

COURS HEBDOMADAIRE

Qigong

Le **répertoire** du cours : tout ce qui peut être abordé, et non un programme à couvrir. Il y a ici bien plus de formes qu'on n'en pratique en une session — les réchauffements et la fermeture reviennent chaque semaine, le reste se choisit au rythme du groupe. Horaire, tarif et inscription sur dl-nd.com/cours.

Réchauffements et fondations

- ☐ Position de base
- ☐ Salut, puis 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 brocart (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 cinq organes primordiaux (Wǔ yuán zhuāng)

Qigong métaphysique

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

Qigong des cinq éléments

- ☐ Qigong des six sons (Liu Zi Jue)
- ☐ Paume des cinq éléments

Techniques supplémentaires

- ☐ Préparation mentale (poème)
- ☐ Réunion des trois centres
- ☐ S'accroupir face au mur
- ☐ Boule d'énergie
- ☐ Ouverture des portes (tête)
- ☐ Ouverture des points Shu (omoplates)
- ☐ Nei gong
- ☐ Exercices de perception des corps, à deux
- ☐ Salut 1 → 2 → 3 → 5

Techniques transversales

Elles traversent tout le cours — on y revient dans chaque bloc.

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

Fermeture

- ☐ Automassage plus vigoureux, shaking
- ☐ Ramener et stabiliser l'énergie, puis intégrer
- ☐ Salut simple, puis cinq minutes de questions

Pratique de mieux-être. Le qigong est une pratique de mouvement, de respiration et d'attention : il ne remplace pas un suivi médical et ne constitue ni un diagnostic ni un traitement. Grossesse, condition cardiaque, douleur persistante, chirurgie récente, vertiges — parlez-en à votre médecin, et mentionnez-le-moi avant le cours pour qu'on adapte les mouvements.