

Programme

Qu'est ce que le Zhineng Qigong ?

Créé au début des années 80 en Chine par le docteur Pang He-ming, le Zhi Neng Qi Gong se veut, à travers tout un éventail de pratiques variées, une méthode globale de développement de l'être humain. La deuxième méthode, Xing Shen Zhuang, « La pratique du corps et de l'esprit », qui fut d'ailleurs la première pratique mise au point par M^o Pang dans le vaste système que constitue le ZNQG, met l'accent sur les étirements et les mobilisations articulaires du corps, en lien avec l'attention et la concentration. A ce titre, elle est une excellente méthode pour entretenir la santé du corps et de l'esprit.

Les techniques enseignées :

- Pratiques assises, initiation à la méditation taoïste.
- S'accroupir face au mur : Dun Qiang Gong
- Étendre le Qi : Shen Qi Fa
- La pratique du corps et de l'esprit : Xing Shen Zhuang
- Guider l'énergie le long des méridiens : Xun Jing Dao Yin Fa
- Étirer le Qi : La Qi
- Massage du ventre : Rou Qi

La pratique :

Le système pédagogique chinois, en général uniquement basé sur l'imitation et la répétition (même si quelques maîtres chinois font un effort...) reste assez décevant et peu productif pour nous, occidentaux, qui veulent avancer efficacement et aussi rapidement que possible dans les pratiques du Zhineng Qigong.

Aussi, même si nous étudierions en détail chaque élément et chaque mouvement de chacune des méthodes enseignées, une part importante de notre temps sera consacrée à des « exercices » visant à commencer – car c'est un travail sans fin ! – de détendre, ouvrir et réveiller les gros « morceaux » que sont les ceintures scapulaires (épaules) et pelviennes (hanches). Seront également visitées les « petites » parties que constituent les mains, les pieds et le visage (notamment les yeux et les mâchoires). Seront de plus abordées la question de l'équilibre, les yeux fermés, ainsi que la pratique des « étoiles dans le corps ».

Vous disposerez, comme support pédagogique, et en exclusivité en langue française, de la traduction intégrale (du moins la partie concernant le stage) du « Livre des méthodes de la science du Zhi Neng Qi Gong » de Pang He Ming (1992) traduit par Chen Mae Fun et Yves Lorand.

Renseignements pratiques

Ce stage s'adresse à tous. Pour les débutants, aucune connaissance préalable du Qigong n'est nécessaire. Les plus expérimentés et les enseignants trouveront pour leur part matière à enrichir leur pratique et leur pédagogie.

Horaires :

Du Dimanche 19 Décembre au Jeudi 23 Décembre 2021 :

09H00 – 09H30 Pratiques assises.

09H30 – 10H00 Dun Qiang Gong et Shen Qi Fa.

10H00 – 12H00 Pratique.

12H00 – 13H30 Repas - Repos.

13H30 – 17H00 Pratique.

(Le dernier jour, **Jeudi 23**, nous terminerons à **15H30**)

Tenue :

Tenue souple et confortable. La salle est dotée d'un parquet ; chaussettes ou chaussons de « tai chi » demandés. Les pratiques assises se font sur une chaise ou assis au sol, dans ce cas vous pouvez amener votre « zafu ». Dans tous les cas, amenez un tapis de sol ou une couverture pour les pratiques allongées.

Hébergement :

L'**Atelier du Rien du Tout** n'assure ni l'hébergement, ni les repas. Nous mettons à disposition une salle pour les repas/repos de midi, sans possibilité de cuisiner sur place. Lorsque les températures le permettent, le jardin et les terrasses sont bien sûr à votre disposition. Pour les personnes qui viennent de loin, il existe de nombreuses solutions au village ou dans les environs : campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes, airbnb... Quelques hébergements chez l'habitant sont envisageables (me contacter directement). Le parking de la gare SNCF est à votre disposition pour garer votre véhicule, le centre du village (boulangerie, épicerie...) est à 7 mn à pied.

Coût et modalités d'inscription :

L'enseignement est gratuit pour les 5 jours, soit 31 heures de formation. Participation aux frais d'organisation libre et facultative.

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE !

Une confirmation vous sera envoyée 10 jours avant le stage, avec les renseignements pratiques nécessaires. Le nombre de participants étant limité à **10 personnes**, ne tardez pas trop...

Adressez le bulletin d'inscription ci-joint dûment rempli à :

Yves Lorand, La Gare, 30530 - CHAMBORIGAUD.

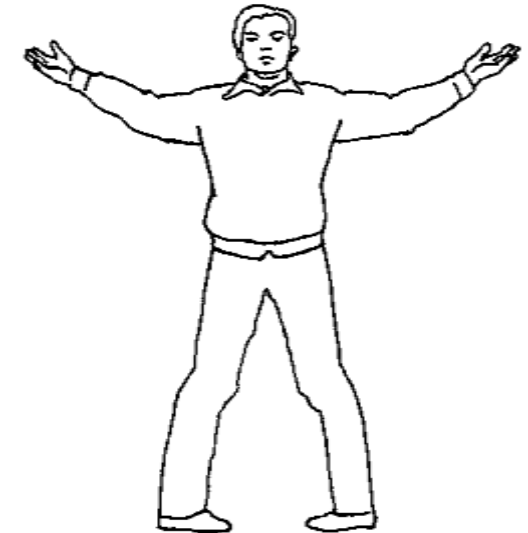
Stage de

ZHINENG QIGONG

Deuxième méthode

**Du Dim. 19 au Jeudi.23
Décembre 2021**

Dans les Hautes Cévennes à :
CHAMBORIGAUD (30530)



À l'Atelier du Rien du Tout

Tel : 06 14 63 05 01

le.dragonbleu@yahoo.fr

www.qigonghautescévennes.com