Carte cadeau imprimable

Les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong de Lin Hou Sheng

Le Qi Gong mystérieux de la grande ourse

Calendrier 2021-2022 des cours de Qi Gong

Cours de Qi Gong 2021-2022

Cours de Qi Gong les mercredis et vendredis
de 9h30 à 11h00 et de 18h30 à 20h00

septembre	
1	
10	
15	
24	
29	
octobre	
8	
13	
22	
27	
novembre	
5	
10 Sauf le matin	
19	
24	
décembre	
3	
8	
17	
VACANCES DE NOEL	
janvier	
5	
14	
19	
28	
	février
	2
	11
	16
	25
	mars
	2
	11
	16
	25
	30
	avril
	8
	13
	22
	27
	mai
	6
	11
	20
	25
	juin
	3
	8
	17
	22

Calendrier cours de massages

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1	M			1	D	1	M
2	M			2	L	2	M
3	J	3	S	3	M	3	J
4	V			4	M	4	V
5	S			5	J	5	S
6	D	6	M			6	D
		7	M			7	L
		8	J	8	D		
9	M	9	V	9	L		
10	J	10	S	10	M	10	J
11	V	11	D	11	M	11	V
12	S	12	L			12	S
13	D	13	M			13	D
14	L	14	M	14	S	14	L
		15	J	15	D	15	M
		16	V	16	L	16	M
		17	S	17	M		
		18	D	18	M		
19	S	19	L	19	J	19	S
20	D	20	M	20	V	20	D
21	L	21	M	21	S	21	L
22	M	22	J	22	D	22	M
23	M	23	V			23	M
24	J	24	S			24	J
25	V	25	D	25	M	25	V
26	S	26	L	26	J	26	S
27	D	27	M	27	V	27	D
28	L	28	M	28	S	28	L
29	M	29	J	29	D	29	M
30	M	30	V	30	L	30	M
		31	S			31	J

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Cours 18h30-20h30

Rattrapage/ révisions

Les respirations essentielles

Les respirations essentielles

1- La respiration abdominale

La respiration abdominale, dite Bouddhiste, consiste à respirer par le bas-ventre et à pousser dans les 6 directions. Elle est apaisante, nourrissante et se pratique presque exclusivement dans la posture de l'arbre. Cette respiration est dite YIN.

2- La respiration inversée

La respiration inversée, dite Taoïste, fait circuler le Yang dans tout le corps. Elle se pratique en rentrant la ventre et en serrant l'anus à l'inspire, de façon à faire monter le Qi vers le haut du corps. La poitrine se gonfle alors sans hausser les épaules. La langue pointe au palais. Cette respiration est dite YANG.

3- La respiration complète

La respiration complète utilise tous les étages du tronc : Sur un seul inspire, elle débute par l'abdomen qui se gonfle, puis c'est au tour de la cage thoracique de prendre le relais, jusqu'aux apexes pulmonaires. A l'expire, « la vague » redescend des apexes jusqu'au bas ventre qui se vide complètement.

4- La cohérence cardiaque est une reprise d'une pratique Taoïste connue depuis des millénaires.

Au préalable, penser à quelque chose que l'on aime,

puis réaliser quelques respirations complètes. Puis pratiquer la méthode 365 de la cohérence cardiaque.

5- Pour la détoxication du Foie (chimiothérapie, autres…)

Pratiquer l'arbre couché avec les mains à 10 cm du Foie/Rate. La concentration se porte exclusivement sur le Foie. On peut aussi émettre le son « Xu » et visualiser la couleur verte sapin à l'inspire, et verte kaki à l'expire.

La respiration peut être bouddhiste : inspire par le sommet de la tête jusqu'au Foie, puis expire jusqu'aux orteils. Elle peut être aussi Taoïste en partant des pieds et des mains jusqu'au Foie à l'inspire, puis retourne jusqu'aux mains et aux pieds à l'expire, sans monter jusqu'à la tête. Ne pas mettre la langue au palais qui fait monter le Qi jusqu'à la tête et par-là même les toxines.

6- La respiration « souffle du vent »

Au préalable, rappel concernant les insomnies :

- Insomnie dite Yang : Lorsque l'on tourne dans son lit le soir et que l'on a du mal à s'endormir
- Insomnie Yin : Lorsque l'on s'endort facilement, mais que l'on se réveille plus tard dans la nuit. Dans ce cas regarder l'heure du réveille et consacrer une pratique en lien avec l'organe concerné (généralement bois ou métal).

La respiration « souffle du vent » est indiquée pour l'insomnie Yang.

Se tenir droit, inspire nez/expire bouche. Expire

bouche, faire le son « Ha », par la suite allonger progressivement l’expire. A l’inspire, pointer la langue au palais, les yeux sont clos et se tournent à 30° vers le haut. A l’expire, les yeux toujours clos se tournent à 30° vers le bas.

Cette méthode fait passer le cerveau en ondes Alpha, élimine le Feu du Cœur, traite l’insomnie Yang, et produit du Yin Jing.

7- La respiration « pause/fermeture »

Elle permet la transformation du Jing en Shen, elle éveille donc la conscience et la créativité.

Elle se pratique comme suit : inspire la bouche, sentir la fraîcheur dans la gorge, se concentrer sur Yin Tang (Senken, le 3ème œil pour les Taoïstes). Puis expire par le nez, langue au palais. On sert de Mercure au niveau de la gorge pour illuminer le Soleil (YinTang).

8- Les points de détoxication

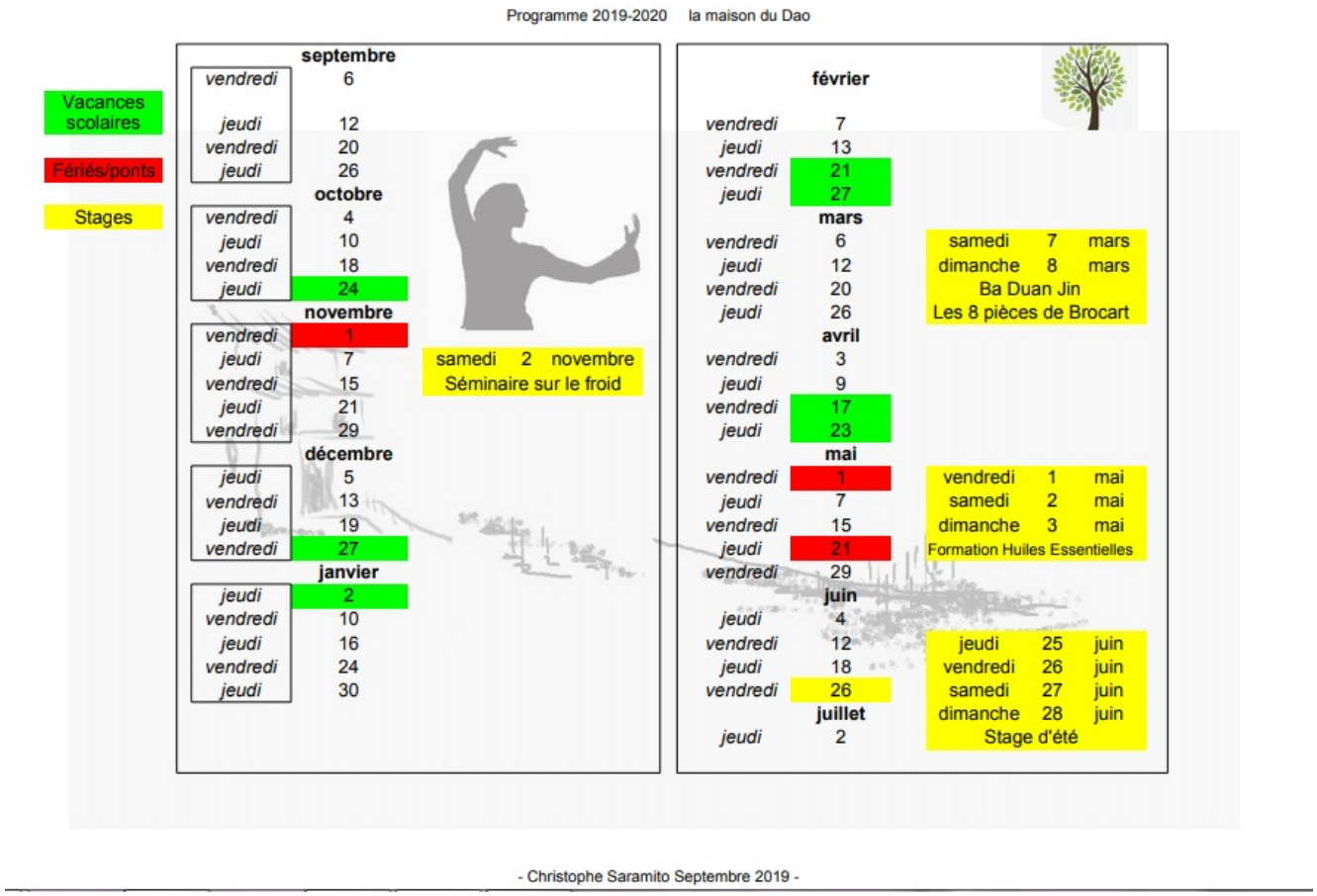
Pour chaque point, réaliser trois cercles du bout des doigts dans le sens des aiguilles d’une montre (inspire), puis trois cercles dans le sens inverse (expire).

- Les centres vitaux : 8 RM-4 DM
- Le Yin et le Yang : 26 DM-24 RM
- Le circuit des liquides : 27 Rn-21 Rte
- Les points du sommet : 20 DM-15 DM (YaMen)-Tai Yang
- Les points de réunion des membres : 5TR – 6MC – 39VB – 6Rte

9- Les respirations « Feu », qui stimulent la thermogenèse

- Le Kapalabhati : c’est un Pranayama énergisant (Kapala signie crâne en sanskrit, et Bhati signifie briller, nettoyer. A pratiquer au réveil, pas au coucher. Contre-indiqué en cas d’otite ou de glaucome. Donner une impulsion pour faire rentrer le ventre, et expirer brusquement. L’inspire est passif. Faire 3 séries de 20 respirations.
- Le Bhastrika : c’est un pranayama comme un soufflet de forge. La pratique est similaire à Kapalabhati, mais l’inspire est identique à l’expire. Les indexes et les pouces se touchent. On utilise toute la capacité pulmonaire aussi bien à l’inspire qu’à l’expire. Peut se travailler en levant les poings en l’aire, et en pratiquant comme un mouvement de « soufflet » de haut en bas avec les deux bras.

Programme de l’année 2019-2020



Les méthodes d’enracinement du Corps et de l’Esprit le samedi 14 novembre

» Mais où sont mes clés ? Qu’est-ce que tu disais au fait ? Je n’ai pas la tête sur les épaules en ce moment… »

Pour dire vrai : il n’est pas facile d’être toujours là, avec les autres, avec soi-même, dans ce monde…

Alors le travail sur l’enracinement et la verticalité intérieure offre plus qu’une simple méthode. C’est plutôt le commencement d’un lent processus d’incarnation.

Cette journée débute par une réflexion nécessaire à l’appréhension de certains concepts comme l’équilibre, la stabilité, l’enracinement, la présence…

Puis nous verrons des pratiques corporelles et mentales, des postures, des mouvements avec des visualisations et plein d’autres méthodes visant à rester centré sur l’instant présent là où l’on est.

Aujourd’hui, les informations négatives que l’on reçoit de toute part, nous donnent plus envie de fuir que de rester là où l’on est.

Cependant, on ne peut pas continuellement échapper au réel. Alors donnons-nous ensemble les moyens de vivre chaque instant avec intensité.

Possibilité d'apporter son déjeuner
et de manger sur-place.
Ou bien, petite restauration à proximité

Samedi 14 novembre de 9h30 à 18h00, 22 chemin Camille Gas, Saint-André-de-La Roche. Réservation au 06 75 46 53 99 ou par E.Mail sur christophe.saramito@wanadoo.fr

Tarif : 80 euros la journée

Retour

Programme 2019-2020 la maison du Dao

Vacances scolaires

Fériés/ponts

Stages

septembre

vendredi	6
jeudi	12
vendredi	20
jeudi	26

octobre

vendredi	4
jeudi	10
vendredi	18
jeudi	24

novembre

vendredi	1
jeudi	7
vendredi	15
jeudi	21
vendredi	29

décembre

jeudi	5
vendredi	13
jeudi	19
vendredi	27

janvier

jeudi	2
vendredi	10
jeudi	16
vendredi	24
jeudi	30

samedi 2 novembre
Séminaire sur le froid

février

vendredi	7
jeudi	13
vendredi	21
jeudi	27

mars

vendredi	6
jeudi	12
vendredi	20
jeudi	26

samedi 7 mars
dimanche 8 mars
Ba Duan Jin
Les 8 pièces de Brocart

avril

vendredi	3
jeudi	9
vendredi	17
jeudi	23

vendredi 10 avril
samedi 11 avril
dimanche 12 avril
Formation Huiles Essentielles

mai

vendredi	1
jeudi	7
vendredi	15
jeudi	21
vendredi	29

juin

jeudi	4
vendredi	12
jeudi	18
vendredi	26

jeudi 25 juin
vendredi 26 juin
samedi 27 juin
dimanche 28 juin
Stage d'été

juillet

jeudi	2

- Christophe Saramito Septembre 2019 -

Cours hebdomadaires de Qi Gong

Fiche d'inscription aux cours de Qi Gong

Nom : _____

Prénom : _____

No Tél : _____

E. Mail : _____

Cours hebdomadaire de Qi Gong : 12 cours pour 120 euros

Indiquez votre/vos jours et horaires de préférence (à titre indicatif)

Jeudi	☐	**9h30/11h00**	☐	**17h00/18h30**	☐	**18h30/20h00**	☐
Vendredi	☐	**9h30/11h00**	☐	**17h00/18h30**	☐	**18h30/20h00**	☐