



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

Le Dimanche 8 décembre 2019

## Stage de Qi Gong à Lormont

**Nei Yang Gong - QI GONG pour Nourrir l'intérieur**

### 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** 1ere partie

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

Le mouvement vas favoriser un étirement de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque.

**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

**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 ainsi que celui du vaisseau gouverneur et le méridien de la ceinture ce

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

Excellent mouvement qui fait travailler au maximum tous les méridiens.

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

Un mouvement spirale qui fais s'étirer, de le fait, on régularise et on active l'énergie du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception.

**La deuxième méthode avec une respiration dite dure.**

### **Nei Yang Gong** 2ème partie

**premier mouvement : soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre**

Ce mouvement régularise le Triple Réchauffeur et fait circuler l'énergie.

**deuxièmes mouvement : le vieil arbre enchevêtre ses racines**

Excellent exercice également qui étire la région lombaire. Très utile aussi dans la pratique des arts martiaux.

**troisième mouvement : tirer le tigre en se tournant**

De nouveau, rotation de la colonne vertébrale. Cet exercice prévient des douleurs de la région lombaire,

**quatrième mouvement : courir après la lune et le soleil**

Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale et renforce les lombaires.

**cinquième mouvement : étirer les colonnes célestes**

Excellent exercice car on agit sur la colonne vertébrale cette fois ci sur le plan latéral. Il régularise ainsi tout le système nerveux.

**sixième mouvement : le coq d'or est debout sur une seule patte**

Dernier mouvement de relaxation qui ramène toute l'énergie au Dan tian (point situé 3 cm sous le nombril).



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

## Stage Proposé par Dominique Brun

**Il est diplômé QI GONG de la fédération « FEQGAE UNION PRO »**

Stage du Dimanche 8 décembre 2019

- Tarif : 50 euros                      Horaires : 9 h 30 à 12h 30 & 14 h à 17 h

Lieu du stage : **Pole éducatif Paul Fort, salle polyvalente,**

Rue des Primevères 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 8 décembre**  je joins un chèque de 50 euros d'acompte à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**