

# **PLAN DÉTAILLÉ : QIGONG "DAO YIN"**

## **(EXERCICES D'HARMONISATION DE LA TRADITION CHINOISE)**

### **FORMATION SUR 2 ANNÉES, 3 WEEK-ENDS PAR ANNÉE**

#### **Objectifs :**

Cette spécialisation a pour but d'Éveiller les praticiens et futurs praticiens aux exercices énergétiques pour entretenir leur santé et leur bien-être. Être bien pour mieux accompagner les autres.

Partez à la découverte des Daoyin au concept « guider, conduire sur la Voie ».

La pratique des Daoyin originels qui ont donnés le Qigong vous amènera par des postures et des mouvements simples à être en conscience et bien-être.

Ces exercices :

le Taijiwuxigong® du Dr SHEN Hongxun, et les Daoyin des Animaux, du Dragon, Yi Jin, Lingzi... issus de différentes écoles de la Tradition Chinoise, nous aident à retrouver l'équilibre naturel de notre condition physique, mentale et existentielle.

L'apprentissage simple du positionnement des pieds sur le sol, la respiration, l'ouverture des mains, l'allongement de la colonne vertébrale, le côté ludique de certains mouvements (apparentés aux animaux), procurent détente et donnent des résultats palpables sur l'équilibre, la santé.

Vous pouvez ainsi vous faire du bien et impliquer les patients par des conseils de pratiques posturales.

La formation est présentée avec beaucoup de pratique et le juste nécessaire de théorie pour l'intégration et l'appropriation des exercices, dans le respect de la tradition énergétique chinoise enseignée par les Maîtres.

#### **Plan spécialisation 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année :**

L'ordre des thèmes et les thèmes proposés pourront être modifiés en fonction de la dynamique et de l'évolution des individus dans le groupe.

#### **1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE**

##### **1<sup>er</sup> week-end :**

##### **Samedi matin :**

- Présentation de la spécialisation Qigong Daoyin 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année
- Préparation à la pratique, conseils, contres indications

- Principes des exercices Daoyin
- Pratiques : Posture de base Wuxi - Exercice de poussée - Exercice respiratoire

#### Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin
- Exercices préparatoires : Balancement - Balancement et dynamisation
- Daoyin de l'épaule - Daoyin de stabilisation

#### Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Daoyin de la poitrine
- Posture Wuji

#### Dimanche après-midi :

- Daoyin du Talon - Daoyin de la Nuque
- Bilan du 1<sup>er</sup> weekend et présentation du 2<sup>ème</sup> weekend

### **2<sup>ème</sup> week-end :**

#### Samedi matin :

Révisions exercices étudiés le 1<sup>er</sup> week-end  
 Exercice préparatoire « faire communiquer l'Eau et le Feu »  
 Daoyin du Ciel et de la Terre

#### Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin
- Daoyin du Dragon, exercices préparatoires :
  - . Utilisation du mouvement abdominal pour activer le Dantian
  - . Utilisation du mouvement global pour activer le Dantian
  - . Exercice fléchir

#### Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Daoyin du Dragon (suite) : L'éveil du dragon - Le dragon s'étire - Le dragon fait sa prière - Le dragon joue avec une perle

#### Dimanche après-midi :

- Le dragon quitte sa caverne - La nage du dragon - Le dragon agite la queue
- Enchaînement des Daoyin du dragon
- Bilan du 2<sup>ème</sup> weekend
- Présentation du 3<sup>ème</sup> weekend

### **3<sup>ème</sup> weekend :**

#### Samedi matin :

- Révisions exercices étudiés le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> week-ends
- Exercices de nettoyage
- Daoyin de l'abdomen

#### Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin
- Daoyin Yijin :
  - . S'accroupir
  - . La position des mains : La paume au repos - La paume ouverte - La paume assise - Les paumes Yin-Yang
  - . Les paumes qui prient
  - . Les griffes du tigre – exercice du tigre qui chasse
  - . Les serres de l'aigle – exercice l'aigle montre ses serres
  - . Les griffes du dragon – exercice le dragon montre ses griffes
- Cueillir une étoile

#### Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Daoyin Yijin (suite)
- Offrir l'encens - Tirer le bœuf par la queue - L'ivrogne tire son sabre

#### Dimanche après-midi :

- Remuer la queue
- Son Men Tch
- Bilan du 3<sup>ème</sup> weekend
- Présentation de la 2<sup>ème</sup> année

### **2<sup>ÈME</sup> ANNÉE**

#### **1<sup>er</sup> week-end :**

#### Samedi matin :

- Révisions exercices 1<sup>ère</sup> année
- Les six techniques respiratoires : Le sifflement d'oiseau - Le sifflement du serpent - Le soupir - Le souffle
- L'expiration longue - L'inspiration profonde

#### Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin
- Exercices respiratoires méditation Wuxi
- Exercices préparatoires :
  - . Balancement ressort sur les pieds - L'équilibre de la balance
  - . Marche méditative 1

Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Les techniques des cinq sons : Gong – Shang – Jue – Zhi - Yu

Dimanche après-midi :

- Daoyin assis :
  - . S'asseoir et se lever
  - . Rotation du haut du corps à partir des hanches
  - . Rotation du haut du corps
  - . Daoyin assis de la Tête - Daoyin de la grimace
  - . Posture Wuxi - Posture debout Marie
- Bilan du 1er weekend
- Présentation du 2ème weekend

**2<sup>ème</sup> week-end :**

Samedi matin :

- Révisions exercices étudiés le 1<sup>er</sup> week-end
- Daoyin des animaux : Daoyin du cerf - La course du cerf - Daoyin du singe

Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin
- La marche de l'ours - La marche du pingouin - L'oiseau pêche - L'envol de l'oiseau

Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Exercices préparatoires
  - . Balancement poupée de chiffon en attrapant Da Zhui - Balancement alternatif des bras
  - . Balancement moulin à vent

Dimanche après-midi :

- Daoyin de l'épaule - Daoyin de la tête
- Posture Marie 2
- Bilan du 2<sup>ème</sup> weekend
- Présentation du 3<sup>ème</sup> weekend

**3<sup>ème</sup> week-end :**

Samedi matin :

- Révisions exercices étudiés le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> week-ends
- Daoyin allongés : Le putois se gratte le dos - Le vers à soie tisse son cocon

Samedi après-midi :

- Révisions exercices étudiés le matin

- Le chien - Le serpent
- Méditation Wuxi

Dimanche matin :

- Révisions exercices étudiés le samedi après-midi
- Daoyin Emei (enchaînement)
- Mouvements Taiji

Dimanche après-midi :

- Marche méditative 2
- Auto massage Qi Tuina
- Membres supérieurs – Lombaires - Membres inférieurs – Tête – Face
- Bilan du 3<sup>ème</sup> weekend et bilan de la spécialisation