

易曰天下何思  
何慮論語曰  
天下歸仁此  
天下下字與  
天地之間開  
字天地之心  
心字皆指此  
中而言所謂  
孔顏樂處是也

*Budo Attitude*  
Yang Sheng • Qi Gong • Tai Ji Quan



FORMATION INITIALE  
AU QI GONG  
ET À LA MÉDITATION

2<sup>e</sup> Promotion Savoie - 2018

寧致

易曰天下何思  
何慮論語曰  
天下歸仁此  
天下下字與  
天地之間開  
字天地之心  
心字皆指此  
中而言所謂  
孔顏樂處是也



# Formation en Qi Gong et à la méditation en Savoie

*L'école d'enseignement des arts martiaux traditionnels et du Qi Gong Budo Attitude propose une formation intitulée "Qi Gong et Méditation en Savoie".*

*Cette formation, qui a pour but de proposer un perfectionnement de la pratique du Qi Gong, est construite en partenariat avec le centre de culture chinoise "Les Temps du Corps" à Paris.*

*En apportant des enseignements de qualité, la formation offre la possibilité de rencontrer de grands maîtres et experts dans ce domaine et d'intégrer un vaste réseau de pratiquants de Qi Gong et arts martiaux internes.*

*En Septembre 2015, Romain Bussi et Maître Ke Wen ont pris l'initiative d'ouvrir une promotion dans la région Rhône-Alpes, qui se clôturera en juillet 2018.*

*Nous prolongeons cette initiative en proposant l'ouverture d'une deuxième promotion de formation pour septembre 2018.*

*Dans ce document de présentation vous seront données toutes les informations nécessaires pour pouvoir s'inscrire dans une telle démarche. Toutes les personnes motivées et désireuses de progresser dans leur pratique du Qi Gong sont les bienvenues.*

*Mr Romain Bussi, formateur responsable*

## Sommaire

L'ASSOCIATION "LES TEMPS DU CORPS" À PARIS	p. 3
A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?	p. 4
QUE PEUT APPORTER UNE FORMATION APPROFONDIE EN QI GONG ?	p. 4-5
LES POINTS FORTS DE LA FORMATION	p. 6-7
DURÉE DE LA FORMATION, TARIFS, DATES	p. 8-9
VOYAGE EN CHINE	p. 9
L'ÉQUIPE DIRIGEANTE, LES FORMATEURS	p. 10 à 12
LES PRINCIPALES MÉTHODES UTILISÉES	p. 13 à 17
PROGRAMME INDICATIF	p. 18-19

# L'association “Les Temps du Corps” à Paris

Ecole de pensée reconnue en France et en Chine, l'association “Les Temps du Corps” est née fin 1992 de la rencontre passionnée de Maître Ke Wen et Dominique Casays.

Elle a pour but de développer la culture chinoise en France et inscrit son action dans la durée et la qualité pour apporter au public des techniques et une philosophie axées sur la santé, l'épanouissement, le perfectionnement du corps et de l'esprit reliés avec cette culture millénaire.

Pionniers il y a 20 ans, “Les Temps du Corps” ont joué un rôle majeur dans l'introduction des techniques énergétiques et de la culture chinoise en France, tout en adaptant la pédagogie des méthodes à nos bases occidentales.

“Les Temps du Corps” guide le développement de la culture chinoise en France depuis plus de 25 ans, et le Qi Gong, la médecine chinoise ou encore les arts martiaux prennent une place grandissante dans notre société.

La croissance “des Temps du Corps”, dirigée par Maître Ke Wen, est basée sur l'éthique et la qualité. Ses liens avec de nombreux instituts, écoles et maîtres en Chine lui ont permis d'organiser des événements internationaux, des colloques, ainsi que des recherches et des productions.

La structuration de l'association s'est enrichie depuis sa création pour être le centre d'un vaste réseau culturel entre la France et la Chine.



# À qui s'adresse cette formation ?

---

Sont les bienvenues, toutes personnes prêtes à s'engager dans une telle démarche et en capacité de fournir les efforts nécessaires pour répondre aux exigences de ce cursus qui s'étale sur trois années d'un enseignement intensif. Ce protocole demande également un travail personnel certain, hors des sessions de formation, nécessaire pour suivre la progression qui se construit au sein d'un groupe de stagiaires.

# Que peut apporter une formation approfondie en Qi Gong ?

---

Le Qi Gong est aujourd'hui reconnu par le Ministère des Sports, ainsi que par de nombreuses institutions, à la fois comme une activité d'entretien de la santé, d'épanouissement et de renforcement de son énergie, mais également comme une réponse aux problématiques actuelles sociétales et dans le domaine de la santé, par son accessibilité et son approche globale du corps-esprit.

**Le Qi Gong regroupe des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise millénaire.** Sa principale orientation est l'entretien et le développement d'une bonne santé en relation avec les principes de la médecine chinoise, bien qu'il permette aussi un approfondissement de valeurs philosophiques, spirituelles ou artistiques avec l'apport du Taoïsme, du Bouddhisme et des arts martiaux.

**Les effets du Qi Gong et de la méditation sont multiples.** Sur la santé, il est surtout préventif, et c'est peut-être là son intérêt majeur. De plus, si l'on respecte quelques principes de base, il ne possède pas d'effets nuisibles et est simple à pratiquer. Il représente dans la société actuelle une méthode de choix qui se développe de plus en plus.

De nombreux bénéfices sont à tirer de cette école de l'esprit et du corps :

- **C'est une voie de la santé vers la spiritualité**, ouvrant vers l'épanouissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.
- **Le bien-être**, l'entretien de la forme et la lutte contre les stress.
- **La prévention et l'accompagnement de santé de nombreuses pathologies** liées à certains risques constitutionnels ou acquis, notamment en cardiologie, rhumatologie, neurologie pour les syndromes dégénératifs, l'entretien de la vie et le maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.
- **Dans le domaine psychique**, l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global.
- **Pour les artistes** (comédiens, danseurs,...), la formation de Qi Gong offre un outil incomparable de connaissance de soi, de relation avec le corps et son expression dans l'espace.
- **Les thérapeutes** (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes...) trouveront dans cette formation un outil efficace, pouvant enrichir leur activité professionnelle d'une compréhension et d'un savoir nouveau.
- **Les thérapeutes en médecine chinoise** donneront à leurs traitements de massage, phytothérapie ou acupuncture, un ressenti énergétique et un accompagnement progressif du patient par les techniques de Qi Gong. Ils acquerront également des techniques leur permettant de s'entretenir eux-mêmes sur le plan énergétique et de rendre ainsi plus efficaces leurs traitements.
- **Dans le domaine de l'éducation et des sports**, développement psychomoteur (chez l'enfant ou chez l'adulte), renforcement des capacités sportives, meilleure conscience de soi.



# Les points forts de la formation

---

## **UNE FORMATION AGRÉÉE**

La formation proposée par «Les Temps du Corps» bénéficie d'un agrément officiel d'organisme de formation enregistré sous le numéro: 11 753709575, permettant certaines prises en charges au titre de la formation professionnelle individuelle.

## **PERFECTIONNEMENT, NIVEAU TECHNIQUE ET DIPLÔMES**

Cette formation est orientée sur le perfectionnement de la pratique du Qi Gong sous ses multiples aspects (technique, philosophique, culturel, santé...) par une pédagogie éprouvée depuis plus de 25 ans. Ke Wen et son équipe pédagogique amènent progressivement les stagiaires à un niveau de pratique reconnu.

Elle apporte les bases techniques, pratiques et pédagogiques indispensables qui constitueront un socle de compétences que les stagiaires pourront exploiter ultérieurement dans leur parcours personnel ou professionnel.

Tout au long des enseignements, les stagiaires auront à réfléchir sur leur propre pratique qui se concrétisera par la rédaction d'un mémoire.

Ils participeront également à des cours théoriques, à des temps d'analyses ouvertes durant les sessions de formation avec l'équipe pédagogique et à des entretiens individuels, le tout étant pris en compte pour l'évaluation du diplôme final de notre organisation.

De même, le stagiaire sera évalué par un examen pratique devant un jury compétent qui, sous conditions de réussite, leur permettra d'obtenir le diplôme de la formation.

Elle permet le passage d'un niveau 2e Duan en Qi Gong délivré par la Fédération internationale du Qi Gong de Santé (IHQF), une fédération reconnue sur la scène internationale.

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Cette formation est assez exceptionnelle par l'approche pluridimensionnelle des enseignements qu'elle dispense tant sur le plan pratique que philosophique tout en étant intégrée dans la vie concrète de nos sociétés actuelles.

Sur le plan personnel, elle apporte une connaissance approfondie des mécanismes de la vie selon la tradition chinoise et permet l'épanouissement, l'harmonie et le développement des capacités individuelles de chacun par le Qi Gong.

C'est un parcours reliant santé et spiritualité, menant vers l'accomplissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.

Elle vise l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature propre.

Quelle que soit son activité professionnelle, la formation permet de mieux gérer son énergie, ses émotions, et de construire une relation équilibrée entre ses aspirations et le contexte extérieur.

## DES ÉCHANGES INTERCULTURELS FRANCO-CHINOIS

Lors du voyage en Chine, les stagiaires auront l'opportunité de rencontrer les plus grands experts d'arts martiaux et les dignes représentants de la culture ancestrale chinoise ( Taijiquan, Qigong...) en bénéficiant de leurs enseignements et en participant à des événements de grandes envergures : colloques internationaux, présentations et démonstrations de groupes, visites de lieux emblématiques inscrits au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en Chine.

Ces passerelles culturelles franco-chinoises sont aussi des piliers de l'enseignement de Maître Ke Wen qui a la volonté perpétuelle d'apporter des réponses concrètes et adaptées aux problématiques de la société moderne.

## LES PARTENAIRES DES « TEMPS DU CORPS » EN CHINE :

- Le Centre nationale de Qi Gong médical de Beidaihe
- Le Centre de Dao Yin Yangsheng Gong de l'Université d'Education Physique de Pékin
- La fédération internationale de Qi Gong de santé
- L'université d'Education Physique de Shangai
- L'association des arts martiaux de Wudang
- L'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise Huang Ting de Pékin

# Durée de la formation

La formation est intensive, et le programme de chaque stage contient essentiellement de la pratique, appuyée sur une base théorique expliquée et reprise dans des fascicules.

Un contrôle des connaissances et de la pratique de chacun s'exercera en continu pendant la formation.

La formation de Qi Gong impose une pratique assidue et régulière. L'examen final n'est que la conclusion d'un travail continu de 3 années, offrant une base sérieuse pour l'enseignement des techniques énergétiques.

Nous vous proposons une formation de base sur 3 années, compatible avec une vie professionnelle, comportant en totalité 67 jours d'enseignement. :

## LES DEUX PREMIÈRES ANNÉES **34 JOURS**

- **2 week-ends de 3 jours** : 9h00-12h00 / 14h00-17h00
- **2 week-ends de 2 jours** : 9h00-12h00 / 14h00-17h30 samedi  
Dimanche fin 17h00
- **Une semaine au domaine de Lembrun de 7 jours**  
(du lundi 12h00 au dimanche 12h00)

## LA TROISIÈME ANNÉE **33 JOURS**

- **2 week-ends de 3 jours** : 9h00-12h00 / 14h00-17h00
- **3 week-ends de 2 jours** : 9h00-12h00 / 14h00-17h30 samedi  
Dimanche fin 17h00
- **Voyage en Chine **21 JOURS****

## Tarifs

- **1 week-end de 3 jours** : 240 euros
- **1 week-end de 2 jours** : 180 euros
- **Séjour à Lembrun** : 480 euros
- **Chine** : environ 3300 euros

# Dates 1<sup>e</sup> année Promotion 2018

---

- **1<sup>er</sup> week-end de 3 jours avec Maître Ke Wen & Romain Bussi :**  
*12-13-14 octobre 2018*
- **2<sup>e</sup> week-end de 2 jours avec Romain Bussi :**  
*01-02 décembre 2018*
- **3<sup>e</sup> week-end de 3 jours avec Maître Ke Wen & Romain Bussi :**  
*22-23-24 février 2019*
- **4<sup>e</sup> week-end de 2 jours avec Romain Bussi :**  
*23-24 mars 2019*
- **Semaine intensive à Lembrun (Lot) :**  
*du lundi 27 mai au 02 juin 2019*

**LIEU DE LA FORMATION : 260 rue de Leya / 73290 La Motte-Servolex**

## Voyage en Chine

---

Le voyage d'été en Chine viendra clôturer cet enseignement, avec 3 semaines de pratique intense et l'examen de fin de cycle.

Chaque année nous passons une dizaine de jours dans le premier centre national de Qi Gong de Beidaihe avec une équipe de professeurs de grande qualité sous la direction de Mme Liu Ya Fei.

Le diplôme de formation de Qi Gong des Temps du Corps avec la signature du Centre National de Qi Gong de Beidaihe sera remis à la fin du séjour à Beidaihe.

Ensuite nous irons dans les montagnes sacrées pour perfectionner les méthodes apprises lors de la formation avec des experts renommés et approfondir notre connaissance du Qi Gong et de la pensée chinoise auprès de maîtres chinois.

Nous allons dans les montagnes sacrées pour pénétrer dans les mémoires, la philosophie et l'art de vivre de cette culture millénaire, vers une expérience profonde ouvrant vers la spiritualité.

Entre la mer (l'eau) et la montagne (la terre) remplies d'énergies naturelles puissantes en passant par les deux plus importantes villes de Chine : Pékin et Shanghai notre voyage est une quête profonde de l'énergétique et de la culture chinoise à travers lequel chacun construit et détermine sa voie.

# L'équipe dirigeante

---

## **MAÎTRE KE WEN : RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE**

Elle est vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé (International Health Qi Gong Federation) regroupant plus de quarante pays dans son action de développement de la culture du Qi Gong dans le monde.

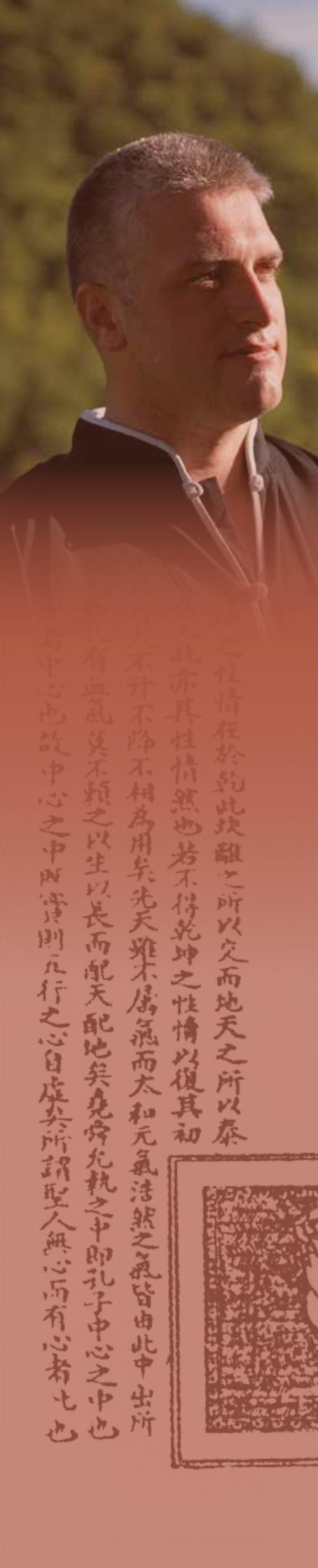
Co-fondatrice et directrice du plus grand centre de culture chinoise de Yangsheng en Europe : "Les Temps du Corps", elle est experte en Qi Gong, Tai chi chuan, art martiaux, médecine chinoise, calligraphie, cérémonie de thé, pensée et philosophie chinoise.

Elle est formatrice renommée depuis 25 ans de l'école de formation de Qi Gong et de culture chinoise "Les Temps du Corps", mais aussi auteur et conférencière en culture, philosophie et médecine chinoise .

Elle est co-créatrice du Qi Dance, pratique qui offre une expérience métissée entre la richesse incarnée des pratiques asiatiques, de la méditation, du Qi Gong et Tai Ji Quan, des arts martiaux avec l'expression créative des danses occidentales.

En 2014, elle soutient sa thèse de doctorat à l'Université d'éducation physique de Shanghai.





## MONSIEUR ROMAIN BUSSI : FORMATEUR ET REPRÉSENTANT EN ZONE SUD-EST

Diplômé d'état, il enseigne les arts martiaux, le Qi Gong et le Tai Ji Quan au sein de son association « Budo Attitude » en Savoie où rayonne la culture du Qi Gong qu'il a développée depuis de nombreuses années.

Avec son expérience de plus de 25 ans, il est formateur en Qi Gong et collabore avec le centre de culture chinoise les « Temps du Corps » à Paris. En tant qu'éducateur, il utilise aussi ces pratiques auprès des jeunes en difficultés et réalise différents projets de collaboration avec des institutions locales. Depuis 2009, il travaille auprès de Maître Ke Wen et la suit fidèlement dans ses valeurs pour promouvoir le Qi Gong et la culture du Yang Sheng en France comme à l'international.

### LES FORMATEURS, LES ASSISTANTS, LES INTERVENANTS PONCTUELS

Une équipe de formateurs investis et dévoués, choisis et reconnus par Maître Ke Wen est constituée sur chaque site de formation. Les stagiaires seront amenés à travailler avec eux, à découvrir leurs approches spécifiques et complémentaires, autant de temps partagés aux cours desquels ils pourront bénéficier d'apports pédagogiques diversifiés et nécessaires pour progresser sur les 3 ans de formation.

Les formateurs représentent une équipe cohérente et soudée qui s'organise pour couvrir l'ensemble des besoins sur les différents lieux de formation.



性情在於此坎離之所以交而地天之所以泰  
此亦其性情然也若不得乾坤之性情以復其初  
不升不降不相為用矣先天雖不屬氣而太和元氣浩然之氣皆由此中出所  
有無氣莫不賴之以生以長而配天配地矣堯舜允執之中即孔子中心之中也  
有心也故中心之中實則五行之心自虛矣所謂聖人無心而有心者七也



在

當

Les formateurs assurent plusieurs fonctions qui définissent leurs missions au sein de la formation :

- *Ils sont les garants du cadre des enseignements, des pratiques et de leur organisation au sein des différentes promotions*
- *Ils accompagnent les stagiaires avec une pédagogie structurée tout au long du cursus de formation*
- *Attentifs aux problématiques individuelles, ils soutiennent les stagiaires par une écoute bienveillante*
- *Ils participent aux commissions d'évaluation lors des sessions d'examens*
- *Ils représentent l'école de Maître Ke Wen lors des différents événements et manifestations*

Des assistants choisis par ces mêmes formateurs peuvent être présents sur les week-ends pour travailler avec les stagiaires

Tout au long de la formation, des experts sont sollicités pour intervenir ponctuellement sur des thématiques plus spécifiques (théorie, représentants d'école de Qi Gong, chercheurs...)



# Principales méthodes étudiées

---

## LES MÉTHODES DE QI GONG SONT À LA FOIS UN MOYEN ET UN BUT.

**Un moyen :** pour pouvoir constituer le corps énergétique, sur la base d'une bonne circulation de l'énergie dans les méridiens, incluant le lien avec les organes et les réservoirs d'énergie, et le développement de la perception et de la conscience du corps.

Différentes méthodes permettent ainsi de travailler les différents systèmes énergétiques (yinyang, méridiens, organes et réservoirs d'énergie), et d'établir les connexions nécessaires entre ces systèmes énergétiques et entre les parties du corps, avec la conscience qui ouvre vers le travail énergétique subtil.

**Un but :** les méthodes sont enseignées en profondeur, et permettent de comprendre les mécanismes subtils du Qi Gong et l'unité du corps et de l'esprit. A la suite de la formation, des stages de formation continue sont proposés aux anciens élèves pour perfectionner les acquis et approfondir certains domaines du Qi Gong (Taoïsme, Qi Gong thérapeutique, pédagogie de l'enseignement...)



活  
在

易曰天下何思  
何慮論語曰  
天下歸仁此  
天下下字與  
天地之間開  
字天地之心  
心字皆指此  
中而言所謂  
孔顏樂處是也



## LES 20 MOUVEMENTS ESSENTIELS DU QI GONG DE MAÎTRE KE WEN

*Cet ensemble de mouvements énergétiques est une méthode créée par Maître Ke Wen pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique.*

**Les vingt mouvements essentiels se divisent en quatre parties de 5 mouvements :**

- *Cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir.*
- *Cinq mouvements pour la partie Ciel comprenant le haut du corps.*
- *Cinq mouvements pour la partie Homme comprenant le tronc.*
- *Cinq mouvements pour la partie Terre, comprenant le bas du corps.*



寧致

舌  
在  
當  
下



## NEI YANG GONG - QI GONG POUR NOURRIR L'INTERIEUR

*Le Nei Yang Gong – Qi Gong pour nourrir l'intérieur est la méthode principale enseignée dans le premier centre national de Qi Gong de Beidaihe (Chine).*

Le Nei Yang Gong a structuré le Qi Gong thérapeutique en Chine et contient une richesse profonde et complète comprenant une partie statique et une partie dynamique.

«Les Temps du Corps» représente en France le centre national de Beidaihe dirigé par Maître Liu Ya Fei avec qui il collabore depuis 1994.

### PREMIER NIVEAU : RÉGULARISE LE CORPS

#### • Travail statique :

La méthode «Song» et «Jing» pour construire la base (détente du corps et calme de l'esprit). Les différentes postures pour travailler les différentes méthodes de relaxation et de calme.

#### • Travail dynamique :

Qi Gong pour faire circuler l'énergie en assouplissant les os et les tendons.

Première méthode dynamique avec 2 parties : chaque partie comprend 6 mouvements.

### DEUXIÈME NIVEAU : RÉGULARISE LE SOUFFLE

#### • Travail statique :

Les respirations spéciales et thérapeutiques.

#### • Travail dynamique :

Qi Gong pour faire circuler l'énergie et favoriser la longévité. Deuxième méthode dynamique avec deux parties : chaque partie comprend 6 mouvements.

### TROISIÈME NIVEAU : RÉGULARISE L'ESPRIT

在  
當

## DAO YIN YANG SHENG GONG

*Le Dao Yin Yang Sheng Gong est une méthode complète de Qi Gong créée par Maître ZHANG Guang De.*

La méthode repose sur les mouvements traditionnels du Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement), élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise, et comprend de nombreux enchaînements de mouvements s'adressant aux différents systèmes énergétiques du corps.



### LES ORIGINES DE CETTE MÉTHODE SONT PRINCIPALEMENT RELIÉES :

**Au Dao Yin**, qui est le fond très ancien de mouvements traditionnels destinés à entretenir la santé :

**Dao veut dire** : conduire l'énergie en l'harmonisant.

**Yin signifie** : travailler le corps pour le rendre souple.

Le Dao Yin est à la base d'une grande partie des méthodes de Qi Gong dynamiques actuelles.

**A la médecine traditionnelle chinoise**, puisque la plupart des mouvements sont directement reliés avec les points et les trajets des méridiens, pour agir précisément sur tel organe, telle fonction, tel système d'énergie.

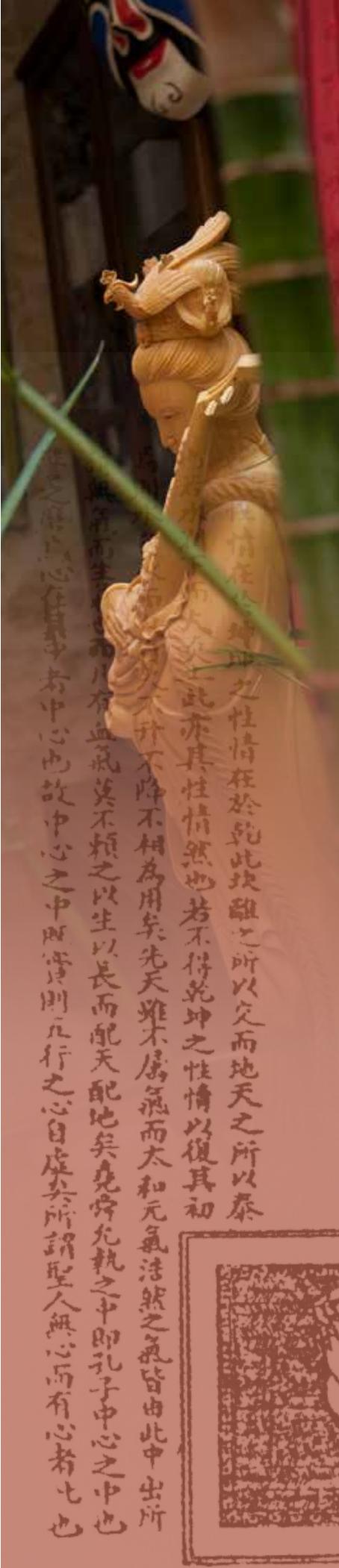
### **Aux arts martiaux internes**

qui apportent aux mouvements du Dao Yin une richesse et une expressivité qui délient le corps.

### LES MÉTHODES ENSEIGNÉES LORS DE LA FORMATION :

#### **QI GONG POUR RENFORCER LA VITALITÉ PAR LES 5 ORGANES:**

Cette méthode a été composée par Madame KE Wen à la suite de 20 années d'enseignement et de recherche. Certains mouvements sont inspirés du Daoyin Yangsheng Gong du Professeur ZHANG Guang De, et du Hui Chun Gong du Professeur SHEN Xin Yang. Elle se compose de 2 méthodes : assise et debout.



## LES 12 MOUVEMENTS DE DAO YIN :

Cette méthode représente la quintessence des nombreuses méthodes de Dao Yin Yangsheng Gong. Elle fait également partie des méthodes officielles de Qi Gong de santé. Une excellente méthode pour augmenter la structuration du corps énergétique dans la pratique de Dao Yin (Qi Gong en mouvement).

## LES MÉTHODES DU QI GONG DE SANTÉ

Depuis quelques années, l'Association Nationale de Qi Gong de Chine, fédération officielle en Chine, a développé des méthodes traditionnelles parmi les plus répandues de la tradition chinoise.

Ces méthodes, chacune spécialisée dans un aspect spécifique du Qi Gong, sont néanmoins des méthodes simples et efficaces pour la santé et très pédagogiques pour l'enseignement de base du Qi Gong. Des recherches ont permis de vérifier les effets de chacun des exercices.

Dans le cadre de la formation de Qi Gong, nous avons choisi deux méthodes.

### LE JEU DES 5 ANIMAUX :

Cette méthode célèbre, inspirée par le médecin Hua Tuo au III<sup>ème</sup> siècle après JC, utilise les mouvements de Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement) et Tuna (les exercices respiratoires) associés aux caractéristiques représentant les vitalités des 5 animaux : le tigre, l'ours, le cerf, le singe et l'oiseau.

### LE QI GONG DES 6 SONS :

Cette méthode est reliée avec les 5 organes et le triple réchauffeur. Elle est constituée de postures et de sons qui ont une action thérapeutique sur les organes. Le travail est profond et l'intention joue un rôle important.

### BA DUAN JIN (OU « 8 PIÈCES DE BROCARD DE SOIE ») :

Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin) pour améliorer la santé est la méthode traditionnelle la plus répandue en Chine.

Cet exercice allie contraction et relâchement musculaire et favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie tout en massant les organes internes.

### LES 12 MOUVEMENTS DE DAO YIN (VOIR LA DESCRIPTION PRÉCÉDENTE)

易曰天下何思  
何慮論語曰  
天下歸仁此  
天下下字與  
天地之間開  
字天地之心  
心字皆指此  
中而言所謂  
孔顏樂處是也

# Programme Indicatif

## PREMIÈRE ANNÉE

### STRUCTURER LE CORPS ENERGETIQUE

#### BASES DE LA THÉORIE DE LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE :

- Yin-Yang, les 5 éléments, les énergies, les méridiens.
- Physiologie et Anatomie du corps humain - le mouvement.

#### THÉORIE FONDAMENTALE DU QI GONG :

- Concept et science du Qi Gong
- Présentation du développement du Qi Gong et de son histoire
- La force physique Li et la force intérieure Jing
- Principes et règles de la pratique du Qi Gong.

#### ENSEIGNEMENT PRATIQUE ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE :

- Les positions de base du Qi Gong
- L'enracinement
- Le calme et le relâchement (Jing-Song)
- Le lâcher-prise

#### MÉDITATION DU BOUDDHISME CHAN, L'OUVERTURE DU COEUR

#### LES MOUVEMENTS DE BASE DU TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE :

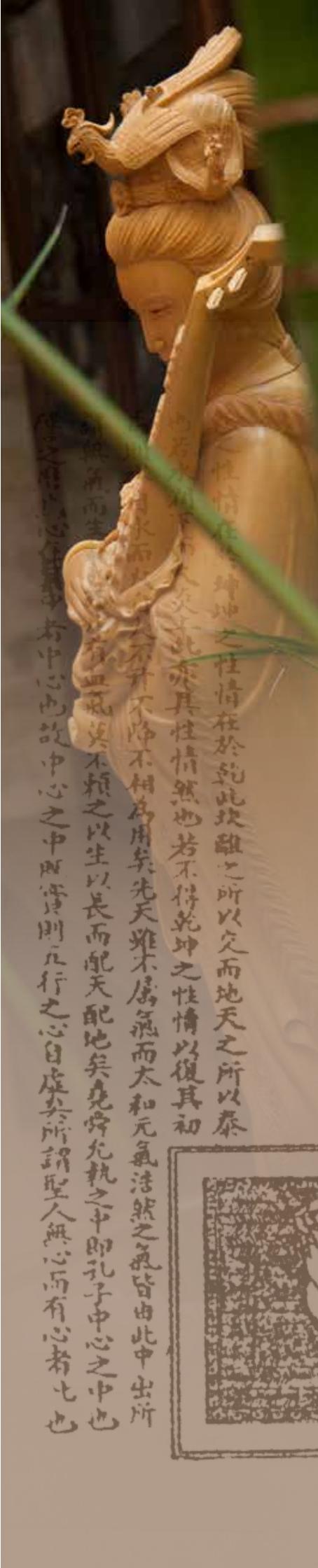
- La fluidité
- L'enracinement
- La verticalité
- L'unité
- La communication du corps
- La coordination
- L'alternance du yin/yang dans les mouvements

#### LES MÉTHODES DE QI GONG :

- Les 20 mouvements essentiels du Qi Gong de KE Wen
- Daoyin Yangsheng Gong, une méthode dynamique de base : Qi Gong général pour renforcer la santé
- Nei Yang Gong - Qi Gong pour nourrir l'intérieur : 1ère méthode dynamique (1ère partie de l'enchaînement de 6 mouvements avec la respiration douce)



寧  
致



## DEUXIÈME ANNÉE

### DÉVELOPPE LA NOTION DE SOUFFLE

#### ENSEIGNEMENT THÉORIQUE :

- Les organes et les entrailles (zang fu), et le triple réchauffeur (san jiao)
- La base du système du Qi Gong médical
- Le rôle des organes et les 3 substances fondamentales Jing, Qi, Shen
- Les 3 Dan Tian et les 3 barrières (San Guan)
- Les rôles et les effets du Qi Gong.

#### ENSEIGNEMENT PRATIQUE ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE :

- Qi Gong des 5 animaux
- Nei Yang Gong - partie statique : les 5 relaxations et les respirations spécifiques.
- Ba Duan Jin

#### MÉDITATION DE SANTÉ

## TROISIÈME ANNÉE

### OUVRIR LA CONSCIENCE DANS LE CORPS DU SOUFFLE

#### NOTIONS DE PHILOSOPHIE CHINOISE

(TAOÏSME, CONFUCIANISME, BOUDDHISME),

#### APPLIQUÉES AU QI GONG :

- Les voies du Qi Gong
- Le Shen (esprit lié au coeur), les Hun et Po, le Zhi (volonté) et le Yi (réflexion, intention), ou les manifestations psychiques liées aux organes, les émotions.

#### ENSEIGNEMENT PRATIQUE ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE :

- Qi Gong des 6 sons
- Qi Gong des 12 pièces de brocards assis : une des rares méthode 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, avant d'entrer dans la méditation.

#### MÉDITATION TAOÏSTE

易曰天下何思  
何慮論語曰  
天下歸仁此  
天下下字與  
天地之間開  
字天地之心  
心字皆指此  
中而言所謂  
孔顏樂處是也



# Budo Attitude

Yang Sheng • Qi Gong • Tai Ji Quan



寧  
致

Tél. 06 26 60 29 12  
contact@budo-attitude.com  
www.budo-attitude.com

Siège social :  
89 allée des chevreaux  
73290 La Motte-Servolet

 Suivez-nous et participez  
à l'actualité de l'association  
facebook.com/budoattitude.com

 tatanika-dsgn.com