



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

QI GONG QUIMETAO

Ce cours de Qi Gong proposé par notre institut couvre principalement le Qi Gong traditionnel et le Qi Gong pour la santé.

1. Objectifs et buts du cours :

- Renforcer la santé physique et mentale des participants
- Améliorer l'efficacité et la qualité de la circulation du Qi et du sang
- Maîtriser les bases théoriques et les techniques pratiques du Qi Gong



Le Qi Gong trouve ses origines dans la culture chinoise et les théories de la médecine traditionnelle chinoise datant de cinq mille ans. Le Qi (ou "Chi") est le souffle vital généré par l'univers, dont chaque élément est une manifestation de ses mouvements. L'humanité, en tant que partie intégrante de la nature, dépend du Qi non seulement pour son existence, mais aussi pour son origine et sa préservation.

Le Qi Gong est un art de vivre qui enseigne aux individus à cultiver le "Dao" ou la vertu, à trouver le sens de la vie, et à réguler les émotions en éliminant la peur, l'anxiété et le stress excessif. La pratique du Qi Gong permet de cultiver le Qi intérieur, de le faire circuler librement dans

les méridiens, de renforcer le corps, de stimuler la circulation sanguine, et d'équilibrer le yin et le yang. Ainsi, le Qi Gong peut prévenir et aider la guérison des maladies, améliorer les fonctions cérébrales, augmenter l'efficacité au travail, retarder le vieillissement, et prolonger la vie. De plus, il aide à se protéger contre les influences externes néfastes.

2. Organisation et Structure du Cours

Horaires des cours : Nous proposons des cours hebdomadaires, des stages et des formations professionnelles. Les cours se déroulent en présentiel, avec une option de suivi à distance via Zoom pour les personnes éloignées.

- **Cours hebdomadaire :** Les participants peuvent choisir de suivre une ou plusieurs séances par semaine, en journée ou en soirée, selon leur emploi du temps.

- **Stages** : D'une durée d'une journée ou plus, ces stages se déroulent généralement de 9h30 à 17h00 et se concentrent sur un thème ou une méthode spécifique, ou visent à résoudre un problème particulier.
- **Formation professionnelle** : Destinée à ceux qui aspirent à devenir enseignants de Qi Gong, ou à ceux qui souhaitent approfondir leur apprentissage et leur pratique. Ce type de formation est exigeant, avec un contenu riche et approfondi, idéal pour ceux qui veulent aller plus loin.

Niveaux de cours : Les formations professionnelles sont structurées en niveaux : débutant, intermédiaire, avancé, et cours de perfectionnement. Les cours hebdomadaires sont mixtes, rassemblant débutants et pratiquants plus expérimentés, avec une instruction adaptée au niveau de chaque participant.

Contenu principal :

- **Théories de base du Qi Gong** : Fondées sur la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que sur les enseignements du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme, la compréhension de ces bases théoriques est essentielle à la maîtrise du Qi Gong. Nous proposons une explication progressive et détaillée de l'origine du Qi Gong, de son fonctionnement, et de la manière de s'harmoniser avec la nature.
- **Mouvements et postures de base du Qi Gong** : Les trois éléments essentiels du Qi Gong sont la régulation du corps, de la respiration et de l'esprit. Le travail sur la posture commence par le Zhan Zhuang (exercice de posture immobile), avant d'apprendre des mouvements de base, qui sont fondamentaux pour toutes les formes de Qi Gong. Ces mouvements doivent être pratiqués régulièrement.
- **Contrôle de la respiration et de l'esprit** : La pratique du Qi Gong implique non seulement la régulation du corps, mais aussi l'utilisation de l'esprit pour contrôler la respiration.
- **Combinaison de Qi Gong statique et Qi Gong dynamique** : Le Qi Gong statique est favorable au renforcement du Qi, tandis que le Qi Gong dynamique favorise la circulation du Qi et du sang. Une combinaison harmonieuse des deux est nécessaire pour obtenir des résultats optimaux.
- **Applications du Qi Gong** : Le Qi Gong Quimétao intègre des techniques médicales et martiales, englobant une série de méthodes statiques et dynamiques. Ces méthodes, dans les formations avancées, conduisent à la voie de l'harmonie. Le Qi Gong est une méthode holistique de renforcement du corps, qui non seulement renforce la superficie du corps, mais régule également les organes internes. En maîtrisant l'esprit, en régulant la respiration, et en coordonnant les mouvements ou les postures du corps, le Qi Gong élimine les toxines et énergies négatives, tout en apportant une nouvelle énergie. Certaines méthodes thérapeutiques (comme le Fa Qi Liao Fa) sont particulièrement adaptées aux professionnels de santé. Des exercices spécifiques comme le Da Cheng Quan et le Tai Ji Quan Tui Shou aident également à améliorer les capacités d'autodéfense.

3. Méthodes et Moyens d'Enseignement

Combinaison de la théorie et de la pratique : Nos méthodes pédagogiques allient explications théoriques et pratiques. Les enseignants démontrent les principes et mouvements des exercices, puis les élèves les reproduisent. Des supports comme des présentations PPT, vidéos et images sont également utilisés pour faciliter la compréhension et la révision.

Instruction individuelle et pratique en groupe : Les cours sont donnés en petits groupes, avec une attention particulière portée à chaque élève en fonction de son niveau.

Enseignement vidéo et supports pédagogiques : Certaines méthodes sont accompagnées de supports pédagogiques, y compris des DVD. De plus, un site web dédié aux vidéos est disponible pour que les élèves puissent réviser et se préparer à leur propre rythme.

4. Qualifications et Expérience des Enseignants

- **Maître JIAN Liujun** : 8ème Dan en Wushu, 7ème Dan en Qi Gong Santé, diplômé des universités de médecine traditionnelle chinoise de Guangxi et de Guangzhou, cardiologue en médecine occidentale, ex-vice-président de l'Association de Qi Gong Shaolin de Guangzhou, fondateur du Qi Gong Quimetao et créateur du Dao de l'Harmonie. Il possède 50 ans d'expérience en Qi Gong, 40 ans d'expérience d'enseignement, et près de 50 ans de pratique médicale, avec des élèves dans toute la France et à travers le monde.

5. Ressources et Support d'Apprentissage

Manuels et ressources recommandés : « Dao de l'Harmonie », « Huit Pièces de Brocart »...

Ressources en ligne : <https://quimetao.kneo.me>

Communauté et plateforme d'échange pour les élèves : L'école a mis en place un groupe WeChat pour les élèves, où ils peuvent échanger des expériences et se soutenir mutuellement, rendant l'apprentissage plus agréable et accessible.

6. Développement Futur et Apprentissage Avancé

Parcours d'apprentissage après le cours : Les cours réguliers font partie de la pratique personnelle, sans limitation de temps. Le bien-être est un processus continu, et notre objectif est d'accompagner les élèves tout au long de leur pratique.

Introduction aux cours de Qi Gong avancés : Les élèves des cours réguliers qui souhaitent aller plus loin peuvent s'inscrire aux formations professionnelles. Les élèves des formations professionnelles, après avoir terminé les cours de niveau débutant, peuvent poursuivre avec les cours de niveau intermédiaire et avancé. En somme, l'apprentissage du Qi Gong est un voyage sans fin.

7. Modalités d'Inscription et Informations Pratiques

DATES ET HORAIRES

Les cours se déroulent du 5 septembre 2025 au 28 juin 2026.



