



# LE CORPS CONSCIENT

## QI GONG – Programme pédagogique

### Niveau débutant

Programme indicatif pour 2 à 4 années de pratique, en fonction du nombre de cours hebdomadaires, de la participation aux ateliers mensuels et aux stages, de la pratique personnelle, des antécédents (Qi Gong avec autres profs, Tai Ji Quan, Yoga, arts martiaux, etc.)

- ☉ Déblocage articulaire (dérouler la colonne, ouverture des méridiens, Sin I...)
- ☉ Yayama Ho (1<sup>ère</sup> partie)
- ☉ Préparation de Yang Jwing Ming
- ☉ Etirement des fascias
- ☉ La voie de l'eau
- ☉ Ba Duan Jin
- ☉ Yi Jin Jing – Qi Gong de santé
- ☉ Etirement des 12 méridiens
- ☉ Les grandes spirales
- ☉ Les 6 sons thérapeutiques (niveau I)
- ☉ Qi Gong en 12 mouvements
- ☉ La petite méditation
- ☉ Zhang Zhuang Gong : positions basses des bras, jusqu'à 10 mn
- ☉ La respiration cosmique
- ☉ Méditation assise : respiration bouddhiste, renforcer le champ énergétique, les organes, le sourire intérieur, remplir le Dan Tien inférieur

Mais au-delà de la mémorisation des exercices listés, c'est surtout les éléments de fond qui déterminent la possibilité de poursuivre en niveau confirmé : placement des pieds-genoux-hanches, mobilité et mobilisation du bassin, mobilité et conscience du dos, relâchement effectif des tensions, épaules basses, conscience de l'axe, détente de la respiration, etc.

### Niveau confirmé

- ☉ Approfondissement des pratiques du niveau débutant
- ☉ Yayama Ho (2<sup>ème</sup> partie)
- ☉ Tai Ji Qi Gong
- ☉ Yi Jin Jing – Forme intense
- ☉ Zhi Neng Qi Gong II
- ☉ Les spirales « du vol de l'hirondelle »
- ☉ Les 6 sons thérapeutiques (niveau II)
- ☉ Zhang Zhuang Gong : positions basses et hautes des bras, 10 mn à 20 mn
- ☉ San Yuan Shi
- ☉ Méditation assise : respiration taoïste, assise en silence, le saint prépare le médicament, petite circulation céleste