



## Programme 2023-2024

# Qi Gong/Méditation

Cette année sera consacrée principalement à trois enseignements :

1. Les fondamentaux du Qi gong
2. Le Yi Jin Jing version Shaolin selon le maître Shi Heng YI
3. Le Wu Xin QI ou Les 5 animaux du Qi gong de santé

### 1° Les fondamentaux du Qi gong

Que vous soyez débutants ou confirmés, voir ou revoir les fondamentaux du Qi gong est essentiel. Un débutant comprendra plus vite les éléments clés d'une bonne pratique et les confirmés rentreront davantage en profondeur dans les mouvements par plus de conscience, une synchronisation de la respiration/mouvement, plus d'intention, avec pour but la transformation du corps, une meilleure respiration et présence à soi, et pour finir : de sa *façon d'être au monde*.

Il sera question d'améliorer la **conscience de son corps, de sa respiration**, de son énergie, de comprendre mieux la tension et la relaxation dans la pratique du Qi gong, du vide et du plein, de l'intention...

### 2° Le Yi Jin Jing

C'est une Méthode ancestrale chinoise, complète pour garder la vitalité et la flexibilité en mobilisant les muscles, les tendons et la souplesse. C'est une méthode dite « **de longévité** » qui a pour particularité de travailler beaucoup **la colonne vertébrale qui est « l'axe de la vie »**.

J'enseigne le Yi Jin Jing selon la méthode Shaolin qui fait pratiquer les 12 mouvements de cet enchaînement d'une façon plus puissante et profonde favorisant une transformation profonde et rapide du corps. Elle est aussi très esthétique et méditative.

Nous travaillerons les fondamentaux du Qi gong et le Yi Jin Jing à chaque séance.

### 3° le WU Xin QI ou Les 5 animaux

Le JEU des 5 animaux est une technique corporelle ancestrale, efficace et ludique qui permet de **fortifier le corps**. Il simule la puissance du Tigre, le calme du Cerf, l'enracinement de l'Ours, l'adresse du Singe et l'agilité de l'Oiseau. Pour chaque animal, 2 Postures ou 2 « Pas » sont étudiés. Cette méthode est basée sur les 5 éléments : l'énergie des Reins (le Cerf/ l'hiver), du Foie (le Tigre :le printemps), de l'Estomac/Rate (l'ours /l'intersaison), des Poumons (l'oiseau/l'automne), et du Cœur (le singe/l'été).

Les mouvements allient fluidité et grâce et certaines postures peuvent être très vives.

Nous travaillerons « un animal » à chaque saison en plus des fondamentaux et du Yi Jin Jing.

Pour plus de renseignements sur le Qi gong et mon parcours, je vous invite à aller sur mon site :

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

**A la fin de chaque stage, un moment est consacré à la méditation.**

(non obligatoire mais fortement conseillé)