



**Association TAO XIN QI  
QI GONG**

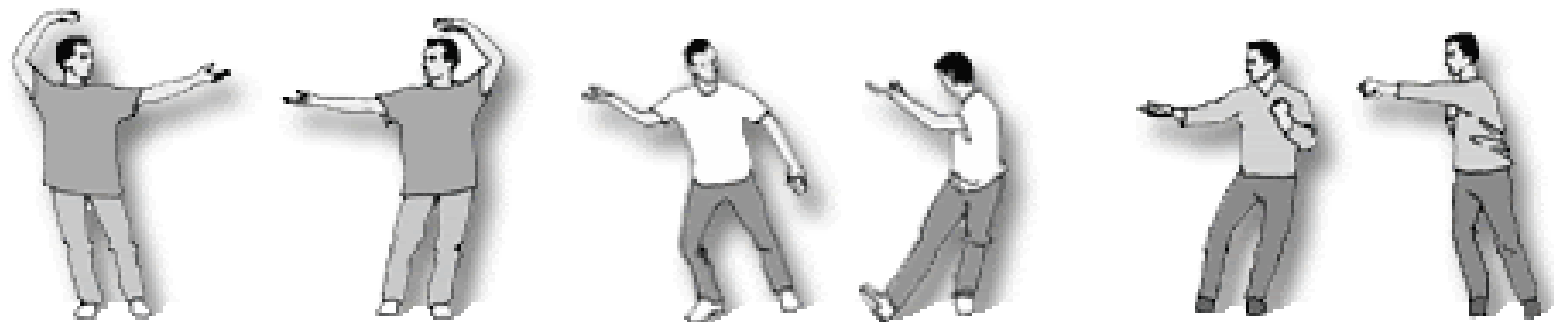
**DESCRIPTIF DES SERIES ETUTIEES  
SAISON 2023/2024**

## Série 1 Taï Ji Qi Gong

Il existe différentes formes de Taï Ji Qi Gong : en 12, 15, 18 ou 28 mouvements. Ces séries inspirées de mouvements du **Taï Ji Quan** sont associées à la **respiration** et à la **concentration du Qi Gong**. Plusieurs variantes :

- \* Pratiquer face à un bel arbre, un rocher, une cascade
- \* Pratiquer avec un partenaire soit en miroir soit en décalé
- \* Pratiquer mentalement (dans les transports en commun, au lit...)
- \* Se concentrer sur les paumes des mains
- \* Se concentrer dans le Dan Tian inférieur
- \* Avec des visualisations etc.

Pratiqués régulièrement et lentement, ils peuvent contribuer à améliorer le fonctionnement des **articulations**, réduire le **stress** et combattre certaines pathologies.



*Plusieurs versions différentes*

## Série 2

### SHAN REN DAOYIN

Ces exercices étaient pratiqués par les **Ermites** vivant dans les grottes ou les montagnes. Ces exercices de santé (Daoyin) très diversifiés présentent à la fois des mouvements en position assis, allongé au sol, des automassages et des étirements avec **rétention du souffle** et **contraction du périnée**.

C'est une forme de travail postural et respiratoire destiné à obtenir décontraction et souplesse du corps et de l'esprit. Loin de toute ambition de compétition ou de performance, le **Shan Ren Daoyin** met l'accent sur l'**alignement**, l'**équilibre** et le **relâchement**. Le but est de rétablir les circuits de circulation de l'énergie le long des méridiens. L'autre but est de relâcher les tensions dues aux sollicitations de la vie courante et au stress du quotidien.



*En position assise*

## Série 3

# DAO JIA YANG SHENG GONG

L'Art Taoïste de longévité est un Qi Gong très puissant visant à renforcer l'énergie vitale et le **Qi des Reins** qui lesquels sont considérés en Médecine Traditionnelle Chinoise comme le siège de la vitalité originelle, la force de vie. Ce Qi Gong renforce notamment la moelle, les os et le cerveau. Celles qui, de tout temps, étaient l'apanage de la famille royale ont conservées le nom de **techniques impériales**. Ce Qi Gong comprend douze techniques, voilà pourquoi on l'appelle aussi **les douze Trésors de longévité Taoïste**. **Dao Jia** veut dire "l'Ecole Taoïste" et **Yang Sheng** veut littéralement dire "**nourrir la vie**". Dao Jia Yang Sheng Gong peut donc se traduire par "**la technique Taoïste pour nourrir la vie**".



Maître Jian Liujun

## Série 4

# MAWANGDUI DAOYIN SHU

En 1973 à **Mawangdui**, près de Changsha (province du Hunan), dans une tombe contenant la momie de la **Marquise de Dai** en excellente conservation ainsi que de nombreux documents sur le **Qi Gong** et la **Médecine Chinoise**, il y avait cette peinture de soie datant des **HAN** postérieur (168 avant JC), dont on voit ci dessous une reconstitution. Sur cette peinture, des hommes et des femmes pratiquant le **Dao Yin**, des exercices physiques pour entretenir sa santé. De nombreux dessins rappellent des mouvements des Qi Gong classiques tous postérieurs à ce document comme **Yi jin jing**, **Ba duan Jin**, **Wu Qin Xi**, **Liu Zi Jue**. De cette peinture en 44 postures, des chercheurs et Maîtres de Qi gong vont créer une première version d'une série de 44 postures, non forcément enchaînées. Puis l'Association de Qi gong pour la santé de Chine (**Chinese Health Qigong Association**) va créer l'enchaînement connu sous le nom de **MAWANGDUI DAOYIN SHU**, 12 postures du Daoyin de Mawangdui. Ce Qi Gong a pour but **d'harmoniser le corps**. Durant l'exercice on fait circuler l'énergie à travers les méridiens ce qui a pour effet de réguler le **Qi** et le **sang**, d'équilibrer le **Yin et le Yang** et de renforcer le corps.



Peinture

## Série 5\*

### QIAN SHU KUAN YIN

Ce Qi Gong est également appelé Mille Mains Sacrées en rapport à la déesse Kuan Yin, déesse de la compassion qui répand l'amour sur la planète et même au-delà. Cette série comporte des mouvements simples et permet d'apprendre à **sentir le Qi**, le capter pour renforcer son corps et son esprit. La technique des Mille Mains Sacrées comporte deux versions l'une **dynamique** l'autre **statique** afin que chacun puisse adopter la plus appropriée à son état de santé et à son caractère. C'est une technique de base de l'Ecole Quimétao de Maître Jian Liujun. Sa pratique a pour but de capter l'énergie de l'univers afin de renforcer celle du corps par les méridiens. La pratique régulière de cette technique permet de conserver une forme physique optimale un corps **fortifié** non seulement apte à **prévenir les maladies** mais également capable de **traiter** certaines **maladies chroniques** et d'obtenir une longévité accrue. il est conseillé de bien se concentrer sur les mains, de ressentir la communication du corps avec l'univers.



*Capter l'énergie de la Terre*