



MAITRE SUN FA, Académie Tian Long

PROGRAMME MASTERCLASS DE QI GONG

Avec

MAITRE SUN GEN FA

8ème dan de Wushu

Janvier 2017 – juin 2018

*L'eau stagnante apporte la maladie
La porte close est rongée par les bêtes'.
LE MOUVEMENT APPORTE LA SANTE*

HISTOIRE DU QI GONG

LES DIFFERENTES PHILOSOPHIES SUR LESQUELLES S'APPUIE LE QI GONG

- bouddhisme
- taoïsme
- confucianisme

LE QI

- Qu'est ce que le Qi ?
- Les différentes composantes du Qi
- Son influence sur la santé

LE QI GONG ET LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

- Notion de Yin et Yang
- Les méridiens, les points énergétiques et la circulation du Qi
- Les 5 éléments
- Les organes et les viscères
- Jing, Shi, Shen

LES BASES DU QI GONG

- La maîtrise du corps (debout, assis, couché)
- La maîtrise de la respiration
- La maîtrise du cœur
- La maîtrise de la pensée

JING GONG : Qi Gong fixe

- La méditation bouddhiste
- La méditation taoïste
- La méditation confucéenne
- Le regard intérieur
- L'intention

DONG GONG : Qi Gong en mouvements

- « Shi Er Zi Anmo Paida » : automassages des 12 caractères
- « Liu Sheng Qi Gong » : Les 6 sons (confucéen)
- « Jian shen Qi Gong » : Qi Gong thérapeutique (confucéen)
- « Wu Ji Qi Gong » : Qi Gong de l'énergie initiale (taoïste)
- « Xiang Qi Gong » : Qi Gong parfumé (bouddhiste)
- « Bodhidharma Qi Gong » : Qi Gong Bodhidharma de Shaolin (bouddhiste)

PEDAGOGIE

La pédagogie naturelle de Maître SUN Gen Fa donne un enseignement fluide, facilement assimilable et utilisable par les participants de cette formation.

Une évaluation continue permettra de vérifier la bonne intégration des formes et la maîtrise de l'énergie interne physique, émotionnelle et mentale.