

Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 4 et 5 juin 2005

Samedi 4 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).

Test final théorique (en individuel > écrit)

➤ Répétition pratique en groupe du cursus 1^{ère} année 2004-2005

Enregistrement vidéo pour création des CD 'support vidéo des taos'

Qi Gong : 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 - 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 et Massages chinois

➤ Récapitulatif et explications globales du Qi Gong

Dimanche 5 juin

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

> Continuation de la répétition pratique en groupe du cursus 1^{ère} année 2004-2005

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

> Répartition dans différents groupes/ateliers suivant l' enseignant et la discipline choisie.

Evaluation finale de la 1^{ère} année - conclusion 'cercle de sagesse'

Verrée de fin de cours' formation 2004-2005 > ~ 16h : collation' brunch ;~))



Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 30 avril & 1 mai 2005



Samedi 30 avril

Résultat du 2^{ème} Test pratique intermédiaire

Qi Gong - Répétition des Taos Qi Gong (ci-dessous)

- 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 - Animaux Shaolin - Qi Gong Sun Cun Yé
- **Récapitulatif et explications globales du Qi Gong**

Présentation du modèle - structure - d' enseignement pour la 2^{ème} année

De 13h à 14h : rattrapage pour les élèves qui n' ont pas pu être présent au 1^{er} Test théorique intermédiaire effectué le 19 mars 2005.

Massages chinois An Mo' TuiNa

- * 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 le méridiens 'MTC.

Dimanche 1 mai

Résultat du 1^{er} Test théorique intermédiaire

Tai Ji (à choix)

- **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)

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 » Travail en groupe 'histoire d' Ana'

Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 9 & 10 avril 2005

Samedi 9 avril

Qi Gong

Répétition des Taos Qi Gong (*ci-dessous*)

- Badeshuan Itchuan
- Qi Gong des os 'Nei Gong de la moelle des os'

Tao du soleil 'Qi Gong Spirituel et thérapeutique'

"Qi Gong Printanier" ce tao peut-être employé de manière chamanique

- méditation du "sourire des 5 organes"
- mouvements et exercices de la Vésicule Biliaire
- auto-massages : les points principaux des méridiens Foie/VB

Dimanche 10 avril

Médecine Chinoise

- Les liquides organiques
- Etude des méridiens (RM, DM)
- Répétition générale MTC

Physiologie

- Le système lymphatique
- Les oedèmes
- Répétition générale de la Physiologie



Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 19 & 20 mars 2005

Samedi 19 mars



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

- **2^{er} 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'
 - Tai Ji Quan
 - Qi Gong de l' Aigle
 - Sidai Qi Gong

- **1^{er} Test théorique**

Tai Ji

- **Tai Ji Jien** - *Forme épée* : Tai Ji Jien des 70 mouvements forme traditionnelle de Tian Jin (répartition en plusieurs groupes selon niveaux)
- **Tai Ji Quan** : possibilité aussi de poursuivre les 103 mouvements, uniquement, pour celles et ceux qui font le Tai Ji épée en cours régulier.

Dimanche 20 mars

Qi Gong

Qi Gong Sun Cun Yé - *Qi Gong Thérapeutique* - 8 mouvements doubles (forme de Tian Jin)

- **Méditation chantée** - *Qi Gong Spirituel*

Théorie générale du Qi Gong (toutes branches d' enseignement confondues)
'questions /réponses diverses... discussion participative et interactive'

Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 26 & 27 février 2005

Samedi 26 février

Qi Gong

- **Sidai 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 27 février

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 22 & 23 janvier 2005

Samedi 22 janvier

Physiologie

- Notion d'ostéo-articulaire
- Le stress et son action sur les Zhangfu (organes et viscères)
- Le rachis et le système orthosympathique

Qi Gong

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

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

Dimanche 23 janvier

Physiologie

- Utilisation des repères anatomiques du rachis pour trouver les points Shu du dos
- Palpation des zones du dos en rapport avec les organes

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 11 & 12 décembre 2004

Samedi 11 décembre

Qi Gong

- **1^{er} Test pratique en Qi Gong** - *Travail en groupe* - *à choix* :
 - Méditation taoïste
 - Zhang Guang De
 - Badeshuan Itchuan
 - Ba Duan Jin
 - Animaux Shaolin

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

- **Méditation chantée** - *Qi Gong Spirituel*
- **Théorie générale du Qi Gong**
 - *'questions /réponses diverses'*
 - et Qi Gong des animaux* - *symbolique/pratique*

Dimanche 12 décembre

Médecine Chinoise

- étude des méridiens - les causes des maladies
- les cycles - Relation avec les organes

Massages chinois An Mo' TuiNa

- Tuina Shoufa (technique de mains) - Application des techniques de mains
- Pratique



Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 27 & 28 novembre 2004

Samedi 27 novembre

Philosophie

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

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

Qi Gong

- **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

Dimanche 28 novembre

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)*

- Etude des méridiens

Massages chinois An Mo' TuiNa

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 (technique de mains)



Formation de Qi Gong Académique

Programme du week-end 30 & 31 octobre 2004

Samedi 30 octobre

Qi Gong Zhang Guang De

Qi Gong pour nourrir le Sang et faire circuler le Qi

Découverte du Qi...

- Explication de base générale... "Anatomie du Qi Gong"
(théorie + pratique)

Qi Gong des animaux - Qi Gong populaire

21 mouvements traditionnels (forme 'Shaolin' - Henan)

ce Tao est adaptable en Qi Gong wai jia (externe)

Dimanche 31 octobre

Qi Gong structure de base - Qi Gong thérapeutique

bases fondamentales et explications générales

- **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



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 3 Trésors (*Jing - Qi - Shen*) • La fonction des organes 'Zhang Fu'

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

la petite circulation céleste

