

## Programme détaillé Stage Suprême

Domaine du Qi Gong Saleilles 19 au 23 juillet 2021

### Les 4 méthodes principales

#### **1. 1 ère Méthode PENG QI GUAN DING FA**

C'est une méthode très énergétique. Il s'agit de prendre l'énergie du ciel, de la terre et de l'horizon pour la santé et la sensibilité. C'est aussi pour transmettre l'énergie pour soi-même et pour les autres.

#### **2. 2 ème Méthode XING SHEN ZHUANG**

XING représente le corps tout entier

SHEN représente l'Esprit

Il s'agit d'harmoniser l'énergie pour le corps et l'esprit, de la tête jusqu'aux pieds pour que toutes les parties du corps soient en bon état.

#### **3. 3<sup>ème</sup> Méthode WU YUAN ZHUANG**

Cette méthode harmonise le HUN YUAN ( Dan tian médian) avec les 5 organes. Le Taoïsme considère chaque organe comme un homme avec l'Esprit, le corps et l'énergie. Les mudras sont accompagnés par des sons. Les émotions siègent dans les 5 organes. L'objectif de la 3 ème Méthode est d'équilibrer les émotions pour qu'elles deviennent raisonnables parce que c'est important pour la santé.

## **4. 4 ème Méthode LIAN QI BA FA**

Il s'agit de créer un nouveau système à l'intérieur de notre corps : le Méridien central et les 4 Méridiens centraux. On utilise les paroles de Lao Zi « manger l'énergie comme un nouveau-né nourri par sa mère ».

### Les 4 méthodes complémentaires

Chaque Méthode principale est reliée à une méthode complémentaire.

#### **1. SAN XIN BING ZHAN ZHUANG**

SAN XIN = 3 centres

- La tête
- Les mains
- Les pieds

Avec la respiration, penser que l'énergie du ciel, de la terre et du FC entre dans nos DAN TIAN

#### **2. DAO YIN FA**

Passer les mains sur les Méridiens des Mains et des Pieds en tremblant en imaginant que l'Energie entre dans tous les niveaux du corps

### **3. ZHANG ZHEN GUI YUAN FA**

ZHANG ZHEN est l'énergie authentique des organes. On utilise le mudra, on prononce le son et on ramène l'énergie pour les 5 organes. C'est une méthode simple reliée à la 3ème Méthode.

### **4. SHUANG QIU LUO XUAN**

Il s'agit de prendre l'énergie de la terre, du ciel et de l'horizon avec double ballons en spirale. Laisser l'énergie jointe dans le Méridien central et dans les 4 Méridiens centraux.

#### Les petites Méthodes

1. Les yeux
2. Les oreilles
3. La bouche
4. Le nez
5. La tête

Ces 5 Méthodes sont reliées à la 1 ère Méthode PENG QI GUAN DING FA /

Transmettre l'énergie du ciel, de la terre, de l'horizon pour soigner les 7 orifices et la tête. Permettre qu'ils soient dans un bon état.

## **1. DUN QIANG SONG YAO FA**

Descendre et monter contre un mur ou contre un arbre pour détendre les lombaires et toute la colonne vertébrale. C'est une méthode secrète de la Chine Ancienne.

## **2. LA QI FA 2020**

Cette Méthode réunit tous les moyens pour préparer l'énergie. ( LA QI )

Permet d'augmenter la sensation de l'énergie.

### Les concentrations particulières

#### **1. JIU GONG SHI SAN MEN**

9 palais, 13 portes.

Les 9 palais sont situés dans le corps.

Les 13 points sont des points particuliers.

Pendant la pratique de la 1 ère Méthode, on imagine que l'Energie traverse d'un point à l'autre.

#### **2. YI SHOU QIAO DIAN**

QIAO = orifice    DIAN = point

On imagine qu'il y a des étoiles dans les 3 Dan Tian ainsi que dans les points. Les étoiles sont lumineuses. La concentration doit être légère.

### **3. Méthode « N »**

Cette nouvelle méthode a été présentée en 2015, 2016, 2017.

Il s'agit de prononcer le son « ENG --- »  
pour

- Prendre l'énergie de l'univers
- Pour notre YI YUAN TI ( l'Esprit )
- Pour notre Méridien central et pour les 4 Méridiens centraux.

On l'appelle Méthode « N » parce qu'il y a la lettre au milieu de ENG

## Les Méditations

Chacune des Méditations est reliée à chacune des Méthodes principales dans l'ordre.

### **1. Méditation assise n°1**

Autour de notre corps ainsi qu'à l'intérieur, il y a 5 couches d'énergie. Penser que cette énergie est jointe dans les DAN TIAN.

### **2. Méditation assise n°2**

Revenons aux 5 couches d'énergie.

Les couches 1 et 2 sont à l'extérieur du corps .

La couche n°3 est à la surface du corps.

Les couches 4 et 5 sont à l'intérieur du corps.

1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> sont ensemble

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> sont ensemble aussi

La 5<sup>ème</sup> est au centre du corps.

Avec la respiration, penser que les parties 1+2 et 3+4 gonflent mais dans 2 directions opposées.

### **3. Méditation assise n° 3 : La Pagode**

A l'intérieur de notre corps, il y a 3 niveaux comme les 3 étages d'une pagode. Avec la respiration, on va concentrer les points sur les différents étages, de bas en haut. En terminant par la tête, les mains et les pieds. L'énergie est jointe au HUN YUAN ( Dan tian médian )

#### **4. Méditation assise n° 4 : Salut au ciel**

Il s'agit de concentrer les points sur une colonne d'énergie construite dans notre corps. C'est le Méridien central. Ce Méridien peut monter dans le ciel vers la grande ourse. Il peut descendre en même temps dans la profondeur de la terre.

#### **5. Méditation debout**

Déjà présenté dans les méthodes complémentaires de la 1<sup>ère</sup> Méthode.

#### **6. Méditation assise n°5**

Avec mudra céleste taoïste comme le TAI JI TU pour un grand équilibre.

#### **7. Méditation couchée de la grande ourse**

Il s'agit d'imaginer les 7 étoiles de la grande ourse dans notre corps pour harmoniser l'énergie de notre corps avec l'énergie de l'univers.

## Manger l'énergie

C'est un style de pratique taoïste.

### **1. L'énergie du soleil.**

Le soleil nous donne de la lumière, de la chaleur, il est très puissant. Il s'agit de manger l'énergie du soleil levant quand il est rouge.

### **2. L'énergie de la lune**

Le soleil est yang, la lune est yin. Il s'agit de manger l'énergie de la pleine lune pour que le Yin et le Yang soient en équilibre.

### **3. L'énergie des 5 éléments**

L'Est, le Sud, l'Ouest, le Nord et le Centre correspondent à nos 5 organes. Il s'agit de manger l'énergie pour notre corps tout entier.



## Les Méthodes pour réveiller l'intelligence supra normale.

L'intelligence supra normale n'est pas un mystère. Tous les enfants entre 4 et 7 ont cette intelligence. Comme on vit dans un monde « normal », cette intelligence supra normale se cache. On a besoin des deux formes d'intelligence normale et supra normale pour améliorer notre vie et développer notre monde.

### **1. L'épée du ciel**

Avec le mudra taoïste et avec le son, il s'agit de prendre l'énergie de la voie lactée pour notre YI YUAN TI ( l'Esprit)

### **2. Calmer l'Esprit avec le vide**

Prononcer le son XU – YIN – ( XU = vide YIN = son ) et obtenir un sentiment de sérénité.

### **3. Se concentrer avec le mudra des reins**

Ouvrir et fermer le mudra entre le point SHANG GEN et les 2 côtés extérieurs des yeux. On obtient une sensation particulière.

### **4. 9 palais et 13 portes**

En touchant les points, avec la respiration, laisser l'intérieur et l'extérieur s'harmoniser.