



# Initiation au Qi Gong

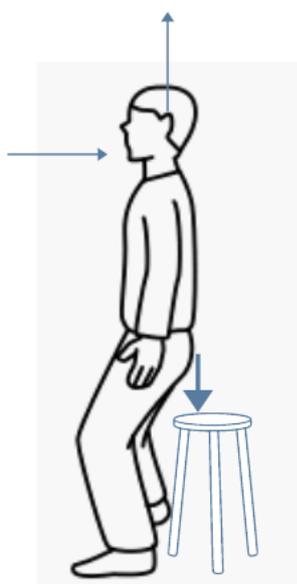
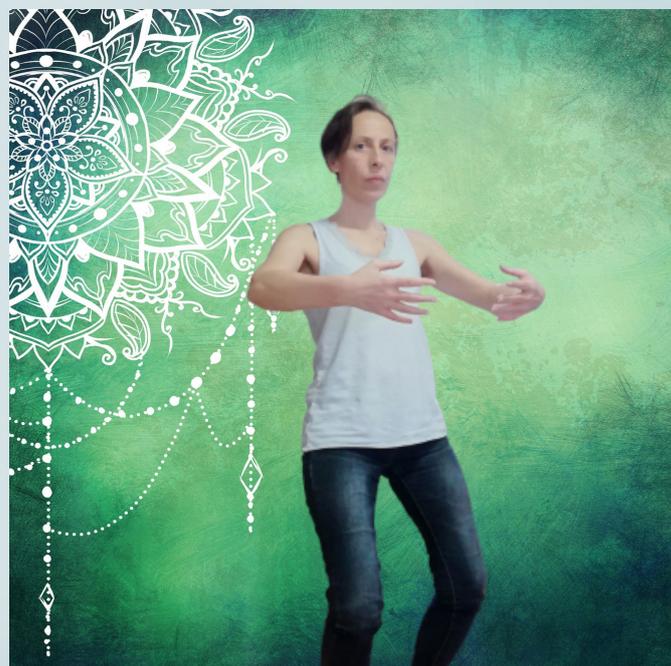
# *Les Fondamentaux :*

- FORME ET STRUCTURE
- RESPIRATION ET MOUVEMENT
- CONCENTRATION ET INTENTION
- OUVERTURE ET CLÔTURE

# FORME ET STRUCTURE

## Les 5 Arcs :

- Les 2 bras
- Les 2 jambes
- La colonne vertébrale



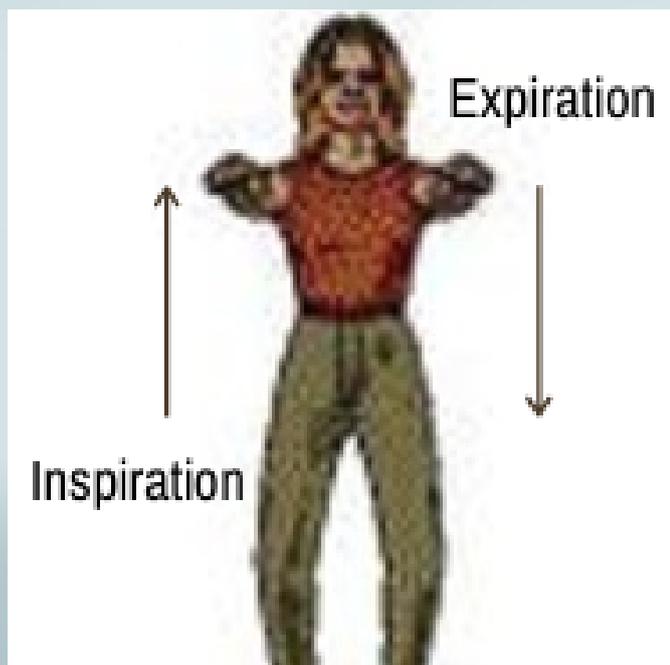
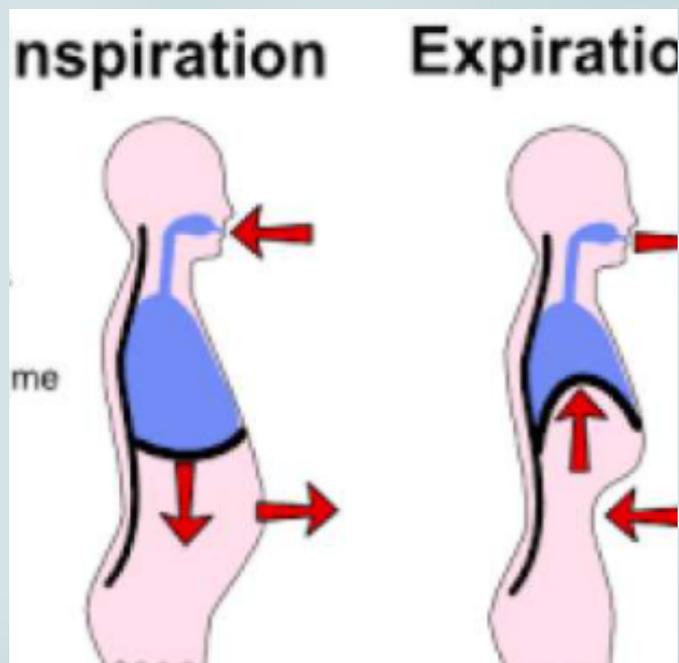
## La Posture du Cavalier :

- Pieds écartés à la largeur des épaules
- Les pieds sont parallèles
- le poids est uniforme sur les deux jambes
- Les genoux sont pliés et alignés avec les orteils.
- Le bassin est détendu
- Le coccyx descend
- La colonne est droite
- le menton est légèrement rentré

# RESPIRATION ET MOUVEMENT

## Respiration Abdominale :

- Dans le bas ventre
- Lente et profonde
- Activation du diaphragme
- Inspiration par le nez
- Expiration par la bouche



La Respiration précède le mouvement :

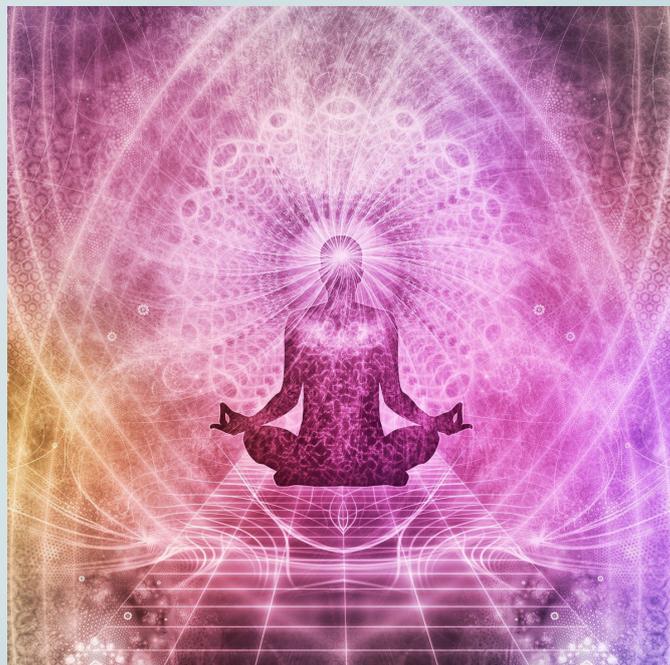
- Inspiration
- Mouvement
- Pause
- Expiration
- Mouvement
- Pause

# CONCENTRATION ET INTENTION

---

Concentration :

- l'énergie va où se porte l'attention
- Méditation en mouvement



Intention :

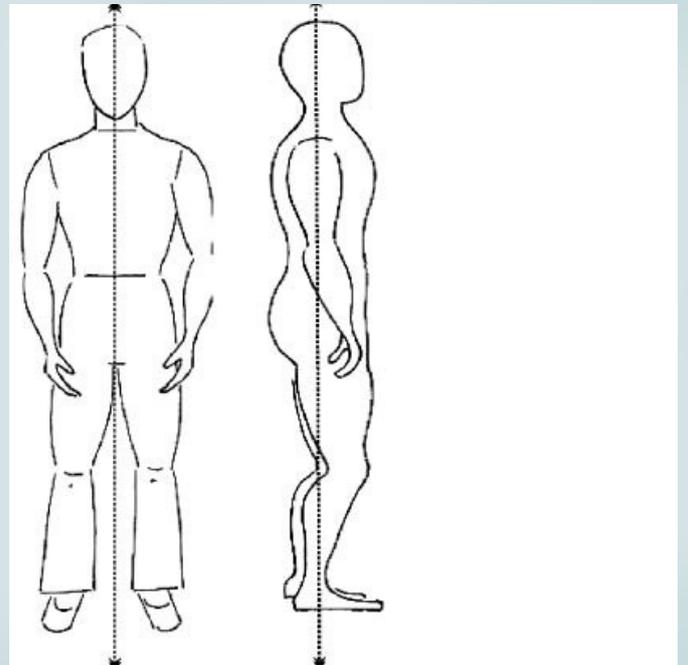
- Votre intention est l'objectif fixé

# OUVERTURE ET CLÔTURE

---

Ouverture :

- Wuji
- Se reconnecter à son corps
- Se recentrer
- Respirer profondément dans le Centre Pouvoir



Clôture :

- Pour le corps
- Pour le coeur
- Pour le mental

# *Les Dan Tian :*



DAN TIAN INFÉRIEUR :  
CENTRE POUVOIR



DAN TIAN MÉDIAN:  
CENTRE COEUR



DAN TIAN SUPÉRIEUR :  
CENTRE SAGESSE



## CENTRE POUVOIR



© qigongconnexion.com

Il est situé au centre de votre bas-ventre, environ trois doigts sous votre nombril.

Ce centre a une importance primordiale, c'est ici qu'est **stockée l'énergie vitale** et lorsque nous fortifions ce centre, nous fortifions la totalité du corps et des organes.

C'est votre réservoir de force vitale. Cette énergie est appelée Jing.

Ce centre est **votre ancrage dans la vitalité physique, la santé et la confiance en vous.**

Ce centre représente *votre relation avec vous-même et votre pouvoir personnel.*

Le Centre Pouvoir est lié directement à l'**énergie féminine Yin** de la terre.

C'est particulièrement important pour les femmes de nourrir cette énergie.

# Centre Coeur

## CENTRE COEUR



© qigongconnexion.com

Il est situé au milieu de votre poitrine.

Ce centre stocke l'énergie vitale qui a été transformé en Qi.

C'est votre **réservoir d'énergie émotionnelle et mentale.**

Ce centre est relié directement à votre *système nerveux*.

Il représente votre **relation avec les autres et le monde en général.**

Ce centre est lié aux énergies Yin, de la terre et Yang, du ciel.

# Centre Sagesse

## CENTRE SAGESSE



© qigongconnexion.com

Il est situé au milieu de votre boîte crânienne.

C'est le **siège de la conscience** ; il donne des ordres, il régie l'intention, il maîtrise la circulation de l'énergie.

Il recueille le Qi du ciel et représente, en ce sens, *l'aspect mental et spirituel de l'Homme*.

Il est considéré comme le **lieu de transformation de la conscience**.

Il représente votre **relation avec la meilleure version de vous-même, qui est généralement appelé Moi Supérieur**.

Ce centre est en relation avec les énergies du Ciel **Yang**.



Une  
Question ?

**Si vous avez besoin d'un conseil  
ou d'un coup de pouce, vous  
pouvez poster directement dans  
la communauté Facebook...**



**Ou par email à :**

**[qigongconnexion@gmail.com](mailto:qigongconnexion@gmail.com)**

*Merci de votre confiance !*