

## **Qi-gong étudiés lors des cours et saisons**

<b>Wu Xing :</b>	<i>Les 5 éléments.</i>
<b>Ba Duan Jin :</b>	<i>Les 8 pièces de brocart.</i>
<b>Liu Zi Jue :</b>	<i>Les 6 sons thérapeutiques.</i>
<b>Yi Jin Jing / Yi Sui Jing :</b>	<i>Étirements des tendons et purification de la moëlle osseuse.</i>
<b>Wu Qin Xi :</b>	<i>Le jeu des 5 animaux.</i>
<b>Xian Gong :</b>	<i>Qi-gong des parfums.</i>
<b>Zhang Zhuan Gong :</b>	<i>Postural. Différentes postures sont abordées.</i>
<b>Auto-massages :</b>	<i>Différentes techniques.</i>
<b>Da Yan Qi-gong :</b>	<i>Vol de l'Oie sauvage (1ère méthode).</i>
<b>Da Yan Qi-Gong :</b>	<i>Vol de l'oie sauvage (2ème méthode).</i>
<b>Da Yan Qi-Gong :</b>	<i>Harmonisation Rein-Coeur.</i>
<b>Zhi Neng Qi-Gong :</b>	<i>Peng Qi Guan Ding Fa : 1ère méthode. Xing Shen Zhuang : 2ème méthode. Wu Yuan Zhuang : 3ème méthode. Lian Qi Ba Fa : 4ème méthode. Shuang Qiu Lou Xuan Qi Gong : 5ème méthode Ballons en spirale. Zan Zhen Gui Yuan Fa : Anneau du Hun Yuan. Guan Qi Jian Shen Fa : Anneau du Ciel et de la Terre. San Xin Bing Zhan Zhuang : Méditation des 3 centres. Ming Mu Gong : Qi gong pour les yeux. Jian Er Gong : Qi-gong pour les oreilles. Jian Nao Gong : Qi-Gong pour le cerveau. Zhuo Gong : Méfitation assise. Wo Gong : Méditation couchée. Qi Xin Wo Gong : Méditation sur les 7 étoiles. Dao Yin Yin Fa : Conduire l'énergie.</i>
<b>Méthodes de respiration :</b>	<i>Différentes méthodes sont abordées.</i>
<b>Méditations :</b>	<i>Assises, debout, couchées.</i>