



Calendrier des Ateliers de Qi Gong
Saison 2023/24
Vendenheim/Salle Dannenberger

<p>14/10 14H – 17H</p>	<p>Le Qi Gong pour tonifier l'Estomac et la Rate Méthode de Maître Zang Guang De</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Cette forme de Qi gong de 6 exercices, régularisera les problèmes digestifs, reliés à la rate, l'estomac, et les intestins. La rate est le seul organe dont le Qi peut monter et descendre, s'extérioriser et s'intérioriser. Dans la pratique du Qi Gong, c'est cette conscience globale que l'on travaille en employant tout le volume du corps. L'esprit de cet organe se caractérise par une attitude mais aussi une manière de pratiquer puisque la rate correspond à « la voie du juste milieu » et de l'équilibre. Selon la théorie du Yang Sheng, la rate est centrale et incontournable pour faire circuler les souffles dans l'ensemble du corps.</p>
<p>11/11 14H - 17H</p>	<p>Les 24 énergies Saison de l'hiver</p> <p>6 exercices pour faire descendre le Yang et tonifier les reins</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Le Qi Gong des 24 Énergies travaille sur la communication de l'unité entre l'homme et la nature et permet de rétablir notre équilibre énergétique face au changement des saisons, renforce notre système immunitaire et augmente notre vitalité.</p> <p>A l'hiver, c'est le retour du calme et du repos pour se recharger en énergie. Si l'on agit à contre- courant de la thésaurisation hivernale, on prélève sur les souffles thésaurisés et au printemps l'apport à la croissance sera faible". Ces 6 exercices agissent sur le trapèze, les omoplates et les épaules, assouplissent les articulations : épaules, coudes et poignet. Quand le Yang (chaleur) est trop présent au niveau de la tête et les épaules, on bouge les bras pour faire descendre le Yang comme objectif de nourrir les reins de tonifier notre énergie vitale pendant l'hiver</p>
<p>02/12 14H-17H</p>	<p>Ba Duan Jin (Les 8 pièces de Brocart)</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Ba Duan Jin, 八段錦氣功 ou « Huit pièces de brocard », est une forme en huit mouvements, qui permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture, en favorisant ainsi la circulation du Qi et du sang. Il étire les tendons, pour les rendre souples . Il tonifie le coeur, renforce les poumons et le système digestif. Ces exercices améliorent la forme physique et la souplesse, renforcent l'équilibre physique et mental, activent et rééquilibrent la circulation de l'énergie interne Qi.</p>
<p>20/01 14H-17H</p>	<p>Shi Er Duan Jin (Les 12 pièces de Brocart en posture assise) 1ier partie Tarif:35€ ou les 2 ateliers 55 €</p>	<p>Une des rares méthodes en position assise qui permet d'ouvrir et d'étirer le corps en permettant que le Qi circule dans la fluidité dans tout le corps selon un ordre précis:tête,nuque, épaules, dos,taille, membres supérieurs et inférieure,poitrine et ventre.</p> <p>Exercices de 1 à 6</p>

<p>10/02 14H-17H</p>	<p>Shi Er Duan Jin (Les 12 pièces de Brocart en posture assise) 2ème partie Tarif:35€ ou les 2 ateliers 50 €</p>	<p>Suite des 12 pièces de Brocart Exercices de 7 à 12</p>
<p>06/04 14H-17H</p>	<p>Les 24 énergies Saison du Printemps</p> <p>6 exercices pour faire descendre le Yang et tonifier les reins</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Ecole E-Mei : les 24 énergies/le printemps Le printemps est la saison où l'énergie Yang monte en spirale et nous dynamise. L'organe correspondant est le foie. Les mouvements de la tête font monter l'énergie et c'est pour cela que la colonne doit tourner en extension. La tête est comme un bourgeon qui cherche le soleil. On travaille sur les mouvements de la tête ainsi les côtés du corps (foie, vésicule biliaire)6 exercices assis, contraction et relâchement pour tonifier le Yang, chasser la fatigue et le froid interne</p>
<p>18/05 14H-17H</p>	<p>La Mélodie des 5 organes</p> <p>Elle fait partie des exercices de l'école du Mont E-Mei. L'enseignement de l'Ecole E mei est dans la pure tradition chinoise: celle de la transmission de maîtres à élèves. Maître ZHANG Ming Liang</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Le son agit sur Xing (le corps) et Qi(le souffle). La mélodie (variations de rythme) agit sur l'émotion et sur le cœur donc le Shen. On peut sentir la vibration en posant ses doigts sur la gorge. Les sons ont deux utilisations : Ils provoquent une vibration du corps, qui a une certaine capacité ou énergie. Chaque organe à son propre son. La vibration ouvre le corps. La répétition longtemps peut débloquent des énergies. Comme dans le yoga on utilise le OM, vibration. Dans le Huang Di Nei Jing, on parle des cinq sons [shēng] = son) qui correspondent aux cinq organes. Le deuxième aspect est une suite de sons = mélodie. Elle se répété 9 fois en 3 set. Cela permet par exemple de le faire debout, en marchant, assis. Le travail est ainsi plus en profondeur, avec plus d'exigence. On associe le travail de l'externe vers l'interne, et de l'interne vers l'externe. L'action globale des sons est Tiao : réguler.</p>
<p>15/06 14H-16H30</p>	<p>QI GONG DE LA MARCHÉ OU XI XI HU Tarif :30 €</p> <p>Si la météo permet, on travaille cette marche à l'extérieure</p>	<p>Cette méthode consiste à rythmer la respiration sur la marche (respiration spécifique produisant une hyper oxygénation qui génère une dynamique dans les méridiens). Elle présente 5 marches, chacune correspond à un organe : poumon cœur, rate, foie et rein liées aux 5 éléments avec 5 pas et 3 rythmes respiratoires différents. XI (prononcé CHI) = inspirer. L'inspiration se fait par le nez HU (prononcé Hou) = expirer. L'expiration se fait par la bouche Les défenses immunitaires sont renforcées, l'activité des 5 organes régularisée, la circulation du qi activée; l'importance est accordée à l'Intention; Ces 5 marches apaisent le mental et dispersent les émotions.</p>