

STAGES QI GONG 2018 - 2019



9 DÉCEMBRE 2018

FONDATAIONS DE LA MÉDITATION TAOÏSTE

Depuis de nombreux siècles (tradition héritée de l'Empereur Jaune et de Lao Tseu), les ermites de la tradition taoïste ont accumulé un savoir-faire unique dans la pratique méditative. Leur sagesse et leur génie ont engendré la tradition alchimique qui vise à produire l'élixir d'immortalité ou de longévité Shòu 寿.

La première étape consiste à rendre le corps physique (Jing) plus conducteur et perméable avec les exercices de Qi Gong ou Daoyin. Quand cette étape est achevée, la force vitale (Qi) peut circuler en abondance dans les différentes orbites du corps énergétique (8 merveilleux vaisseaux). Dans la phase plus avancée du processus, le Qi est transmuté en énergie spirituelle ou lumière (Shen). C'est durant cette phase que la méditation devient une clef majeure pour atteindre les niveaux les plus profonds de la quiétude. Dans la phase ultime de transmutation l'esprit rejoint l'état Wuji ou Vacuité Originelle, représenté par un cercle.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- concept de Wei Wu Wei (non-résistance) et ses applications
- théorie des 3 trésors & Dan Tian
- étude des 4 postures traditionnelles de la méditation (les 4 Dignités) : allongé, assis, debout & en marche.
- pratique de l'attention, de la concentration et de la visualisation.
- pratique du souffle embryonnaire ou respiration dite de la tortue.
- analyse de passages clefs des textes classiques.

«Un homme tranquille ne tombera pas malade.»

INSCRIPTION (PDF)

16 - 17 MARS 2019

BA DUAN JIN DU NORD

RETOUR AUX SOURCES DU QI GONG

La forme des Ba Duan Jin du Nord est une très ancienne forme de Qi Gong (*Bodhidharma* en serait le fondateur mythique. Adaptée ensuite par le général *Yue Fei*, qui la rendit populaire et l'utilisa pour renforcer ses troupes en un temps record). Les Ba Duan Jin sont également une étape préliminaire dans le temple de Shaolin pour préparer au travail plus profond sur les tendons/fascias du *Yi Jin Jing*.

Le mot Ba 八 8 en chinois ne fait pas que référence au chiffre mais reflète un aspect plus profond de cette pratique. En effet, cette forme peut affecter le système des 8 Merveilleux Vaisseaux. On retrouve dans l'idéogramme "Jin" 錦 le radical de "Or" 金 et de "Soie" 帛, qui donnent à cette pratique un aspect précieux mais également une instruction sur la mise en inter-connexion des différentes membranes du corps.

Ba Duan Jin, 八段錦氣功 ou « Huit pièces de brocard », est une forme en huit mouvements, qui permettent d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relâcher l'ensemble du corps, en favorisant ainsi la libre circulation du Qi et du sang. Ils étirent les tendons (inclus les fascias et ligaments), pour les rendre souples comme de la soie. Ils permettent également de réorganiser notre matrice interne via leur action sur les 8 Merveilleux Vaisseaux.

PROGRAMME DES 2 JOURS

- cours théorique détaillant les 8 Merveilleux Vaisseaux
- étude de la forme en 8 mouvements des Ba Duan Jin, école du Nord

«Le Sage vide son cœur et remplit son ventre!» - Lao Tseu

INSCRIPTION (PDF)



18 - 19 MAI 2019

ÉVÉNEMENT

TAI JI & QI GONG

PAR MAITRE LIANG DE HUA

Le Tai Ji Quan est reconnu depuis longtemps déjà, (ainsi que le Qi Gong), comme une pratique prophylactique et holistique. Il permet de prévenir les maladies, de maintenir un excellent état de santé et, d'une manière générale, de favoriser le bien-être et la relaxation, tant sur le plan physique que mental.

Nombre d'études médicales ont pu mettre en évidence ses divers bienfaits : réduire le stress et les troubles de santé associés, augmenter la relaxation physique et mentale menant à une meilleure attitude, améliorer les marqueurs généraux tels que la glycémie, le cholestérol, la tension artérielle, la santé cardiaque, le système immunitaire, la capacité pulmonaire vitale, le sommeil, le niveau d'énergie et la concentration mentale.

L'Atelier QiEtude a l'honneur d'inviter, les 18 & 19 mai 2019, maître Liang De Hua : un maître authentique de l'école de Tai Ji Quan Yang, pour un stage exceptionnel. [En savoir plus sur maître Liang De Hua](#)

PROGRAMME DES 2 JOURS

- Zhang Zhuang ou travail de la posture
- concept de Qi en Tai Ji Quan et différentiel avec le Qi Gong « classique ».
- exercices de Song Gong (relâchement) et Nei Gong (travail interne).
- Lian Gong Ba Fa ou 8 exercices internes de la lignée du maître Chi Qing-sheng.
- apprendre à ressentir le Qi et à l'utiliser avec un partenaire.

INSCRIPTION (PDF)

30 MAI - 2 JUIN 2019

LA FORCE DU YIN

RETRAITE DE QI GONG DÉDIÉE AUX FEMMES

L'énergie féminine prend sa source au coeur du Yin, à l'image du trigramme Kan : les aspects Yin à l'extérieur nourrissent le Yang interne, comme la nuit permet de voir apparaître la lune, ou l'eau calme creuse des montagnes. Et c'est par le respect de ce mouvement centripète, et de son besoin intrinsèque tourné vers le centre, que la femme nourrit sa force, naturellement.



L'énergie féminine est donc rythmée par un mouvement cyclique, et le cercle, dans toutes les cultures, est un archétype très puissant, synonyme du souffle continu de la vie, illustrant les cycles de mort et de renaissance à l'œuvre dans la nature. Il représente le vide, le sans-forme « Wuji ». Et pourtant, pour délimiter quelque chose, le geste le plus simple est aussi de l'entourer d'un cercle, d'une enceinte. Ainsi, le cercle est donc tout à la fois symbole d'unité et d'infini...

PROGRAMME DE LA RETRAITE

- Ji Ben Gong pour construire les mouvements spiralés
- forme de la danse du dragon
- auto-massages spécifiques pour les femmes
- relaxation guidée assise et allongée
- marche en spirales
- ...

« Une femme est un cercle complet. En son sein réside le pouvoir de créer et de transformer. » - Diane Mariechild

INSCRIPTION (PDF)

31 JUIL - 4 AOUT 2019

LES 5 DRAGONS

ÉCOLE ALCHIMIQUE DE WUDANG

Le Dragon dans la tradition chinoise, contrairement à la vision occidentale, incarne une forme de bénédiction céleste. On est donc loin des images de dragon féroce et maléfique dépeintes dans nos légendes ! En effet, c'est un animal mythique qui possède des attributs exceptionnels. Il apporte la bonne fortune, l'abondance et la prospérité.

La forme des 5 Dragons est basée sur la théorie des 5 éléments de la tradition alchimique de Wudang Shan, haut lieu de pratique des moines guerriers taoïstes. Les 5 agents ou éléments sont les 5 forces motrices du Qi, à savoir : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal. Chaque élément engendre ou contrôle un autre élément. Sur le plan physique, on retrouve les 5 organes : Rein, Foie, Cœur, Rate & Poumon, miroirs des 5 agents énergétiques. La capacité à harmoniser les 5 éléments/organes permet de préserver les grandes fonctions du corps tout en éveillant les entités psycho-énergétiques abritées dans les organes (Ben shen) 本神. Les 5 éléments symbolisent la transformation de l'eau dans la tradition alchimique au passant du stade le plus solide (Jing) au plus subtil (Shen).

PROGRAMME DE LA RETRAITE

- Cours théorique sur les 5 éléments & les 8 trigrammes
- Exercices des fondations de la spirale ou « paumes tournantes »
- Pratique des postures debout & assise des 5 éléments
- Étude de la forme des 5 dragons de Wudang

« La transformation n'est possible que s'il y a un dragon à l'intérieur. » - Sagesse antique

INSCRIPTION (PDF)

ATELIER QIETUDE

NOURRIR & PRÉSERVER LA VIE

- L'Atelier QiEtude organise des cours hebdomadaires, des stages et des retraites d'été résidentielles sur Nantes et sa région afin de diffuser et promouvoir le Qi Gong traditionnel.
- Les professeurs sont diplômés de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique).
- Le site de L'Atelier QiEtude, www.cours-qigong.fr, propose des articles (plus d'une centaine à ce jour) en libre accès pour le grand public et d'autres privés dédiés à ses adhérents actifs.
- L'Atelier QiEtude invite également régulièrement des experts de renommée internationale.
- Vous êtes passionnés comme nous par les arts internes chinois ou vous souhaitez les découvrir ? Rejoignez-nous à tout moment pour goûter en toute simplicité à ces disciplines plusieurs fois millénaires.

ATELIER QIETUDE

06 75 03 32 27 - 06 42 91 77 20

Email : contact@cours-qigong.fr

Site internet : www.cours-qigong.fr