

# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 10 et 11 juin 2006

**Samedi 10 juin**

## Qi Gong 'Socioculturel'

*Qi Gong traditionnel 'au milieu de la Cité..., ressource' privilégiant la relation avec soi, les autres et l' environnement sociétal*

**Rendez-vous à 09h à la Pl. St-François - Lausanne** (stand « rencontre » de l' Académie avec deux moments de participation 'Qi Gong ou/et TaiJi (à choix)' en groupe et en commun avec l' équipe de démonstration de Kung-Fu).

**Test final théorique** (en individuel > écrit)

### ➤ Répétition pratique en groupe du cursus 1<sup>ère</sup> année 2005-2006

Qi Gong Chuan-Shu (*concept méthodologique en cinq phases*) 1). Méditation Taoïste 2). Auto-massages 3). 15 mouvements conventionnels 'traditionnel' 4). les huit mouvements de la soie 'Ba Duan Jin' 5). Le casque d' énergie - Sidaï Qi Gong - Qi Gong de l' Aigle - Qi Gong des Animaux Shaolin - Qi Gong Sun Cun Yé - Badeshuan Itchuan - Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os - Zhang Guang De - Qi Gong du Soleil - Tai Ji Quan - Tai Ji Jien - Tai Ji Shan - Massages chinois.

**Dimanche 11 juin**

## Qi Gong 'Nature'

*Qi Gong traditionnel 'dans un lieu idéal..., ressource' privilégiant la relation avec soi, les autres et l' environnement naturel*

**Rendez-vous à 08h à la gare de Cossonay-gare** (véhicules souhaités).

**Départ à 08h15 précise** (nous allons en forêt..., jusqu' au site, il est conseillé de porter des souliers de randonnée).

**Récapitulatif et explications globales du Qi Gong**

- Continuation de la répétition pratique en groupe du cursus 1<sup>ère</sup> année 2005-2006
- Répartition dans différents groupes/ateliers suivant l' enseignant et la discipline choisie.

**Test final pratique** (en groupe > montrer un tao différent des tests précédents)

**Reportage sur le Qi Gong Nei Chia & Wai Chia 'Gala-rencontre d' époque en R.P.Chine'**

**Evaluation finale de la 1<sup>ère</sup> année - conclusion 'cercle de sagesse'**

**Verrée de fin de cours' formation 2005-2006 > ~ 16h30 : collation' brunch ;~))**



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 20 & 21 mai 2006

**Samedi 20 mai**

## Qi Gong

Qi Gong Sun Cun Yé - *Qi Gong Thérapeutique*

8 mouvements doubles (forme de Tian Jin)

## Explications globales du Qi Gong

## Massages chinois

Massage facial et du buste *travail thérapeutique spécifique avec positionnement tête/genoux & patient /thérapeute.* \* Actions thérapeutiques en Tui Na avec explications cliniques (symptômes) les points et les méridiens 'MTC.

**Dimanche 21 mai**

*Présentation du modèle - structure - d' enseignement pour la 2<sup>me</sup> année*

**Tai Ji** (à choix... différents groupes)

- **Tai Ji Quan** : *Forme main nue : les 103 mouvements* (répartition en groupes selon niveaux)
- **Tai Ji Jien** : *Forme épée : Tai Ji Jien des 70 mouvements* (répartition en groupes selon niveaux)
- **Tai Ji Shan** : *Forme Tai Ji éventail du Pan Gu Wushu (Hebei - R.P. Chine)*

## Philosophie

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 « la notion du si-fu »



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 29 & 30 avril 2006

**Samedi 29 avril**

**Tao du soleil ‘Qi Gong Spirituel et thérapeutique’**

- *Qi Gong Printanier ... , ce tao peut être employé de manière chamanique*

**Cours spécifique : supplée au cours de Physiologie**

**Diététique chinoise**

- *Attribut général et règles élémentaires*

**Herboristerie occidentale**

- *Brève approche... choix des plantes ‘attribution’ selon le  
Tableau des cinq éléments (corrélation Phytothérapie & MTC)*

Cours commun  
avec les élèves de  
2<sup>ème</sup> année

**Dimanche 30 avril**

**Correction du 1<sup>er</sup> Test théorique**

**Médecine Chinoise**

- Les liquides organiques
- Méridiens du C, IG, MC, TR, VB et F
- Répétition générale MTC

**Tai Ji**

- **Tai Ji Shan ‘éventail’** - *Origines historiques*
- *manipulation - exercices de base ‘Ji Bin Gong - significations et gestuelles*
- *Forme Tai Ji Shan du Pan Gu Wushu (Hebei - R.P. Chine)*



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 1 & 2 avril 2006

**Samedi 1 avril**

Atelier/démonstration à MEDNAT Exposition  
des Médecines Naturelles - Lausanne - à 11h.

*Participation libre 'non-obligatoire'*

**Tai Ji**

Attention changement horaire du cours :  
matin libre - uniquement l'après-midi  
de 13h à 18h

- **Tai Ji Quan**

*Forme (main nue) : Tai Ji Quan des 103 mouvements*

**Dimanche 2 avril**

**Qi Gong**

Attention changement horaire du cours :  
matin libre - uniquement l'après-midi de 13h à 18h

répétition générale des Qi Gong :

- *Méditation de l'Orbite microcosmique (la petite circulation céleste)*
- *Qi Gong structure de base*
- *Qi Gong d'assouplissement*
- *Tao Badeshuan Itchuan*
- *Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os'*



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 11 & 12 mars 2006

**Samedi 11 mars**

Répétition libre de tous les Taos Qi Gong (*ci-dessous*)

- 2<sup>er</sup> Test pratique en Qi Gong - Travail en groupe - à choix :
  - Méditation taoïste - Zhang Guang De
  - Badeshuan Itchuan - Ba Duan Jin - Animaux Shaolin
  - Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os'
- 1<sup>er</sup> Test théorique intermédiaire

Qi gong de l' Aigle - Qi Gong dur

Sidaï Qi Gong - Qi Gong martial

travail de renforcement corporel s' accordant au climat

Tai Ji

- Tai Ji Quan - Origines historiques
    - exercices de base - significations et gestuelles
- Forme (main nue) : Tai Ji Quan des 103 mouvements

**Dimanche 12 mars**

Tai Ji

Tai Ji Quan - Forme (main nue) : Tai Ji Quan des 103 mouvements  
(répartition en plusieurs groupes selon niveaux)

Philosophie

Définition et origine 'le Taoïsme'

- le Taoïsme /Bouddhisme/Confucionisme : Origines historiques
- caractéristiques principales du Taoïsme - éléments référentiels
- Citations - réflexions interactives sur le yin yang



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 4 & 5 février 2006

**Samedi 4 février**

## Qi Gong

**Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os' - thérapeutique**

- préparatoire au Qi Gong martial, des organes et curatif interne

ou

**Qi Gong Zhang Guang De - Qi Gong thérapeutique**

- pour nourrir le Sang et faire circuler le Qi

## Physiologie

- Principes généraux - les nerfs - les muscles - (…)

**Dimanche 5 février**

## Physiologie

- Système nerveux autonome - Système nerveux central
- Système ostéo-articulaire - (…)

## Qi Gong

**Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os' - thérapeutique**

- préparatoire au Qi Gong martial, des organes et curatif interne



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 14 & 15 janvier 2006

**Samedi 14 janvier**

## Qi Gong

**Théorie générale du Qi Gong - questions /réponses diverses**  
**Répétition libre de tous les Taos Qi Gong (ci-dessous)**

- **1<sup>er</sup> Test pratique en Qi Gong - Travail en groupe - à choix :**
  - Méditation taoïste
  - Ba Duan Jin
  - Animaux Shaolin
  - Badeshuan Itchuan

**Evaluation des tests - corrections des Taos (différents groupes)**

- **'Qi Gong des animaux**  
*symbolique/visualisation/pratique*
- **Méditation chantée - Qi Gong Spirituel**

**Dimanche 15 janvier**

## Médecine Chinoise

- les causes des maladies - Etude des méridiens  
(P - GI - Rte - E - ) - Relation entre les organes par le Qi et le sang (*xue*)

## Massages chinois An Mo' TuiNa

- Shou Fa (méthodes de mains) - combinaisons pratiques *Shou Fa/Techniques de mains* conventionnelles et traditionnelles - (···).



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 17 & 18 décembre 2005

**Samedi 17 décembre**

## Qi Gong

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

## Philosophie

**Définition et origine 'le Taoïsme'** – *le concept du yin yang*

- Les éléments symboliques - *rituels et formes de ritualisation*
- Le Qi comme énergie universelle

**Dimanche 18 décembre**

**Médecine Chinoise** – *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)*

- Fonction des organes
- Etude des méridiens (*Ren Mai – Du Mai – Rn – Vessie*).

## Massages chinois An Mo' TuiNa

- **Théorie / historique / ritualisation et pratique du massage**  
*- action globale en massage An Mo*  
Développement de la sensibilité tactile / travail relationnel avec le toucher, *la perception sensorielle et énergétique.*
- Utilisation des outils du massage : *doigts, ongles, paume de la main, nids des doigts, talon et poisson de la main, (···).*
- Shou Fa (méthode de mains),... et application.



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 5 & 6 novembre 2005

**Samedi 5 novembre**

## **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

## **Découverte du Qi...**"

Explication de base générale 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)

**Dimanche 6 novembre**

## **Qi Gong structure de base** - *Qi Gong thérapeutique*

bases fondamentales et explications générales

## **Qi Gong d' assouplissement** - *Qi Gong thérapeutique*

mouvements avec respiration et synchronisation du suivi mental



# Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 24 & 25 septembre 2005

**Samedi 24 septembre**

- **Bienvenue / présentation**
- **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)*

**Dimanche 25 septembre**

**MTC 'Médecine traditionnelle chinoise'**

- La Règle du Yin / Yang • Le Tableau des 5 Eléments (*Wu Xing*) - les cycles
- Les 3 Trésors (*Jing - Qi - Shen*) • La fonction des organes 'Zhang Fu'

**Méditation de l' Orbite microcosmique** - *Qi Gong spirituel*

*la petite circulation céleste*

