



CENTRE D'ENERGETIQUE CHINOISE

Affilié à la Fédération Sports pour Tous

Siège social: 540 Rue du Bouldou. 34980 St Clément de Rivière.

FORMATION AU PROFESSORAT DE QI GONG

Formation sur trois ans à raison de cinq week end par an et un stage d'été résidentiel de cinq jours : 300 heures de formation.

Formateur: Philippe Fauchot, diplômé de la Fédération des enseignants de QIGONG- F.E.Q.G.A.E., de l'Institut Européen de QI GONG- I.E.Q.G.et de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise-I.M.T.C. ,certifié par la Fédération EPMM Sports pour Tous. Certifié en Acupuncture et en TUINA par l'hôpital de Médecine Traditionnelle Chinoise de KUNMING, YUNNAN, Chine.

Praticien en Médecine chinoise et enseignant le QI GONG depuis quinze ans.

Formation donnant lieu à un certificat.

Possibilité de se présenter au diplôme de la Fédération de QI GONG sous réserve d'un accord préalable d'un expert de la Fédération.

1- Orientation générale.

L'enseignement proposé ici se situe dans un contexte humaniste et holistique.

En effet plus que l'enseignement de techniques psychocorporelles permettant de se maintenir en bonne santé ou même de la retrouver, il sera proposé dans ce cadre une véritable philosophie de la vie, une vision globale de l'existence permettant de se déconditionner de « croyances » stéréotypées et limitatrices qui nous ont été inculquées ou que nous nous sommes nous même imposées suite à des traumatismes émotionnels conscients ou inconscients, récents ou lointains.

Ces croyances- sur soi et sur les autres- entravent notre mental, nous fragilisent face aux stimuli émotionnels, alourdissent la circulation énergétique dans le corps ce qui se traduit par des manifestations somatiques au niveau des muscles, des tendons, des organes eux même.

Le QI GONG est un travail à partir du corps, basé sur la notion fondamentale du QI, Souffle, Energie créatrice. Tout est QI. Plus celui-ci se densifie plus il se matérialise; plus il se raffine plus il se spiritualise.

Détendre son corps va amener à se délier de la pesanteur du mental dont les errances nous coupent de notre seule réalité tangible, celle de notre corps et celle de la Nature.

Dans la pensée chinoise, il n'y a pas le corps d'un coté, l'esprit de l'autre, mais le corps-esprit, L'un et l'autre étant inter dépendant.

Ceci étant détendre le corps va amener à la détente de l'esprit et apaiser les émotions incitera à la détente du corps.

Cinq règles fondamentales:

S'ENRACINER

ETRE dans son axe: la VERTICALITE;

FAN SONG: calme, calme, calme...détendu, détendu, détendu!

S'ETIRER.

CONSCIENTISER et REGULER la Respiration.

Cinq étapes apparaissent dans ce processus d'épanouissement de ce que nous sommes:

Corps, psychisme, mental, Conscience et ce en assurant la libre circulation du QI.

.LACHER prise.

- Se détendre: détendu à l'extérieur, calme à l'intérieur.

- Etre présent à son corps, habiter son corps.

- Etre dans le ressenti.

.Se RELIER.

- Conscience du corps.

- Conscience de l'Univers.

- Etre dans la Terre: **S'ENRACINER.**

.Se VERTICALISER: être dans l'axe Terre- Ciel

- Toucher le Ciel: se **CONNECTER** à l'Univers, ouvrir la « Porte du Ciel » -sommet de la tête.

« l'homme, produit des énergies du Ciel et de la Terre. »

.CONSCIENTISER le Souffle, QI.

- Tout est QI, Souffle, Energie créatrice.

- Calmer la Respiration, se concentrer sur la respiration.

- Réguler la respiration.

.HABITER le Mouvement.

- Accorder le mouvement avec la Respiration.

- Conscientiser le mouvement en le faisant précéder et en l'accompagnant avec le YI ,

l'Intention: « la ou va le YI , va le QI . »

- Visualiser le trajet du QI.

- Aller au bout du mouvement: **ETIRER.**

SE COSMISCISER

Se relier aux trois mondes:

- le Monde minéral: la **TERRE.**

- le Monde animal et végétal: l'environnement.

- le Monde céleste: le Soleil, les Etoiles, la Lune, les Planètes; plus loin,les galaxies; plus loin:

L'Univers entier.

Ce qui unit ces mondes c'est le QI qui est sans cesse en mouvement, en perpétuelles Transformations, mutations.

« Tout est QI, nous sommes le QI »

Prendre conscience de la présence du macrocosme -l'Univers- au sein du microcosme,notre corps. Ainsi nous faisons corps avec l'infiniment petit, nos cellules , les particules qui nous composent et l'infiniment grand - l'Univers-et les particules qui le composent: nous sommes l'Univers. Chaque particule étant reliées aux autres: il n'y a pas de SOI indépendant.

Chaque pensée-positive ou négative- dégage une onde énergétique qui se propage et a donc une influence à l'échelon de l'Univers, plus encore quand il s'agit d'un groupe qui forme un Champ de QI.

Ce lent travail d'approche ne se fera pas par de longs exposés théoriques mais avant toute chose par l'expérience personnelle et donc par la PRATIQUE, quotidienne,assidue et persévérante.

Le RESENTI vécu par chaque élève suivant sa constitution physique et psychique sera seul déterminant pour en assurer le succès, c'est à dire pour que la puissance du QI puisse se déployer librement. Ce déploiement du QI aboutira à une régénération du corps et à l'épanouissement de

l'esprit. Tout ce qui »liait« son corps et son mental se déliera, s'ouvrira, le menant à une bienveillance envers lui-même et envers les autres. Voici donc quelques clefs qu'il appartiendra à chacun de découvrir et d'utiliser au fil des jours, des mois, des années, d'une vie.

2. Contenu de l'enseignement.

Première année.

TRAVAIL A PARTIR DU CORPS

Bases théoriques de la physiologie énergétique chinoise.

WU JI, le VIDE comme trame de la Nature, TAJI: le YIN/YANG, les cinq agents (éléments), les lois énergétiques, les organes, les six énergies, les méridiens etc...

Anatomie du Mouvement: les bases physiologiques.

Théorie fondamentale du QI GONG:

- Définitions
- historique et panorama actuel.
- Ses applications.
- Les règles de base du QI GONG.

La Pratique du QI GONG et sa transmission.

Les postures de base:

- l'enracinement.
- la verticalité, l'axe.
- le calme, la lenteur, lâcher le mental, la relaxation.

La préparation du corps.

- les automassages.
- les étirements.
- les torsions.
- la conscience et l'attention au corps

Le Mouvement.

- la Conscience du geste.
- l'alternance du vide et du plein, YIN/YANG.
- la fluidité.
- l'Unité de la tête aux pieds, des extrémités au centre.
- l'attention au Ressenti.
- le déploiement du geste et sa finalité.
- le retour au vide: l'observation des effets.

Les méthodes de QI GONG: les grandes séries dynamiques.

BA DUAN JIN- Etirement des méridiens- les Six sons thérapeutiques. WUDANG QIGONG

Deuxième année : TRAVAIL DU SOUFFLE.

Enseignement théorique.

- Les organes entrailles/ propriétés et pathologies principales.
- Les entités viscérales: SHEN, PO, YI, HUN, ZHI.
- L'action du QI GONG comme prévention de ces pathologies.
- Le QI GONG médical.
- Les trois trésors: JING QI SHEN.
- Les trois Dan Tian.

La Pratique.

Les Respirations assises:

- Respiration abdominale, inversée, inversée comprimée.
- L'orbite microcosmique: les trois barrières, l'alchimie interne.

Méthodes dynamiques:

ZHI NENG QI GONG 1ère et 2ème méthode.

NEI YANG GONG

YANG SHENG QI GONG: Tonification générale.

Le Jeu des cinq animaux. **QI GONG** pour les yeux.

Troisième année: le **SHEN:** Eveil de la Conscience.

Théorie:

- Les sources philosophiques du **QI GONG:**

Le shamanisme, le taoïsme, le confucianisme, le bouddhisme.

- **QI GONG** et émotions:

Essai de psychologie chinoise en référence aux cinq entités psychiques, leurs implications psychosomatiques. Les remèdes du **QI GONG** s'y rapportant.

Pratique

- Pédagogie: les règles pédagogiques; mise en situation dans les cours existants.

- Préparation au diplôme de la F.E.Q.G.A.E.

Les Marches thérapeutiques de **GUOLIN.**

ZHI NENG QI GONG approfondissement: Recevoir l'Information.

La 3ème méthode ne sera enseignée qu'au cours de stages de perfectionnement destinés à pouvoir accéder à la pratique du **QI GONG** thérapeutique.

Ce **QI GONG** sera le plus approfondi.

QI GONG de la Femme, de **LIU YA FEI**

DAO YIN YANG SHENG GONG

QI GONG des cinq éléments. **TAIJI QI GONG.**

QI GONG pour les personnes âgées ou/à mobilité réduite: le **JING QI.**

Contrôle continu des connaissances pendant toute la durée de la formation.

L'effectif des élèves étant limité à douze personnes le suivi en sera d'autant mieux personnalisé.

Examen de fin de cycle.

Pour les élèves désirant se présenter au diplôme de la Fédération, ne seront admis que ceux qui se seront faits contrôler par un expert de la Fédération et ayant effectué le cas échéant une remise à niveau.

Ce diplôme ne constitue pas un but à atteindre mais une motivation supplémentaire pour approfondir sa pratique.

Dates de la première année:

10-11/10 12-13/12 13-14/02/2016 10-11/04 11-12/06

Stage d'été: du 5 au 9 Juillet 2016. Ces dates peuvent être modifiées.

Lieu de la Formation: 60 Rue Albert LUTHULI, Montpellier.

Tarif: 1200 euros, paiement échelonné. Réduction possible pour faibles revenus.

Inscription, en envoyant un chèque d'arrhes de 150 euros, libellé à l'ordre de: A.E.C.

À adresser à :Philippe Fauchot, la Clède de BOUFFIAC 30770 ARRIGAS

TEL: 04 99 64 31 83 / 06 84 101347 Courriel: contact@qigong-enc.com

Site: www.qigong-enc.com

