

PLAN DÉTAILLÉ : QI GONG THERAPEUTIQUE

FORMATION DURANT 2 ANNÉES - 6 WEEK-ENDS PAR ANNÉE

OBJECTIFS :

Eveiller les praticiens et futurs praticiens aux exercices énergétiques pour, en conscience, entretenir leur santé et leur bien-être, appréhender le bilan énergétique et des techniques de soins, afin d'accompagner autrui avec cette méthode ancestrale élaborée par le Dr SHEN Hongxun.

La pratique des Daoyin « guider, conduire » issus de différentes écoles de la tradition chinoise, vous amènera par des postures, des mouvements simples et une respiration adaptée à trouver l'équilibre physique, énergétique, mental et émotionnel, procurant ainsi des résultats palpables sur votre santé.

La formation est essentiellement pratique, la théorie nécessaire à l'intégration et à l'appropriation des exercices est abordée, dans le respect de la tradition chinoise.

PLAN DE SPÉCIALISATION :

1^{ÈRE} ANNÉE (le programme pourra être adapté selon la dynamique et l'évolution des étudiants)

- **1^{ER} WEEK-END**

Samedi matin :

Présentation de la formation – Présentation du programme de la 1^{ère} année.

Notions fondamentales : postures, respiration, Dantian, réseau et circulation énergétique.

Samedi après-midi :

Origine des déséquilibres énergétiques. Théorie du double cercle vicieux. Préparation à la pratique.

Conseils de pratique et conseils aux patients

Contre-indications

Principes des exercices de santé

Exercices :

- Etirements
- Respiration des trois niveaux
- Le soufflet

Dimanche matin :

Révision des exercices du samedi après-midi

Exercices :

- Etirements
- Posture de base debout – Wuxi – Taijiwuxigong

- Dao Yin de la poitrine – Xiunxi – Taijiwuxigong
- Dao Yin de l'épaule – Jianxi – Taijiwuxigong
- Dao Yin de la nuque – Shueixi – Taijiwuxigong
- Dao Yin de stabilisation – Taijiwuxigong

Dimanche après-midi :

Révision des exercices du dimanche matin

Exercices :

- Posture Wuji – Taiji
- Exercice de poussée
- Exercice respiratoire – Méditation Wuxi

• **2^{ÈME} WEEK-END**

Samedi matin :

Approfondissement des exercices du 1^{er} week-end

Samedi après-midi :

Approfondissement des exercices du 1^{er} week-end

La colonne vertébrale, les relations aux organes, fonctions, points Shu du dos. Transmission de la force énergétique dans la main.

Dimanche matin :

La force énergétique : composition, notion d'information, action, transmission à une personne, méthode d'application. Principes de traitement spécifiques. Technique main ouverte, doigts épée.

Exercices :

- Étirements
- Utilisation du mouvement abdominal pour activer le Dantian – Système Buqi
- Dao Yin du Ciel et de la Terre – Taijiwuxigong

Dimanche après-midi :

Révision des exercices du dimanche matin

La force énergétique : composition, notion d'information, action, transmission à une personne, méthode d'application. Principes de traitement spécifiques. Technique main ouverte, doigts épée.

Exercices :

- Secouement des mains et des pieds
- Essorage des mains et des pieds

• **3^{ÈME} WEEK-END**

Samedi matin :

Approfondissement des exercices des 1^{er} et 2^{ème} week-ends.

Samedi après-midi :

Approfondissement des techniques de la main ouverte et des doigts épée.

Dimanche matin :

Anatomie abdominale.

Élévation de la fréquence énergétique. Transmission d'information. Champ d'information et mouvement du Dantian. Techniques et pratique de transmission de champ d'information : ascendant, descendant, latéral, rotatoire.

Dimanche après-midi :

Élévation de la fréquence énergétique. Transmission d'information. Champ d'information et mouvement du Dantian. Techniques et pratique de transmission de champ d'information : ascendant, descendant, latéral, rotatoire.

Exercices :

- Étirements
- Le dragon fait sa prière – Système Buqi
- Le dragon joue avec une perle – Système Buqi

- **4^{ÈME} WEEK-END**

Samedi matin :

Approfondissement des techniques de transmission de champ d'information et des exercices du 3^{ème} week-end.

Samedi après-midi :

Le bilan énergétique, méthode, identification des perversités et localisation. Présentation et pratique des techniques spécifiques du bilan énergétique pour identifier et localiser les accumulations.

Dimanche matin :

Qi Tuina, présentation, démarche, analyse et pratique.

Exercices :

- Étirements
- Dao Yin de l'abdomen – Fuxi – Taijiwuxigong
- Cueillir une étoile – Yi Jin
- Exercice de « l'équilibre de la balance »

Dimanche après-midi :

Révision des exercices du dimanche matin.

Exercices :

- Offrir l'encens – Yi Jin

- **5^{ÈME} WEEK-END**

Samedi matin :

Révision des techniques et exercices du 4^{ème} week-end.

Samedi après-midi :

Le bilan énergétique, méthode, identification des perversités et localisation.

Présentation et pratique des techniques spécifiques du bilan énergétique pour identifier et localiser les accumulations (suite du 4^{ème} week-end).

Dimanche matin :

Exercices :

- Étirements
- Posture debout « Marie » - Système Buqi
- Auto massages – Buqi Tuina
- Balancement « Moulin à vent » - Système Buqi

Dimanche après-midi :

Le bilan énergétique, méthode, identification des perversités et localisation. Présentation et pratique des techniques spécifiques du bilan énergétique pour identifier et localiser les accumulations (suite du 4^{ème} week-end).

Révision des exercices du dimanche matin.

- **6^{ÈME} WEEK-END**

Samedi matin :

Révision des techniques et exercices du 5^{ème} week-end.

Samedi après-midi :

Le bilan énergétique, méthode, identification des perversités et localisation. Présentation et pratique des techniques spécifiques du bilan énergétique pour identifier et localiser les accumulations (suite et fin du 5^{ème} week-end).

Dimanche matin :

Le bilan énergétique, méthode, identification des perversités et localisation. Présentation et pratique des techniques spécifiques du bilan énergétique pour identifier et localiser les accumulations (suite et fin du 5^{ème} week-end).

Dimanche après-midi :

Approfondissement de techniques et d'exercices étudiées durant la 1^{ère} année.

Bilan de la 1^{ère} année de formation.

2^{ÈME} ANNÉE (le programme pourra être adapté selon la dynamique et l'évolution des étudiants)

- **1^{ER} WEEK-END**

Samedi matin :

Présentation du programme de la 2^{ème} année.

Révision des fondements théoriques.

Samedi après-midi :

Révision et approfondissement des techniques et exercices de la 1^{ère} année.

Dimanche matin :

Révision et approfondissement des techniques et exercices de la 1^{ère} année.

Dimanche après-midi :

Révision et approfondissement des techniques et exercices de la 1^{ère} année.

Présentation générale des déséquilibres.

- **2^{ÈME} WEEK-END**

Déséquilibre respiratoire.

L'organisation des demi-journées est identique du 2^{ème} au 5^{ème} week-end.

Samedi matin :

Etiopathogénie – Bilan énergétique

Samedi après-midi :

Principes de traitement – Techniques de traitement

Dimanche matin :

Techniques de traitement.

Dimanche après-midi :

Exercices – Conseils

- **3^{ÈME} WEEK-END**

Déséquilibre circulatoire – Hypertension – Maux de Tête

- **4^{ÈME} WEEK-END**

Déséquilibre circulatoire – Hémiplegie

- **5^{ÈME} WEEK-END**

Déséquilibre digestif.

- **6^{ÈME} WEEK-END**

Pratique clinique en groupe.

Bilan de la formation.