>
<b>Total d'heures maximum</b> ( ... à ne pas dépasser obligatoirement )	<b>9 week-ends</b>	<b>120 heures</b>	<b>Frs 2400.--</b>