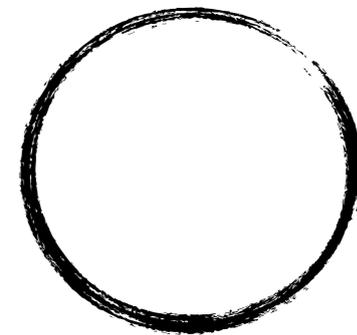




Corinne FORQUEZ

Qi Gong
les 5 mouvements de l'énergie
- réveil énergétique



MAISON DU

Qi

GONG

maisonduqigong.com

Formation EHPAD : Qi Gong et prévention des chutes

Module de 20 heures



La philosophie chinoise et le Qi Gong

« Le Qi Gong, la danse du Tao est une sorte de calligraphie physique où le corps épouse l'espace. »

Pierre Cabanne in son introduction au recueil Souffle de Lumière des œuvres de Bang Hai Ja de 1997 à 2006



**Prendre l'appui
dans son corps**

- 1- Conscience du corps**
- 2- Le corps est support de vie**
- 3- Le corps, un soutien rassurant**



- 1- La Vitesse biologique est propre à chacun**
- 2- Respirer, c'est retrouver le mouvement de vie primordial**
- 3- Un apport d'oxygène et d'énergie**

Respirer



1- Microcosme-macrocosme : en étudiant la nature, l'homme peut comprendre son propre fonctionnement

2- L'homme entre Ciel (Yang) et Terre (Yin)

**3-Tout est en perpétuel mouvement dans l'univers
rythmes cycles changements ponctuent la vie**

4- Wu Xing : 5 éléments constituent le monde :

bois, feu, terre, métal, eau

**système de pensée chinoise applicable à tout
ce qui concerne la vie**

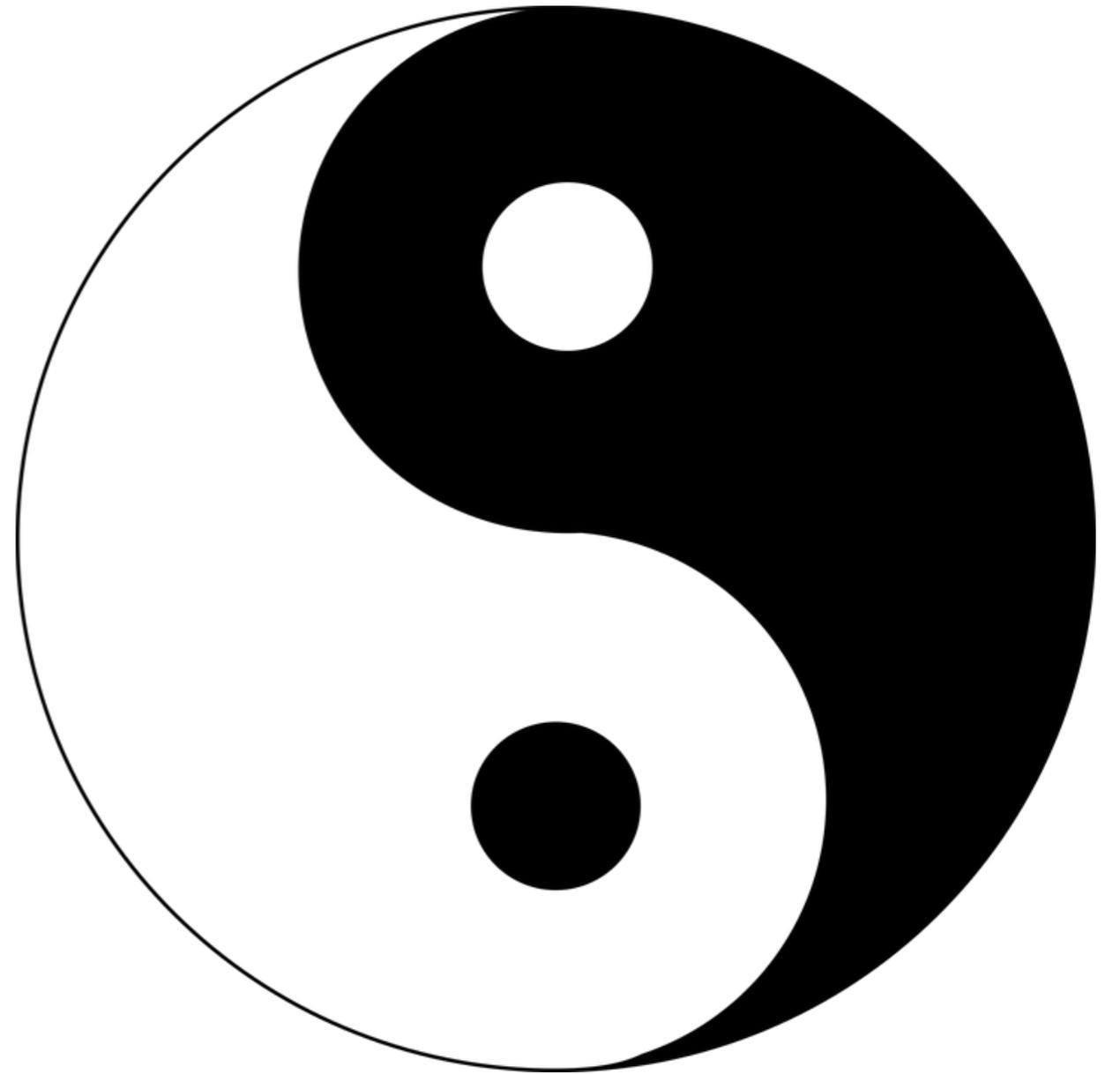
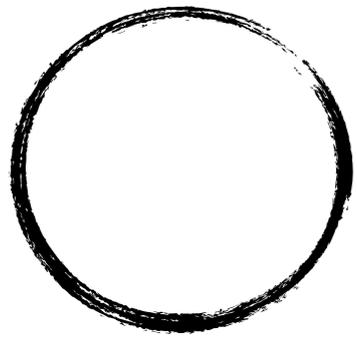
**(politique, art, spiritualité, créativité, alimentation,
sons, odeurs, couleurs, nombres, formes,
planètes, saisons, directions, etc..).**

**Grands principes
du Qi Gong**



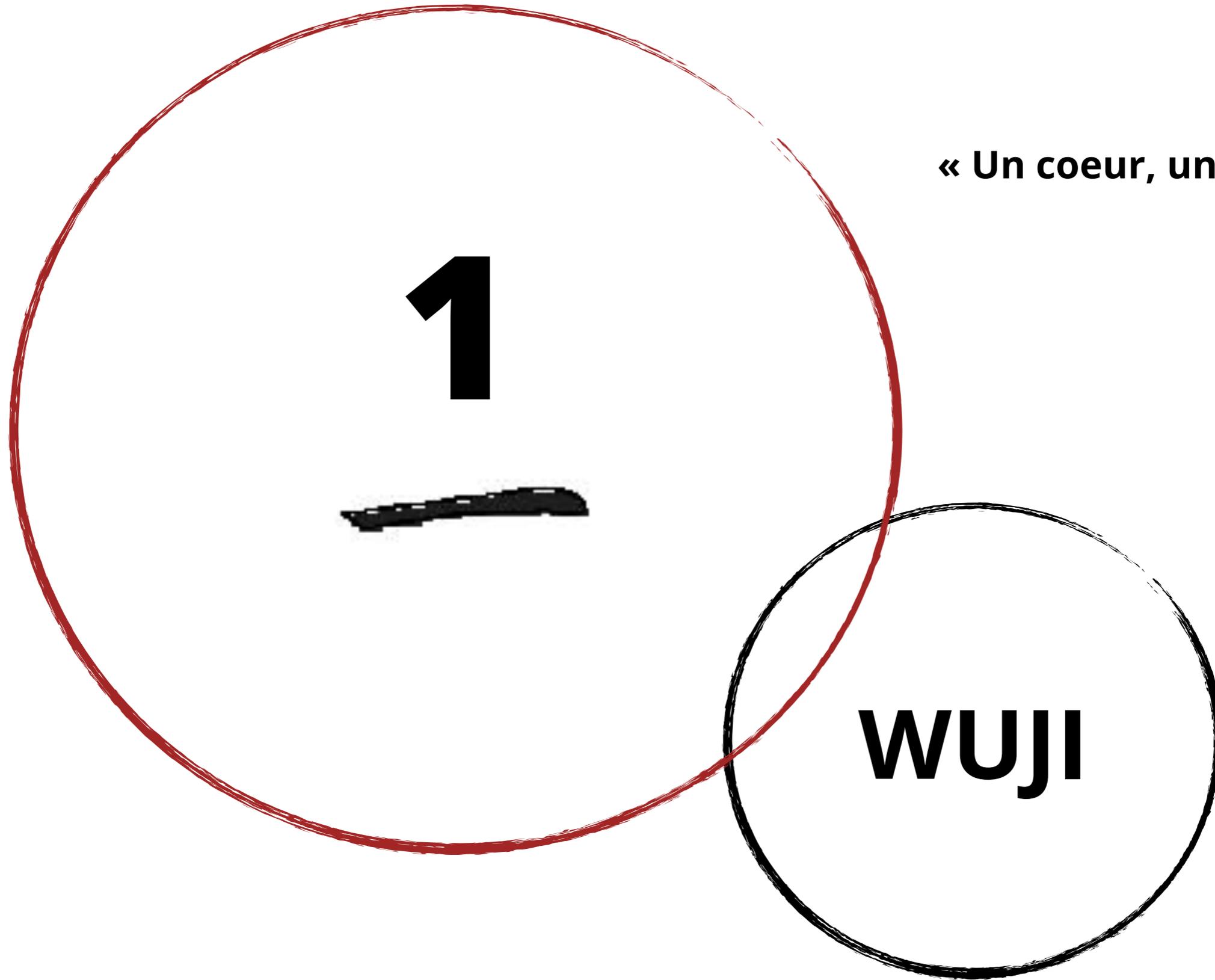
- 1- une pratique posturale (corps physique)**
- 2- maîtriser le souffle,**
- 3- maintenir la libre circulation des énergies,**
- 4- apaiser les pensées (corps mental)**
- 5- trouver son équilibre entre ciel et terre, retrouver son appartenance au grand tout, à l'univers tout entier. (corps spirituel)**
- 6- une voie de réunification**

**Originalité du
Qi Gong**

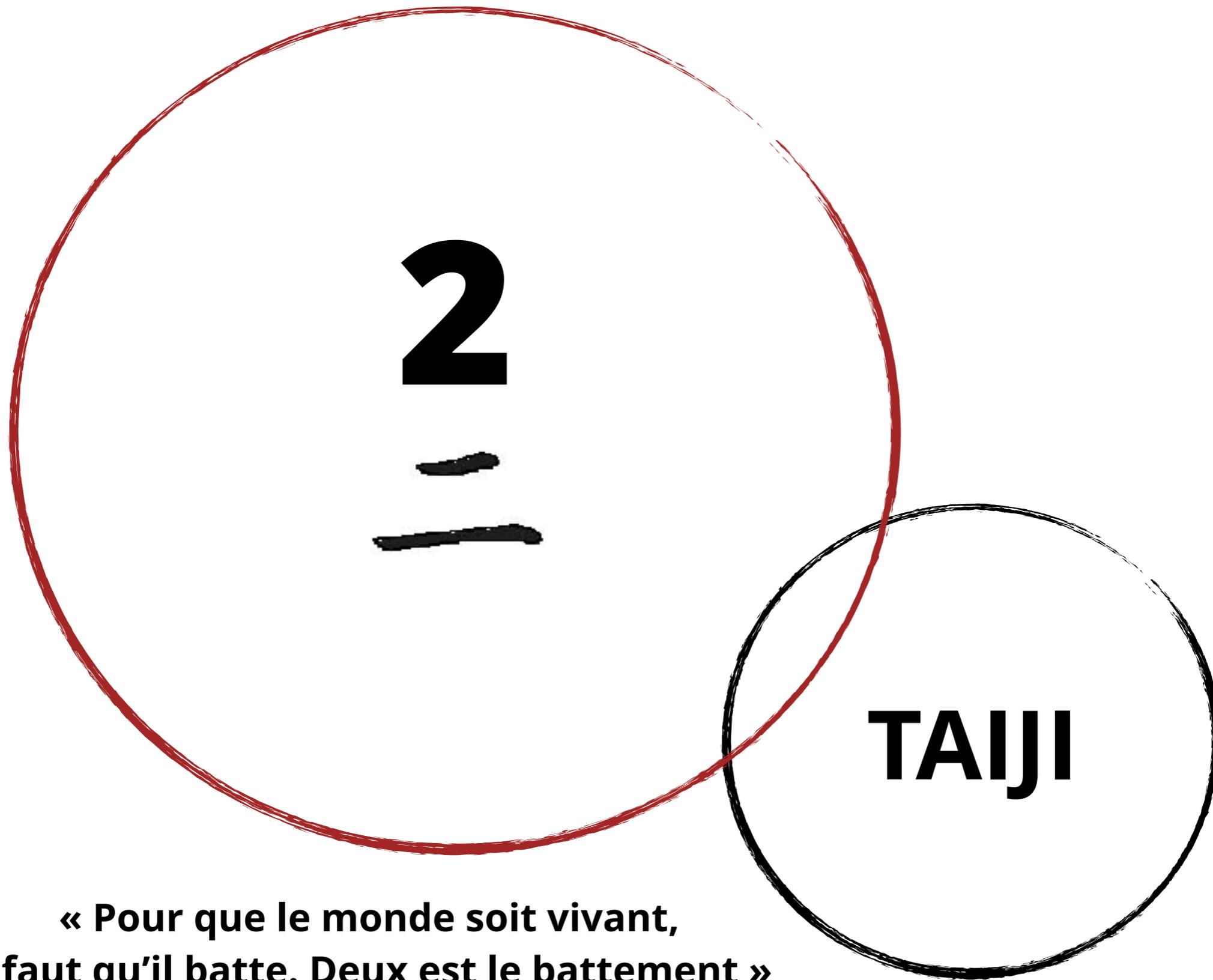


Une cosmologie taoïste appliquée au Qi Gong

« Un coeur, un désir »



« être complètement concentré sur ce que l'on est en train de faire »



**« Pour que le monde soit vivant,
Il faut qu'il batte. Deux est le battement »**

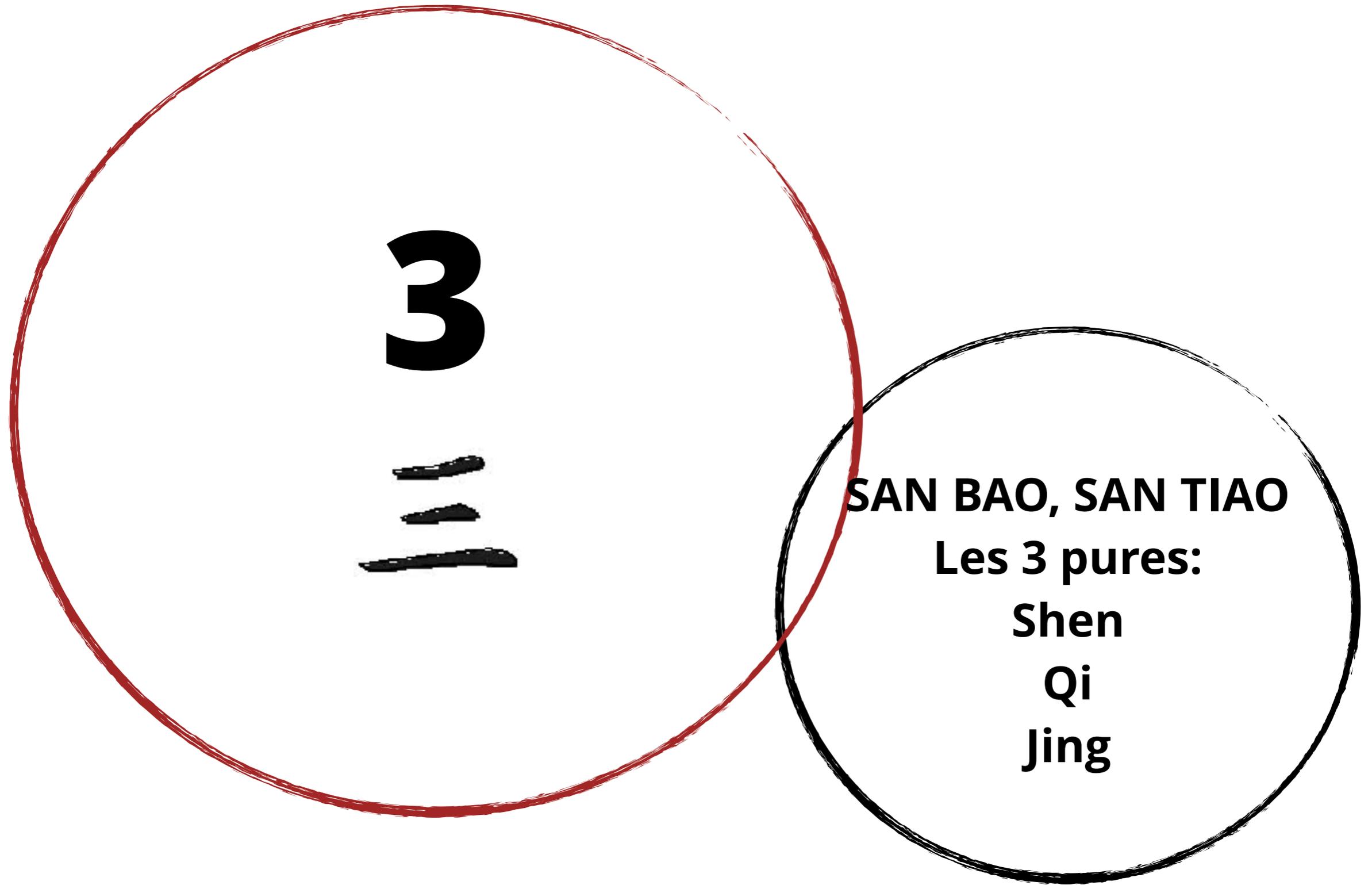
Les Mouvements et l'énergie

YIN

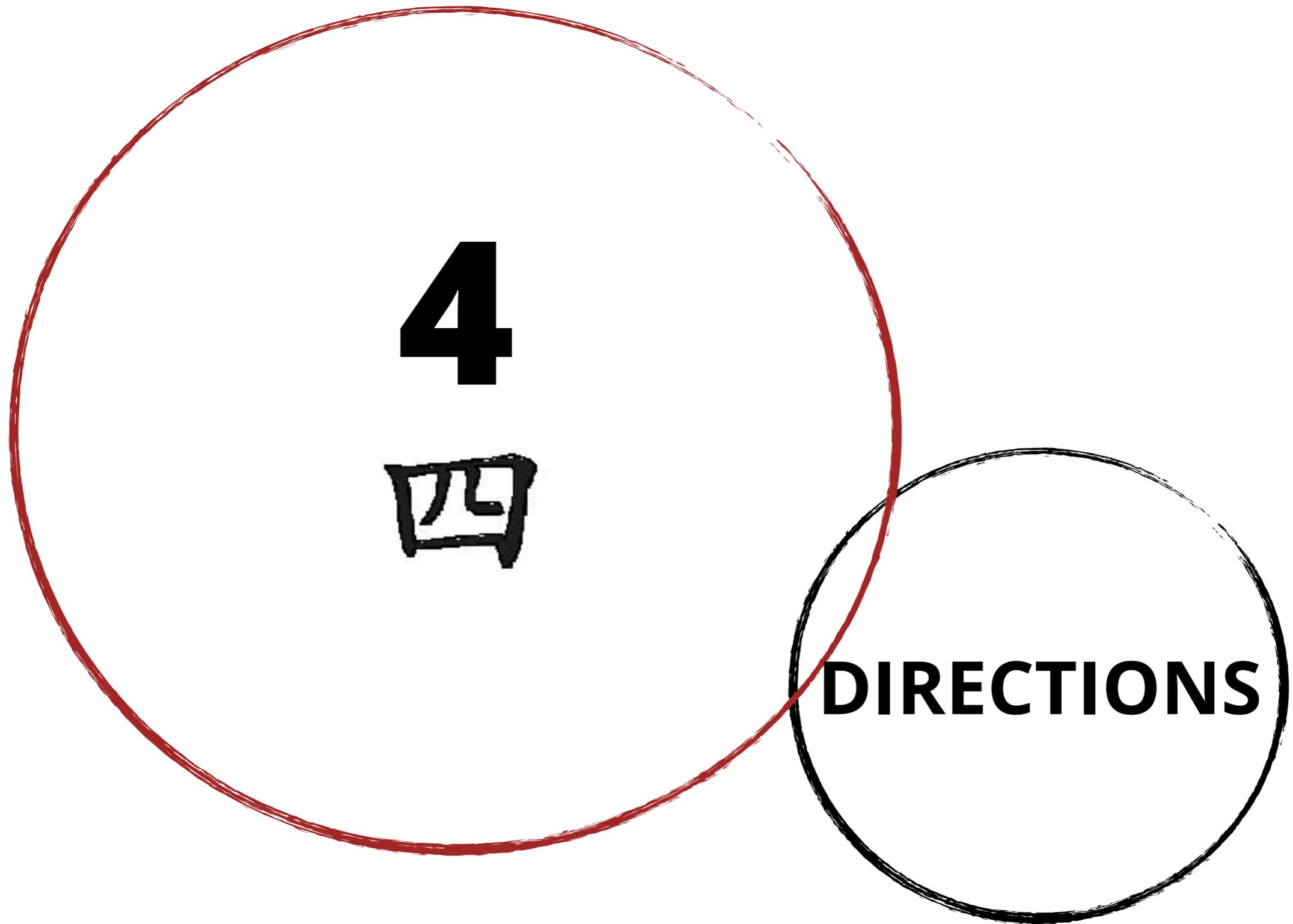
Repos Immobilité
Passif
Lent
Rétroaction
Etat
Vers le Bas
Centripète
Absorption
Attraction

YANG

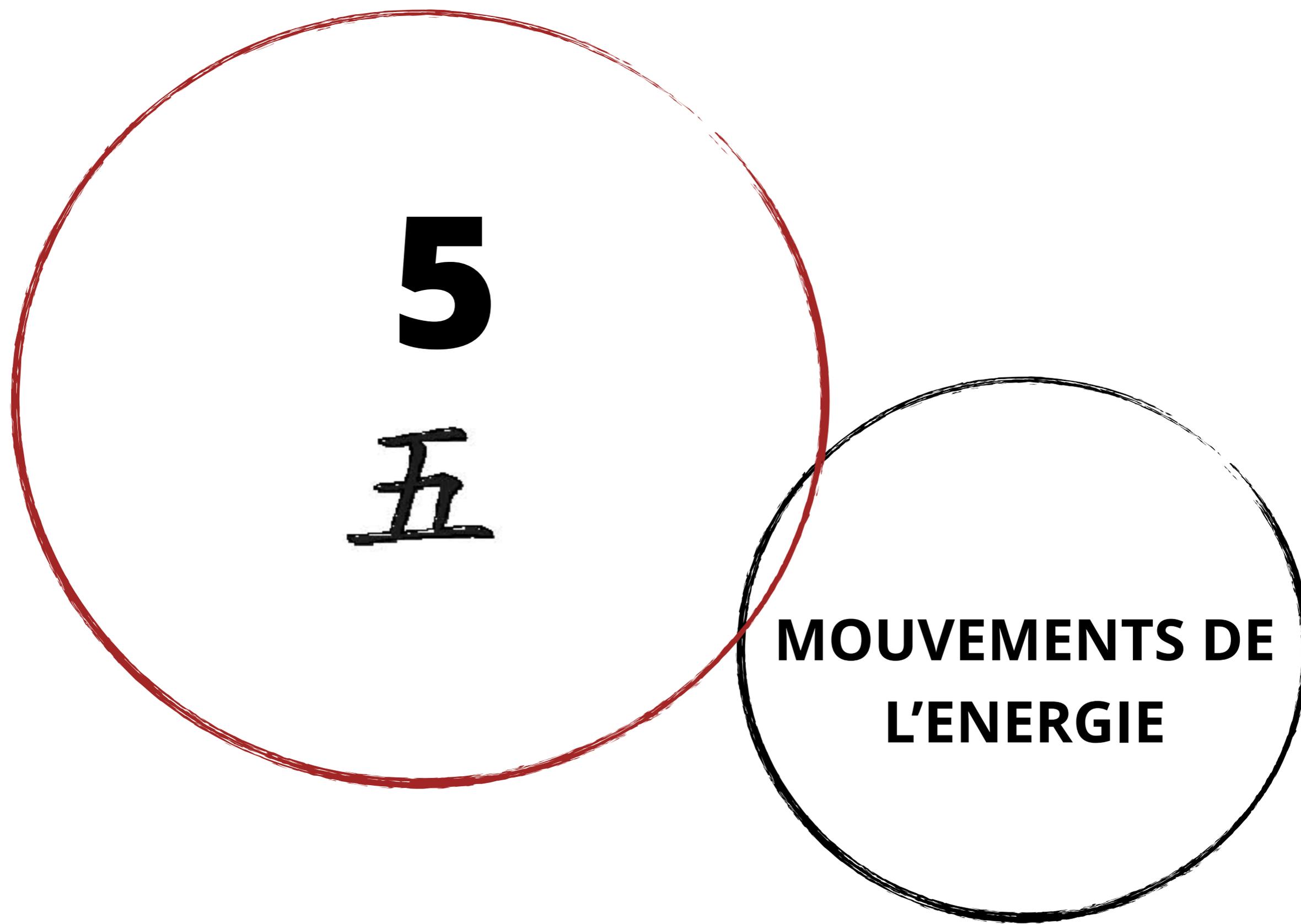
Mouvement dynamique
Actif
Rapide
Expansion
Transformation
Vers le haut
Centrifuge
Dilatation
Répulsion



« Conjonction reprise à un autre niveau de ce qui symbolise le un, à trois, l'unité se retrouve, dans la fécondité de l'intervalle. /.../ Naissance AU milieu, trois est aussi naissance DU milieu. »



« QUATRE marque le mouvement des souffles en expansion. De ce fait, il définit l'ensemble des directions que nous appelons l'espace.»



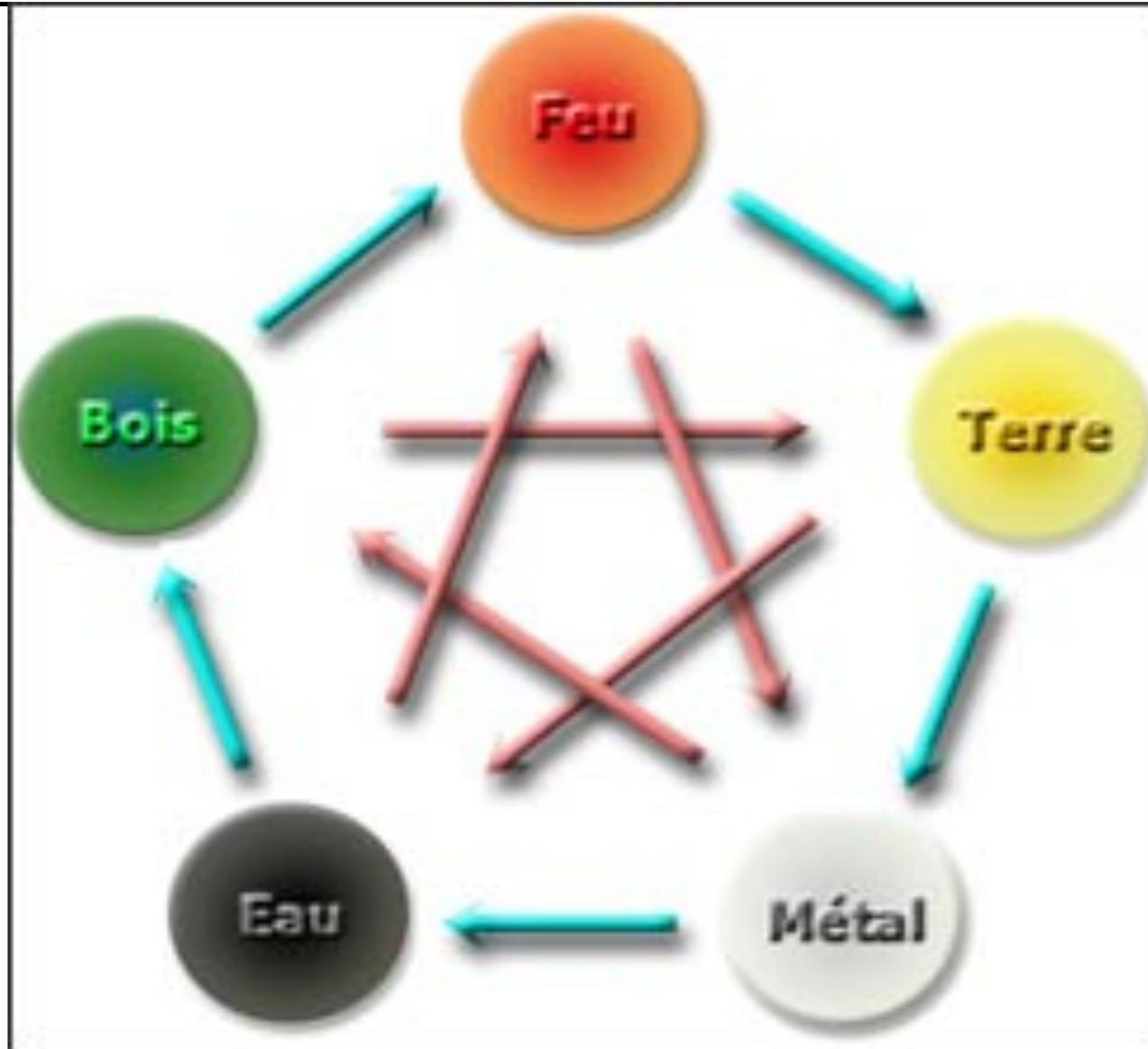
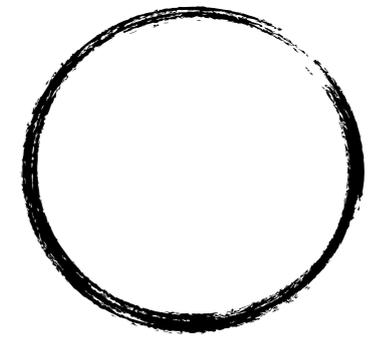
5

五

**MOUVEMENTS DE
L'ENERGIE**

« Cinq n'est plus un flux comme trois ; c'est l'organisateur. Il préside aux mutations en référence à un centre qui recueille et distribue. »

Les saisons de l'énergie



Engendrement

- Le Bois engendre le Feu
- Le Feu engendre la Terre
- La Terre engendre le Métal
- Le Métal engendre l'Eau
- L'Eau engendre le Bois.

Contrôle

- Le Bois contrôle la Terre
- La Terre contrôle l'Eau
- L'Eau contrôle le Feu
- Le Feu contrôle le Métal
- Le Métal contrôle le Bois.

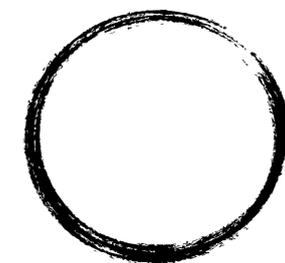
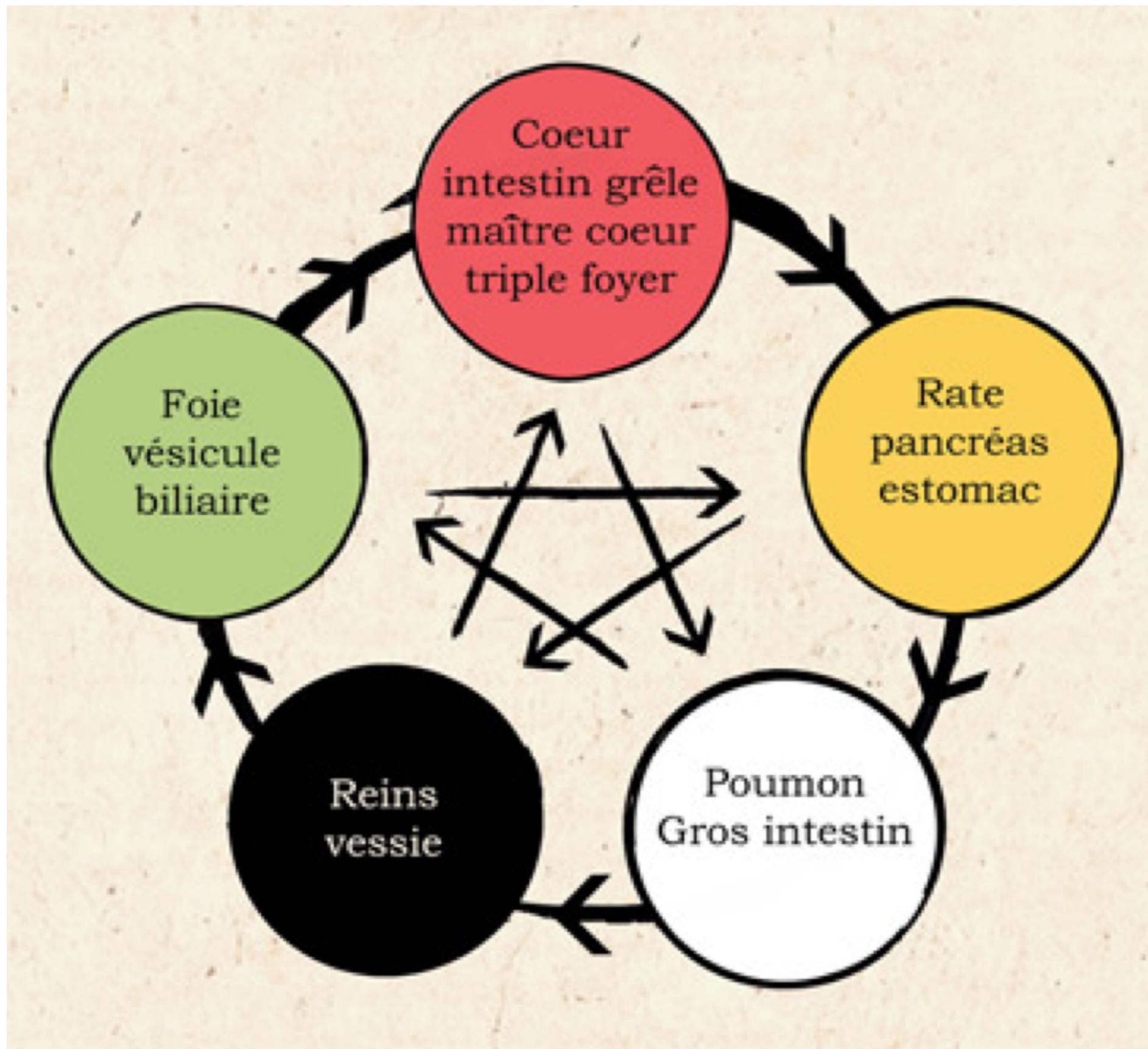
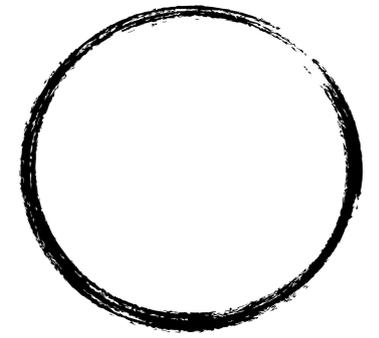


Tableau récapitulatif

PRINTEMPS	ETE	FIN DE L'ETE	AUTOMNE	HIVER
BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
EST	SUD	CENTRE	EST	NORD
Naissance	Culmination	Transformation	Déclin	Stagnation
Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Eau
Aigre / Acide	Amer	Sucré	Piquant	Salé
Puant / Fétide	Brûlé, Rance, Suffocant	Parfumé, Odoriférant	Nauséabond, Fade	Moisi
Foie	Coeur / MC	Rate	Poumons	Reins
Vésicule Biliaire	Intestin Grêle / TR	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Muscles, tendons, ligaments	Vaisseaux sanguins	Chair	Peau, poils	Os, moelle, dents, cheveux
Colère	Joie	Réflexion	Tristesse	Peur
Ame (<i>Hun</i>)	Mental (<i>Shen</i>)	Soucis (<i>Zhi</i>)	Essence vitale (<i>Po</i>)	Volonté (<i>Chi</i>)
Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
Vision	Tact	Goût	Odorat	Ouïe
Cris	Rires	Chant	Sanglot	Lamentations
Larmes	Sueurs	Bave	Morve	Salive

Au Médecine Traditionnelle Chinoise, cette Loi des 5 Mouvements met ainsi en évidence des relations entre les Organes/Entrailles, différents phénomènes naturels et différentes parties du corps qui permettent de guider le diagnostic et le traitement.





Corinne FORQUEZ

Qi Gong
les 5 mouvements de l'énergie
- réveil énergétique