

# STAGE DE QI GONG « NEI YANG GONG »

Le dimanche 16 décembre 2018 A LORMONT



## 1er partie (respiration dite douce)

*Le Qi Gong pour nourrir l'intérieur cette méthode de Qi Gong est médicale, elle a été développée par Maître Liu GUI ZHEN dans les années 50. Ce Maître a fondé le premier centre National de Qi Gong médical de Chine à Beidaihe avec le ministère de la santé. Des milliers de malades ont été soignés par cette méthode.*

*La Première méthode avec une respiration dite douce.*

### Nei Yang Gong 1er partie

**Premier mouvement : faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure**

Le mouvement va favoriser un étirement de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque qui entraîne une diminution de la pression artérielle sous l'occipitale. Le cerveau entre autre en sera mieux irrigué.

**Deuxième mouvement : Se pencher et regarder les étoiles en arrière**

Il y a à la fois un mouvement d'étirement de rotation de la colonne vertébrale qui agit sur la moelle épinière. Il est dit que cet exercice soulage les douleurs de la région lombaire et des jambes, nourri le cerveau, améliore la vision et l'audition, renforce les reins et assouplit le corps.

**Troisième mouvement : l'énergie remplit l'arc en ciel**

Observez la rotation et l'étirement maximale de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules dus au mouvement circulaire du bras.

**Quatrième mouvement : pousser le bateau à contre-courant**

Ce mouvement régularise l'énergie du méridien du vaisseau conception, celui du vaisseau gouverneur ainsi que le méridien de ceinture. Il améliore la circulation sanguine, augmente la confiance en soi et rend plus déterminé. En sollicitant la colonne vertébrale, on renforce également les déficiences lombaires et cervicales.

**Cinquième mouvement : le grand dragon se jette dans la mer**

Excellent mouvement qui fait travailler au maximum tous les méridiens. De plus, je trouve qu'il fait travailler une certaine souplesse dont on a besoin dans la pratique des arts martiaux.

**Sixième mouvement : faire circuler l'énergie interne par les vaisseaux gouverneur et conception**

Il y a au niveau de la colonne vertébrale un mouvement de spirale qui à la fois s'étire. Par ce fait, on régularise et on active l'énergie du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception.

**Votre professeur, Dominique Brun est diplômé QI GONG de la fédération « FEQGAE UNION PRO »**

Stage du Dimanche 16 décembre 2018

- Tarif : 30 euros      Horaires : 9 h 30 à 12h 30

Lieu du stage : **Pole éducatif Romain Roland, salle polyvalente** 1er étage,

22 boulevard Odilon Redon 33310 LORMONT

Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com)

Envoyer à : **Sport Evolution Arts Energétiques Résidence** du Château d'eau, Apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Stage du dimanche 16 décembre  je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**