



# Programme des Stage de Qi Gong « Privilège »

## « Du mouvement à la santé »

### Niveau 1

#### « Les fondements de la pratique du Qi Gong »

Pourquoi le Qi Gong ?

Conseils de pratique

La position

L'enracinement

Eveil –Echauffement (du corps, et des substrats)

Les substrats (travail spécifique des substrats : souffles, liquides organiques, sang, ...)

La respiration ( les applications élémentaires)

Pratiquer Qi Gong

Les Trois Foyers (libération des 3 foyers)

Les huit trésors - Morceaux de Brocart - Ba Duan Jin

*(C'est le Qi gong le plus répandu dans les différentes écoles, donc il est plus simple de travail sur cette forme pour illustrer les différents principes. Peu importe la pratique de chacun, et des style différents)*

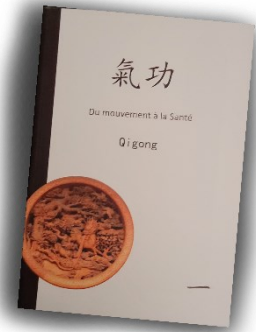
Améliorer - Développer - S'élever

Yin - Yang

*(Applications de la dualité, Yin-Yang dans le mouvement selon les conceptions du Vème et IIIème siècle. av. J.-C., du IIIème siècle de notre ère)*

- Explications, démonstrations
- Apprentissage et entraînement
- Applications aux mouvements
- Applications aux mouvements de santé
- Applications martiales

Les précautions dans la pratique du Qi Gong



### Niveau 2

#### « La pratique du Qi Gong et les systèmes de communication »

L'influence des six souffles

Planche d'étude

Travailler les 6 influences selon le *Baduanjin*

Ouvertures des méridiens principaux

Travail des méridiens Tendino-musculaires

Action des flux énergétique en « midi-minuit »

Libérer la circulation des méridiens par les couleurs et les sons

Mouvement des méridiens et Méridiens du mouvement

Dans le but de pouvoir agir sur les flux des souffles (du Qi) en fonction des besoins



### Niveau 3

#### « La pratique du Qi Gong des organes : entretien de la vitalité »

La pratique du mouvement entretient mon dynamisme, mais il sera dépendant de mes capacités à nourrir mes structures.  
Découvrir l'axe des **moyens de vivre**, qui sont à ma disposition pour nourrir mon geste : souffles et sang.  
Développement de l'organisation du mouvement, avec un travail sur la dynamique du Foie.  
Découverte des capacités respiratoires, pour une réalisation puissante sur la dynamique du Poumon.  
Et comment harmoniser, et retrouver un équilibre entre souffles et sang.  
Le rôle central de la Rate dans la recherche de l'équilibre.



### Niveau 4

#### « La pratique du Qi Gong des organes : chemin de Vie »

Découvrir l'importance de l'axe de la **façon de vivre**  
L'organisation sur mes qualités intrinsèques pour révéler ma nature propre  
Un travail sur l'axe *Shaoyin* : Rein / Cœur



### Niveau 5

#### « Approche du Qi Gong médical »

Mise en place des bases de la puissance thérapeutique  
du Qi Gong médical



[www.npenseignement.com](http://www.npenseignement.com)