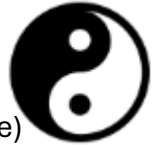


# Qigong



## Réchauffements et fondations

- Position de base
- Salut → sourire intérieur rapide (solide liquide gazeux)
- Activation des mains (boule)\*
- Automassage du qi
- Étirement des articulations et ouverture de ming men
- Ouverture des cinq espaces
- Circulation Yin et Yang
- Gingembre
- Préparation mentale (Jingshenzhunbei)

## Qigong pour la colonne

- Pousser le ciel et la terre
- Regarder derrière
- Étirer la colonne main sur la tête
- Tirer les orteils

## Qigong pour fortifier la santé (Jianshen)

- Les huit pièces de brocard (Ba Duan Jin)
- La purification des moelles et des os (Yi Jin Jing)
- La forme des cinq animaux (Wu Qin Xi)

## Qigong de l'intelligence (Zhineng)

- Saisir l'énergie extérieure (Pěng qì guān dǐng fǎ)
- Unir le corps et l'esprit (Xíng shén zhuāng)
- Fusion des 5 organes primordiaux (Wǔ yuán zhuāng)

## Qigong métaphysique

- Circulation pour les chakras
- Sourire intérieur long et perceptions des corps
- Circulation Yin et Yang avec Chakra
- Gingembre complet

## Qi gong des 5 éléments

- Qi gong des 6 sons (Liu Zi Jue)
- Paume des cinq éléments

## Techniques supplémentaires

- Préparation mentale (poème)
- Réunion des trois centres
- S'accroupir face au mur (squat)
- Boule d'énergie
- Ouverture des portes (tête)
- Ouverture des points Shu (homoplastes)
- Neigong
- Exercices de perception des corps à deux
- Salut 1 -> 2 -> 3 -> 5

## \*Techniques transversales

- Gingembre
- Position de base
- Principe de Carl R Rogers
- Conscience du cœur : diriger l'énergie avec le cœur
- Énergie dorée lumineuse, et/ou blanche, transparente
- Désagréger les tensions avec les doigts
- Respirer comme un bébé naissant
- Souffler, bailler, roter, péter
- Kai Le (ouvrir/fermer/communier) : Au delà du connu, infini

## Fermeture

- Auto-massage plus vigoureux, shaking
- Ramener et stabiliser l'énergie -> intégrer.
- Salut simple et 5 minutes de questio