

# LES COURS

Les cours de Qi Gong comportent au moins trois parties bien distinctes

- *Un échauffement*

En partant de la **posture immobile** Wu Ji, nous explorons nos sensations de **l'instant présent**. Retour vers soi et centrage.

Le mouvement vient ensuite avec des **exercices d'ouverture articulaire** (au sol ou debout); un travail spécifique **d'ouverture respiratoire** ou un **auto-massage** général du corps ou autre proposition destinée à éveiller le corps et centrer l'esprit. Ceci en relation avec le thème du Qi Gong développé par la suite.

- *Le Qi Gong (partie centrale du cours)*

## **Quelques exemples de Qi Gong enseignés ou étudiés**

Transmis par Institut Xin An

Lui Yin Liaofa (6 sons thérapeutiques)  
Liu He Ding Bu Gong (harmonisation des 6 directions)  
Yi Jin Jing (transformation des muscles et tendons)  
Baduanjin (les 8 trésors de santé)  
Liangong Shibafa (Qigong des 18 facettes)  
Nei Qi Lian Yang Gong (réguler la respiration)  
Bao Jian Gong (Qi gong d'entretien de la santé)  
Wu Wudong Wu (La danse des 5 animaux : ours; singe; tigre; cerf; grue)  
Taijiqigong Shibafa de Lin Housheng (18 mouvements)

Transmis par Ecole du Qi - D Banizette

Jing Mai Gong (étirement des 12 méridiens)  
Les grandes spirales  
TaijiQi Qi Gong (bâton pour tenir la pensée de Minoru Hoshino)  
Wu Dang Qi Gong 2 (enseignement de Peter Moy)

Divers

Wu Dang Qi Gong 1  
Le Qi Gong de la femme

Nous répétons quelques parties de l'un de ces Qi Gong au cours d'un trimestre ou de l'année; ils sont aussi expérimentés de différentes façons afin de laisser à chacun la possibilité d'exprimer ce qu'il est : travail à 2, rythme différent etc...

L'accent est mis sur l'acquisition des bases du Qi Gong : détente, placement corporel (enracinement, centrage, verticalité, horizontalité) apaisement de l'esprit et des émotions, approche de la sensation de l'énergie, placement de la respiration...suivant le niveau.

- *Le retour au calme*

Nous terminons par la posture de l'arbre, une relaxation ou une méditation ou un auto-massage et reprenons le travail postural pour ressentir ce qui a changé en nous.