



École de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage Traditionnel Chinois / TPFA / Réflexologie Plantaire
Auriculothérapie / Mian Xiang / Massage Assis Chinois
Qi-Gong / Taiji-Quan

QI-GONG

Le programme du Qi-Gong s'étale sur 2 années. Pour la première année, le programme de formation sur deux semaines est identique à celle des 7 weekends.

THEORIE SUR LES DEUX ANNEES

Le programme des deux semaines est identique à celle de l'année 1 de Qi-Gong

1. La préservation de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.
2. Histoire et origine du Qi-Gong.
3. La Conception du Qi-Gong.
4. Les principes de diagnostic selon la MTC.
5. Les fondements théoriques du Qi-Gong (yin-yang, cinq éléments, méridiens).
6. Les différentes catégories de Qi-Gong (classification des méthodes de Qi-Gong).
7. Comment pratiquer le Qi-Gong (principes, horaires, orientations, effets du Qi).
8. Les caractéristiques du Qi-Gong.
9. Utilité et domaines d'applications du Qi-Gong.
10. Les trois Dantian et les trois passages.
11. Les SAN BAO (les trois trésors : Jing/Qi/Shen).
12. L'étude des méridiens et des points d'acupuncture principaux utilisés en Qi-Gong.
13. Les théories de base de la MTC.
14. Les fonctions énergétiques du Triple réchauffeur : SAN JIAO.

15. Étude des ZANG-FU et des entrailles curieuses.
16. Les principes de diagnostic selon la MTC (les 8 principes / BA GANG).
17. Étude des moyens de diagnostic (pouls, teint, langue).
18. Les 6 énergies célestes.
19. Étude du Qi, du Xue et des Jin Ye.
20. Les causes des dérèglements énergétiques et des maladies en MTC.

PRATIQUE : 1^{ère} année sur 2 semaines ou 7 weekends

1. Ting Xi Fa : Technique de l'écoute de la respiration par la maîtrise de l'esprit.
2. Les Mille Mains Sacrées Dynamique.
3. Les Mille Mains Sacrées Statique.
4. L'accumulation de l'énergie dans le Dan tian.
5. La relaxation en profondeur (FAN SONG GONG).
6. La régulation de la respiration (respiration abdominale normale et inversée).
7. La Petite Circulation Céleste (XIAO ZHOU TIAN GONG).
8. Automassage pour renforcer l'énergie rénale et améliorer l'ouïe.
9. Automassage pour rester en bonne santé.
10. Les 3 mouvements fondamentaux pour chasser l'énergie perverse.
11. Les Huit Pièces de Brocart (BA DUAN JIN).
12. La base de Zhan Zhuang Gong (techniques de l'arbre martial et médical).
13. Les 18 mouvements du Qi-Gong Taiji.
14. La méthode pour chauffer le Dan Tian.
15. La Circulation du Dragon de Feu.
16. Mu Qi-Gong : la technique pour améliorer la vue par le massage. Examen théorique (écrit, oral) et pratique puis remise du Certificat de Capacités en Qi-Gong en cas de réussite.

PRATIQUE : 2^{ème} année sur 7 weekends

1. DAO JIA YANG SHEN GONG : les 12 Trésors Taoïstes Impériaux.
2. Capter l'essence Yang du soleil.
3. Capter l'essence Yin de la lune.
4. Technique de base de transmission d'énergie : Shaolin Jian Zhi Fa (les doigts d'épées de Shaolin).
5. Automassage pour rester en bonne santé.
6. Da Cheng Zhan Zhuang Gong (techniques de l'arbre).
7. Automassage pour renforcer l'énergie rénale et améliorer l'ouïe.
8. Renforcement de la capacité de transmission de l'énergie (Zhang Zhi Kai He Gong).

9. La méditation en assise (Jing Zuo Gong).
10. Méthodes pour absorber et tonifier l'énergie.
11. Technique du renouvellement des tendons : Yi Jin Jing.
12. Renforcement de la capacité de transmission de l'énergie (Wai Qi) (niveau avancé).
13. Mu Qi-Gong : la technique pour améliorer la vue par le massage.
14. Mu Qi-Gong : la technique pour améliorer la vue par l'énergie.
15. Technique de transmission de l'énergie à distance (Technique de Dui Zhi Xun Huan Gong).
16. Techniques pour absorber et tonifier l'énergie.
17. Les 12 mouvements de Tai-Ji-Qi-Gong Assis (pour personnes âgées).
18. L'ouverture des Yeux du Ciel (3ème œil) (TIAN YUAN GONG).
19. La technique du développement des fonctions du cerveau (HUI GONG).
20. Qi-Gong contre les lombalgies et les douleurs.
21. Introduction au Fa Gong / transmission de l'énergie : Technique de tonification de l'énergie du Dantian, transmission de l'énergie par la pensée, méthode de respiration par le Dantian, technique de He Zhang Zhen Zhu Shi Qi.
22. Révision des techniques des deux années.
23. Examen théorique (écrit, oral) et pratique puis remise du Certificat d'Animateur en Qi-Gong en cas de réussite.

FORMATION EN QI-GONG

3 stages de perfectionnement, d'une durée de 3 jours par stage

Stage de perfectionnement I

1. Les Six sons thérapeutiques (Liu Zi Jue).
2. Technique pour les yeux et la vue (méthode du regard multidirectionnel).
3. Technique pour améliorer le péristaltisme intestinal.
4. Bing Qi Pai Fang Fa : Méthode de dispersion de l'énergie perverse par
5. nettoyage magnétique, pour masseurs et magnétiseurs.
6. Méthodes d'enseignement du Qi-Gong (utilisation de la force de la pensée,
7. connaissance des différents types de sensibilités des personnes, méthodes
8. d'enseignement, qualités et maintien de l'enseignant).
9. Révision des techniques à la demande et résolutions des problèmes rencontrés.

Stage de perfectionnement II

1. L'ouverture des Yeux du Ciel (3ème œil) (TIAN YUAN GONG).
2. Les Cinq Animaux de HUA TO.
3. Introduction au Fa Gong / transmission de l'énergie (**Niveau I**) :
Technique de tonification de l'énergie du Dantian, transmission de l'énergie par la pensée, méthode de respiration par le Dantian, technique de He Zhang Zhen Zhu Shi Qi.
4. Révision des techniques à la demande et résolutions des problèmes rencontrés.

Stage de perfectionnement III

1. Qi-Gong spontanée : comment faire sortir l'énergie perverse par le Ling Qi.
2. Qi-Gong contre les lombalgies et les douleurs.
3. Les 12 mouvements de DAMO (Shaolin Wei Dan Da Mo Qi-Gong)
4. Introduction au Fa Gong / transmission de l'énergie (**Niveau II**) :
Technique de tonification de l'énergie du Dantian, transmission de l'énergie par la pensée, méthode de respiration par le Dantian, technique de He Zhang Zhen Zhu Shi Qi.