



## LE CORPS CONSCIENT

### Programme des stages de formation au Qigong

#### Objectifs de la formation

- Permettre à des personnes d'approfondir la pratique, de s'approprier les exercices pour éprouver pleinement le plaisir et l'efficacité du Qigong (hygiène de vie, santé, longévité et bien vieillir...)
- Transmettre le Qigong comme un art de vivre, imprégné de sérénité et de joie.

#### Organisation de la formation

Chaque thème est proposé sur une journée, le week-end, plusieurs fois par saison, mais de manière variable en fonction de la demande.

La logique pédagogique est que chacun s'approprie les mouvements enseignés pour en nourrir sa pratique personnelle, et revienne une ou plusieurs fois sur le même thème pour gagner en précision et en efficacité. Habituellement, on vient une première fois pour découvrir et mémoriser la forme, puis on revient pour affiner le geste, pour intégrer plus précisément les intentions et les effets, et aussi pour rajouter la respiration.

Chaque thème intègre la pratique des exercices essentiels : méditation assise, respiration, 3 appuis, posture debout (Zhan Zhuang Gong), automassages, etc.

Cette formation vise avant tout à former des pratiquants et non des enseignants.

Cependant, les personnes, qui souhaitent valider leur formation et se faire délivrer une attestation, peuvent demander une évaluation en cours et en fin de journée, à condition d'en faire la demande au préalable.

#### Module « Fondements théoriques du Qigong »

Différentes journées seront proposées de manière à expliquer les aspects théoriques du Qigong.

Elles visent à permettre aux pratiquants de découvrir les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la pensée chinoise (essentiellement le Taoïsme<sup>1</sup>) pour faire le lien avec les exercices de Qigong qu'ils apprennent.

Ces journées pourront comporter une part d'exercices pratiques pour illustrer les notions exposées.

Thèmes :

<ul style="list-style-type: none"><li>• Bases théoriques du Qigong de santé (Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, etc.)</li><li>• Les 12 méridiens principaux, les organes et les viscères (Zang Fu), les 5 éléments, etc.</li></ul>	1 journée
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les Qigong de Boddhidharma : Yi Jin Jing (Transformation des muscles et des tendons) et Xi Sui Jing (Purification des moelles et du cerveau)</li><li>• Bases de l'alchimie interne taoïste : les 3 Dan tien, les 3 trésors (Jing, Qi, Shen), les 8 merveilleux vaisseaux</li></ul>	1 journée

#### Module « Qigong de santé »

##### Niveau 1: détendre le corps et apaiser l'esprit, gagner en mobilité articulaire (3 thèmes)

- Yi Jin Jing (forme de Pékin) : assouplissement des muscles et des tendons

Cette forme, élaborée par l'association chinoise de Qigong de santé, est assez simple à apprendre et permet d'améliorer la mobilité de l'ensemble des articulations et du dos, d'exercer doucement les muscles et les tendons, d'optimiser le fonctionnement des principaux organes.

Pré-requis : aucun

<sup>1</sup> Tradition philosophique et spirituelle à l'origine des principaux concepts de la pensée chinoise et du Qigong comme le Yin & le Yang, les 5 éléments, le non-agir (Wu Wei), etc.

- L'étirement des fascias – les marches du Qigong – la respiration

Ces exercices favorisent beaucoup la détente physique, l'apaisement émotionnel et mental. Ils permettent de mettre en œuvre et d'intégrer progressivement les bases du Qigong (le centre, l'axe, les 3 appuis, le relâchement des épaules, la mobilité des chevilles-genoux-hanches, etc)

Pré-requis : aucun

- Le bâton court de Qigong : Tai Ji Bang – Tai Ji Chi

Ces deux formes se travaillent à l'aide d'un petit bâton en bois.

Le Tai Ji Bang renforce les muscles et les tendons, assouplit les articulations.

Le Tai Ji Chi apaise, renforce le centrage et les capacités d'attention. Il permet une mise en circulation harmonieuse de l'énergie.

Pré-requis : aucun

## **Niveau 2 : renforcer le corps, augmenter son énergie (2 thèmes)**

- Qigong de l'ouverture des 12 méridiens

C'est un Qigong assez tonique, consistant essentiellement en des étirements pour augmenter et harmoniser la circulation de l'énergie dans les 12 méridiens principaux et les méridiens musculo-tendineux. Il active très fortement la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps.

Pré-requis : avoir un minimum intégré les bases du Qigong

- Yi Jin Jing de Cai Jian Yu (forme tonifiante) : transformation des muscles et des tendons

C'est un Qigong tonique qui se rapproche de ce que certains appellent le « Qigong dur ».

Il renforce nettement les muscles et les tendons et tonifie l'ensemble du corps. Il est très indiqué pour les personnes sédentaires, qui ne pratiquent pas d'activités physiques intenses.

Pré-requis : avoir déjà travaillé les bases du Qigong et avoir un minimum intégré le relâchement du corps

Cette forme est plus facile à intégrer lorsque l'on connaît déjà la forme de Pékin du niveau 1.

## **Module « Qigong de la Petite Circulation Céleste »**

La « Petite Circulation Céleste » (Xiao Zhou Tien), également appelée « méditation de l'orbite microcosmique », est une pratique très réputée de la tradition taoïste, longtemps gardée secrète. C'est un élément essentiel pour débiter la pratique du Neigong, de l'alchimie interne taoïste. La Petite Circulation Céleste a des effets très positifs et très nets sur l'amélioration de la santé, mais elle est également une étape importante du Neigong pratiqué dans un objectif de développement personnel ou spirituel.

Ce module qui vise la mise en place de la « Petite Circulation Céleste » passe par des phases préparatoires : respiration taoïste, activation du Dan Tien inférieur, déblocage des 6 charnières, ouverture des 13 portes, libération de la colonne vertébrale et des épaules, etc.

Une partie de ces exercices s'exécutent debout et en mouvement, d'autres sont réalisés assis.

Ce module intègre l'explication des aspects théoriques.

Pré-requis : avoir intégré les bases du Qigong en mouvement (axe, 3 appuis, relâchement, présence au geste...) et du Qigong assis (respiration bouddhiste et taoïste, sensation du Dan Tien inférieur, temps de méditation d'au moins 20 mn...).

### **Tarifs :**

70 €/journée - réduit à 60 € pour les élèves inscrits en cours hebdomadaire

Frais de validation : 30 €

Licence annuelle à la fédération EPMM Sports pour Tous : 21,60 €

### **Contact :**

Bruno BLAS - Le Corps Conscient - Tél. : 06.21.78.03.01.

[contact@lecorpsconscient.com](mailto:contact@lecorpsconscient.com) - [www.corps-energie-conscience.com](http://www.corps-energie-conscience.com)