

Formation ARTS SPECTACLE

道

M1 mars 2025

QI GONG

Art énergétique chinois

1. Principes généraux

A D T A O

PROGRAMME

Partie 1 (6 heures)

Théorie : **ENVIRONNEMENT CULTUREL DE LA PRATIQUE**

Qu'est-ce que le Qi Gong ? axes de pratique et principes généraux

Repères anatomiques et mobilisations fondamentales

Entre gymnastique et méditation, l'énergétique chinoise en mouvement

Bases de la pensée traditionnelle chinoise

Pratique 1 : **QI GONG GENERAL**

Techniques issues de différents enchaînements traditionnels

Pratique 2 : **PREMIER NIVEAU de ZHI NENG QI GONG**

Apprentissage de l'OUVERTURE, de la FERMETURE et des ÉCHANGES

QI GONG GENERAL

Ouverture (5A)

- 1. Porter le ciel (x2)** (B/18 EX)
- 2. Tourner la taille et pousser avec la paume** (18 EX)
- 3. Etirer la taille** (MWD)
- 4. Yin Yang Tai Ji en image** (YUAN)
- 5. Le tigre affamé se jette sur la nourriture** (YUAN)
- 6. Le cerf** (5A)
- 7. Croiser les mains** (YUAN)
- 8. Fortifier les reins et les lombes** (B)
- 9. L'oiseau Roc déploie ses ailes** (YUAN)
- 10. La Grue (x2)** (5A)

Fermeture (5A)

Mouvements tirés d'enchaînements de QI GONG traditionnels :

B Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)

5A Les cinq animaux (WU QIN XI)

MWD QI GONG de MA WANG DUI

18EX Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)

YUAN Les 18 mouvements de TAI JI / QI GONG de Maître YUAN

PROGRAMME

Partie 2 (6 heures)

APPRENTISSAGE D'UN ENCHAINEMENT COMPLET

Forme traditionnelle de QI GONG

DAO YIN YANG SHENG GONG *SHI ER FA*

Travail des 12 mouvements pour nourrir le corps

Les 12 mouvements pour nourrir le corps

Préparation

- 1. Le souffle originel éveille la vitalité***
- 2. Les poissons YIN YANG suspendus***
- 3. Le vieux coursier se repose à l'écurie***
- 4. Ji Chang transperce le cœur du pou***
- 5. Se courber pour épousseter ses bottes***
- 6. Le rhinocéros contemple la lune***
- 7. La fleur de lotus émerge de l'eau***
- 8. Le coq d'or annonce l'aube***
- 9. Les oies sauvages se posent sur la grève***
- 10. La grue sur les nuages***
- 11. Le vol gracieux du phénix***
- 12. Moissonner et enfermer le QI dans le GUAN YUAN***

TAI JI QUAN

太 极 拳

TAI
TAI

JI
CHI ou TCHI

QUAN
CHUAN

QI GONG

氣 功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

QI GONG

ART **ENERGETIQUE** CHINOIS

氣功

Ancien nom : **DAO YIN**

Etirer le corps et les méridiens, conduire mentalement le mouvement pour faire circuler le Qi

Relation avec la **médecine traditionnelle chinoise**
(méridiens, acuponcture, approche holistique, ...)

« KUNG FU »

功夫

GONG
KUNG

FU

氣功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

Axes de pratique

- **SANTE, BIEN-ETRE** : approche prophylactique, énergétique chinoise, cognitif (mémorisation et proprioception), équilibres, ...
- **ARTISTIQUE** : perfectibilité illimitée, précision, chorégraphie, expression corporelle, ...
- **CULTURE CHINOISE** : philosophie, incarnation de la PTC, ...

- **MARTIAL (TAI JI QUAN)** : stratégie, applications, self-défense ...

- **SPORTIF** : compétitions, ...

Toutes ces dimensions en relation les unes avec les autres

Principes généraux

LES 3 COMPOSANTES DE L'ÊTRE HUMAIN (SIMPLIFIÉS)

Le corps

L'énergie

L'esprit

精

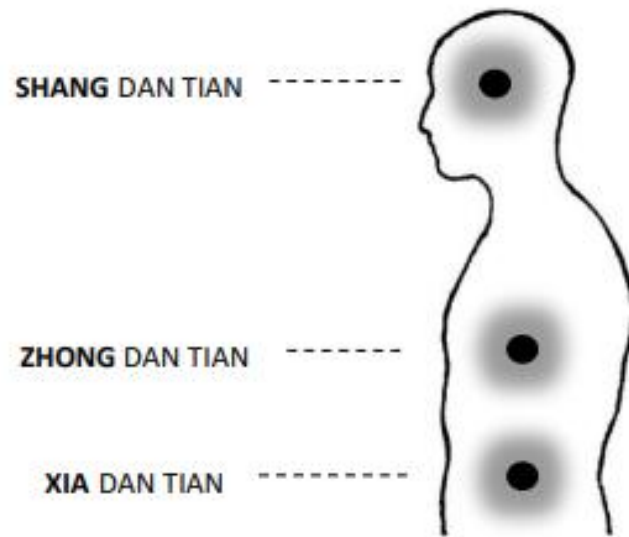
氣

神

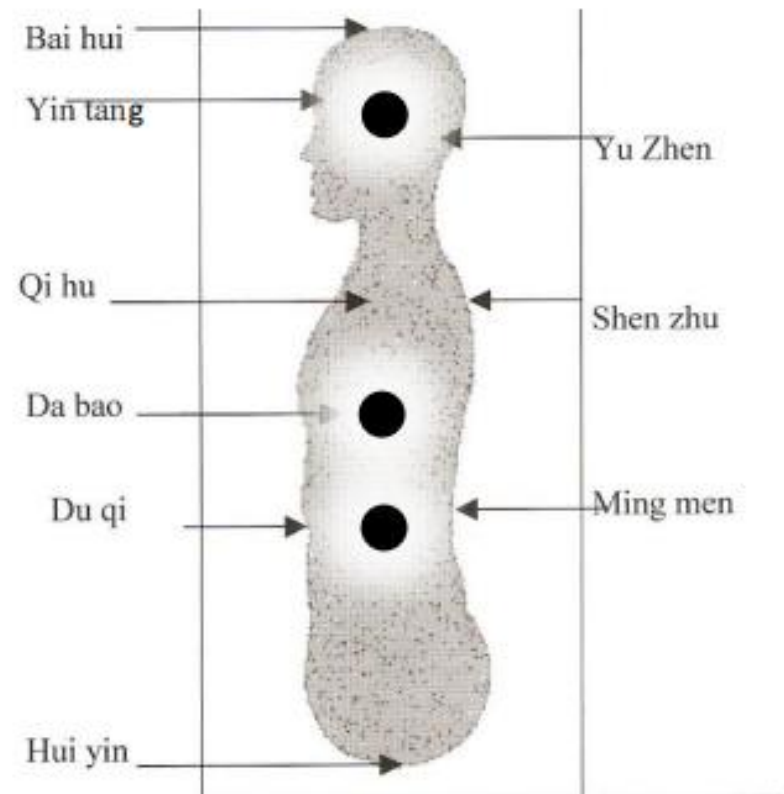
Principes généraux

L'ALIGNEMENT

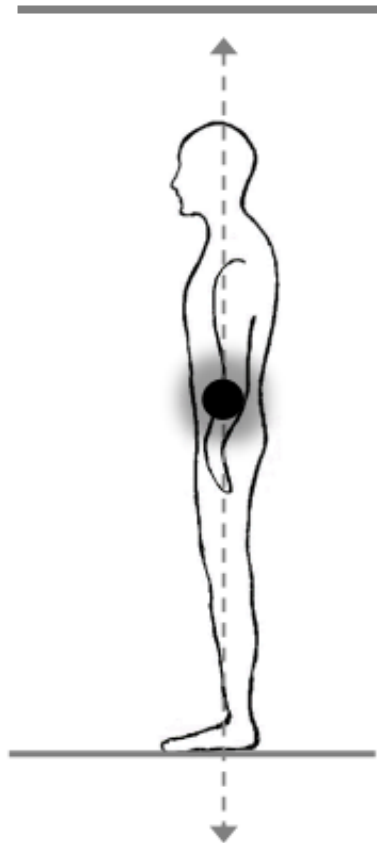
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Principes généraux

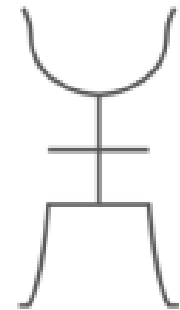


3 puissances

SAN CAI

Il s'agit de la **relation Terre – Homme – Ciel**, souvent figurée par le pictogramme de Mencius¹ ci-contre.

Dans la tradition chinoise la Terre est représentée par un carré et le Ciel par un cercle.



SAN CAI donne sa place à l'être humain, entre Terre et Ciel, et évoque l'unité de structure nous reliant à la planète et au cosmos.

Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

Principes généraux

Bases du QI GONG

TU

Souffler

ou

Cracher

NA

Inspirer

ou

Avaler

DAO YIN

Etirer le corps, conduire le mouvement, faire circuler le Qi dans la dynamique

KAI

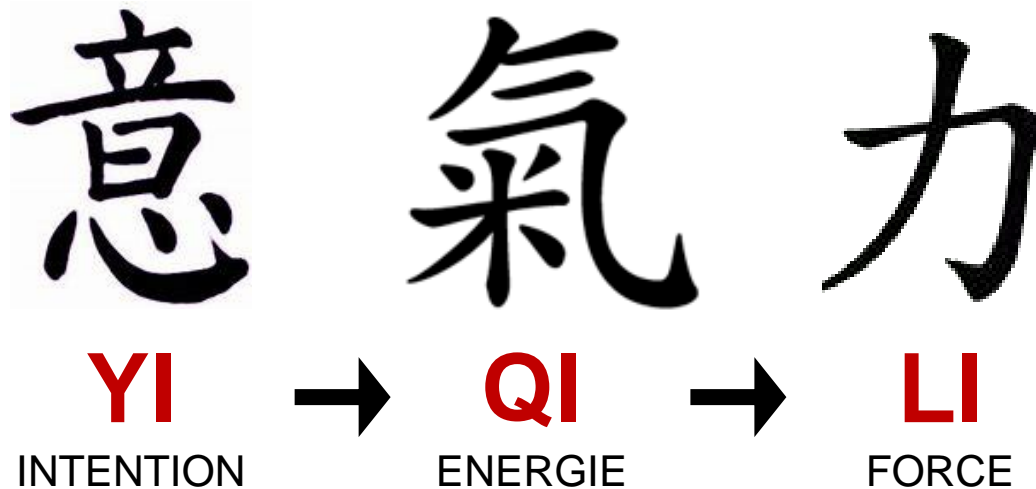
Ouvrir

HE

Fermer

Principes généraux

- Unité corps / esprit
- Importance de la respiration (reliée au QI)
- Axe vertical et alignement (physique et « mental »)
- Importance du centre (relié au DAN TIAN)
- Pratiques centrées sur des chorégraphies (art/mémorisation)
- Lenteur des mouvements



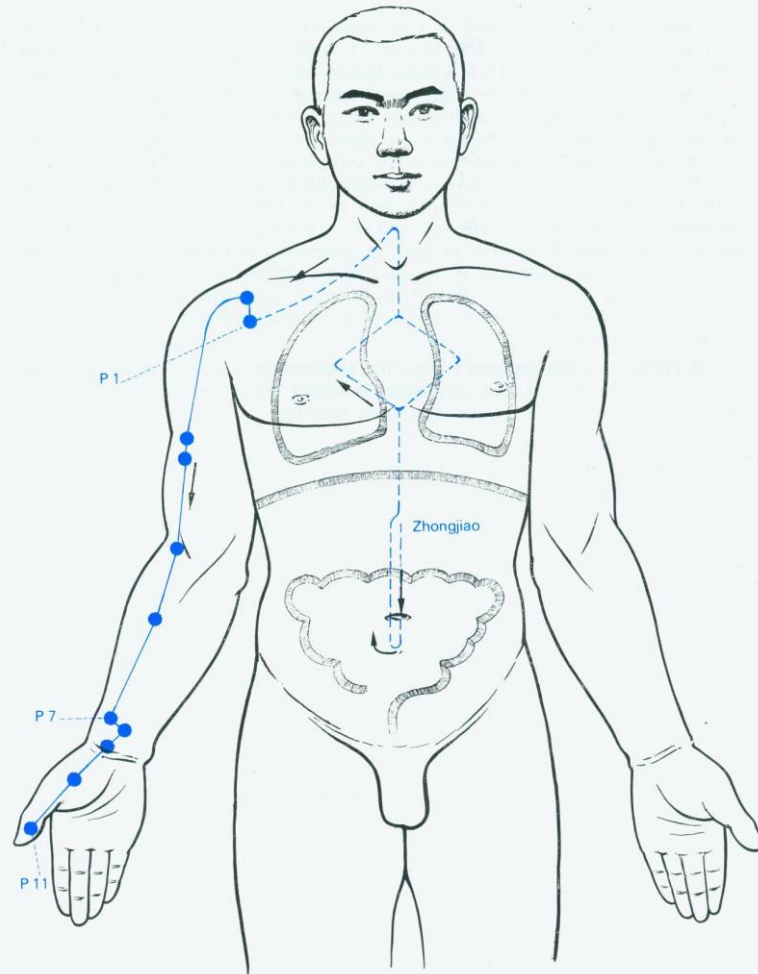


Fig. 8. — Méridien des poumons - Taiyin de main (cheou traé yin).



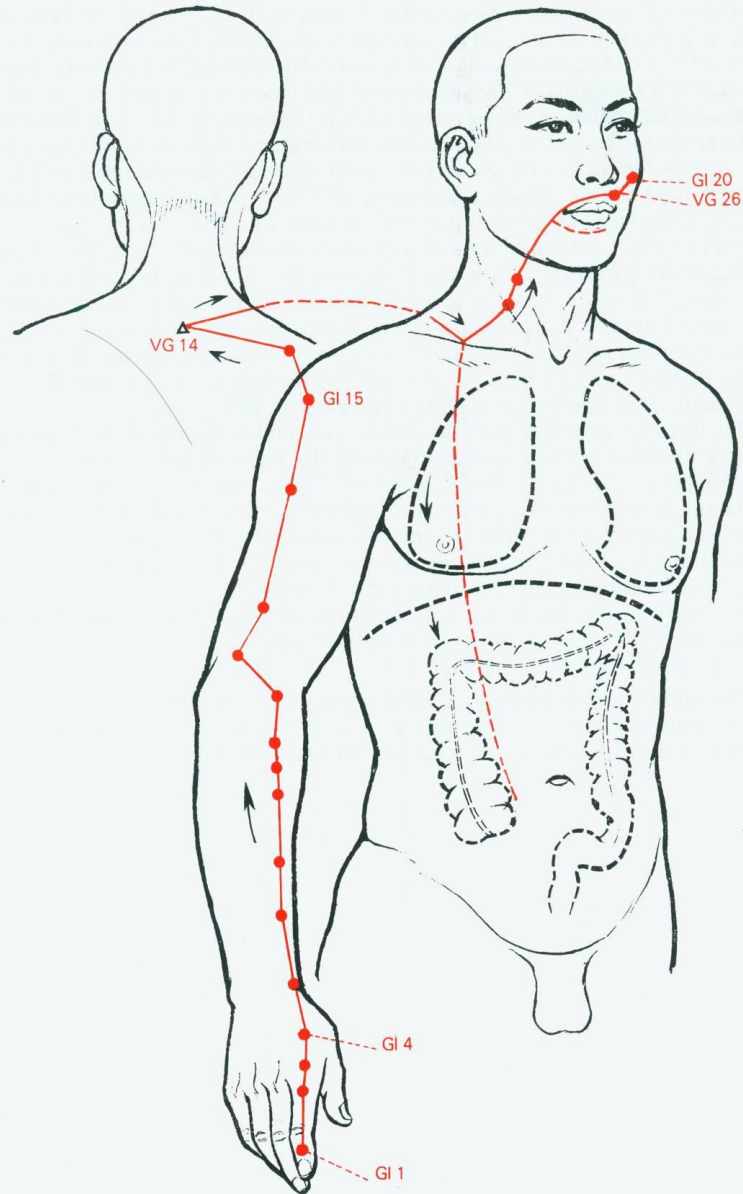


Fig. 9. — Méridien du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).



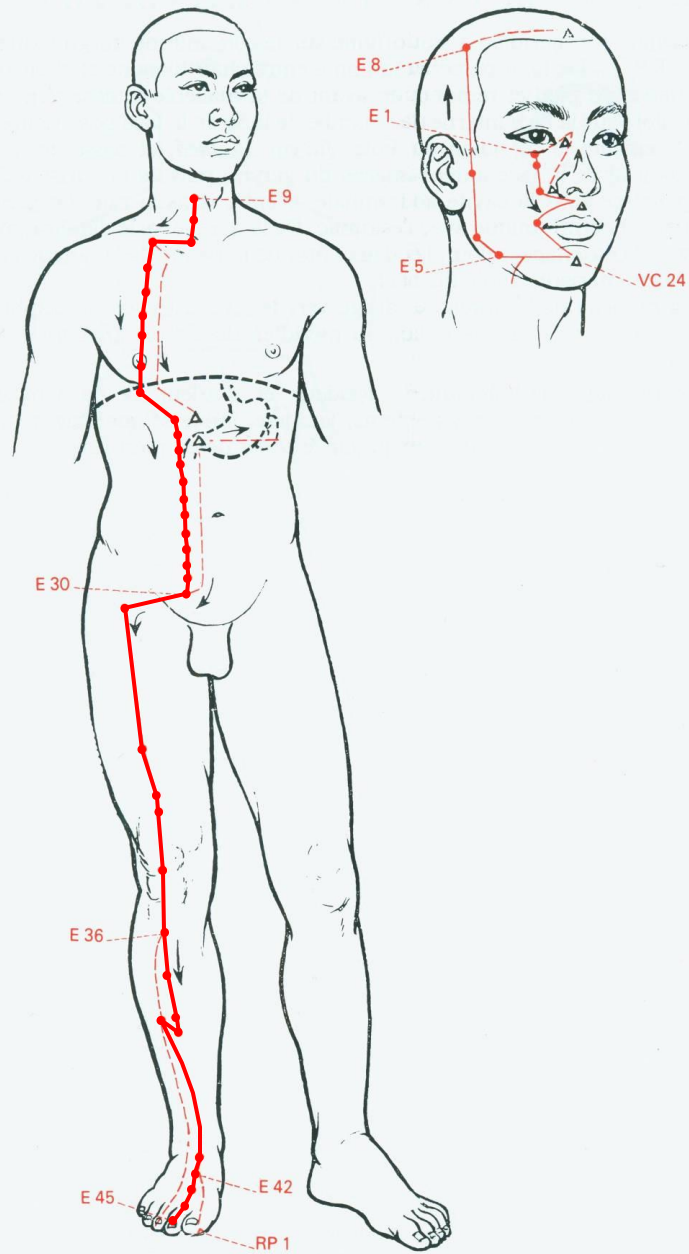


Fig. 10. — Méridien de l'estomac - Yangming de pied (tsou yang ming).



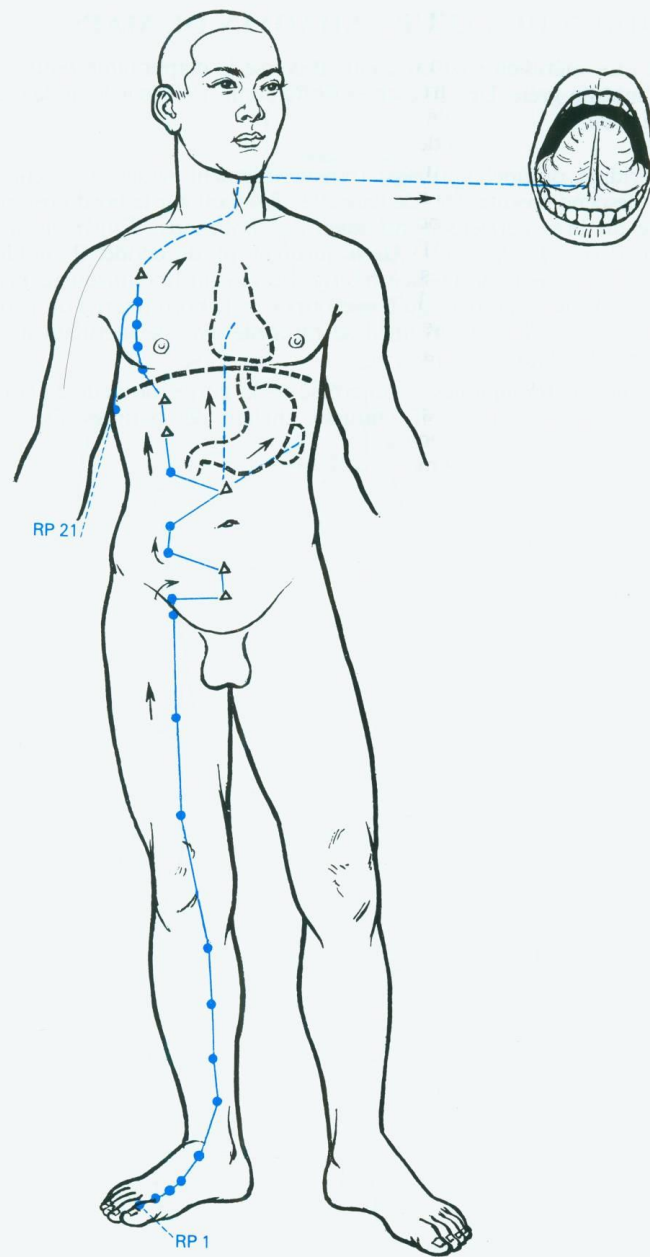


Fig. 11. — Méridien de la rate - Taiyin de pied (tsou traé yin).



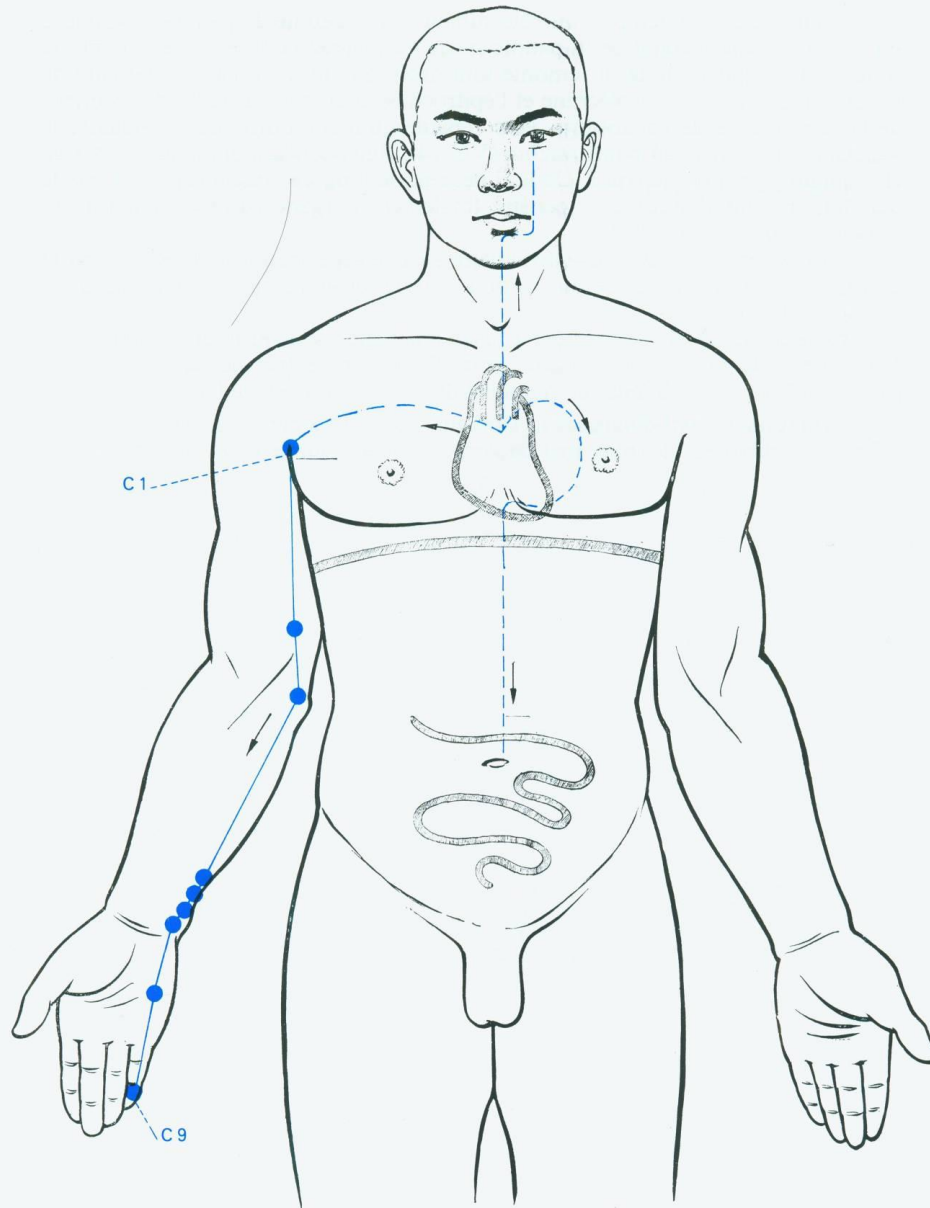


Fig. 12. — Méridien du cœur - Shaoyin de main (cheou chao yin).

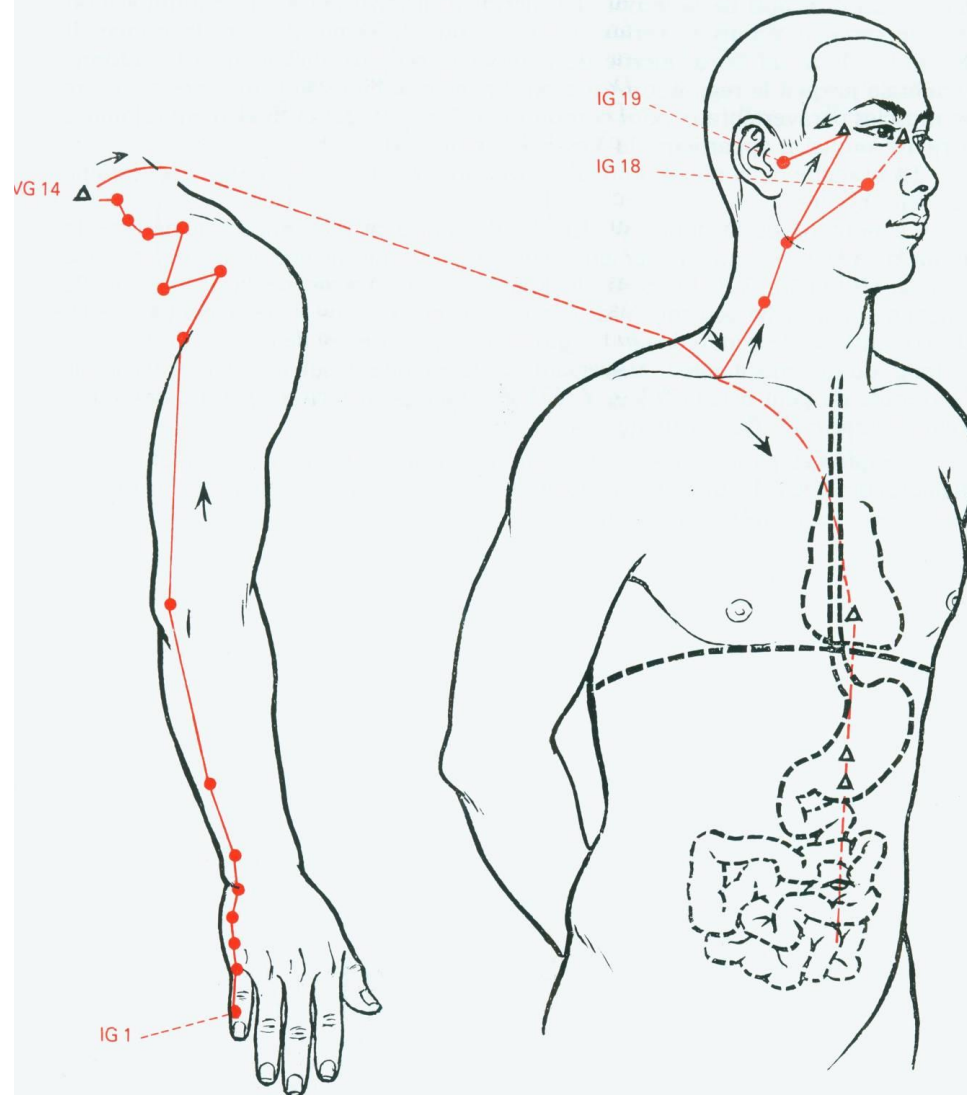


Fig. 13. — Méridien de l'intestin grêle - Taiyang de main (cheou traé yang).



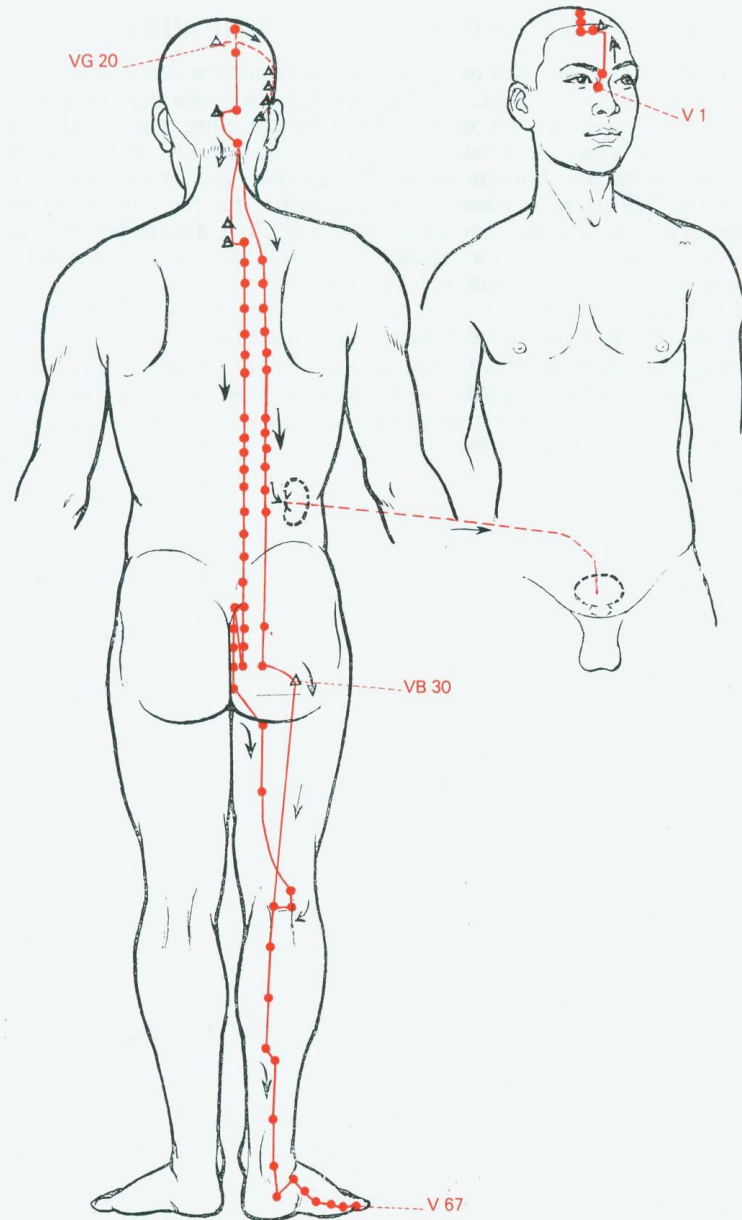


Fig. 14. — Méridien de la vessie - Taiyang de pied (tsou traé yang).



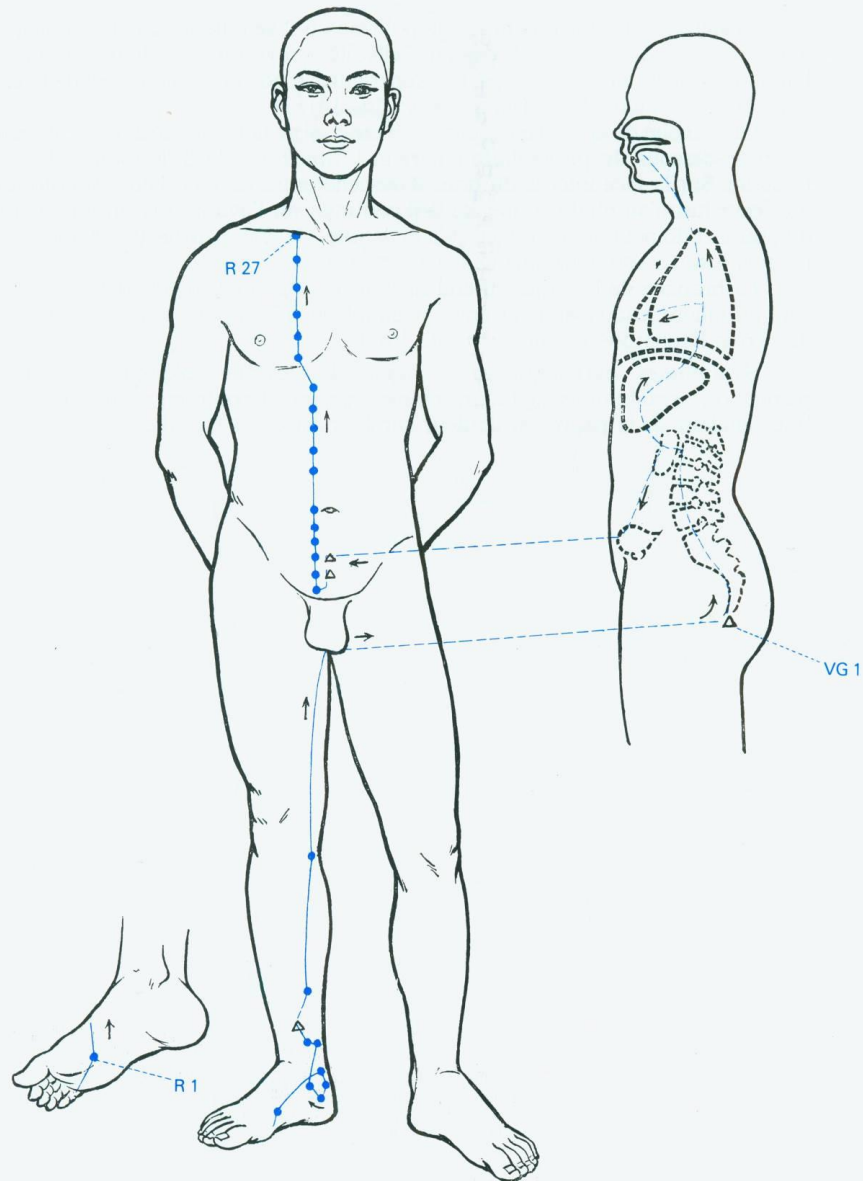


Fig. 15. — Méridien des reins - Shaoyin de pied (tsou chao yin).



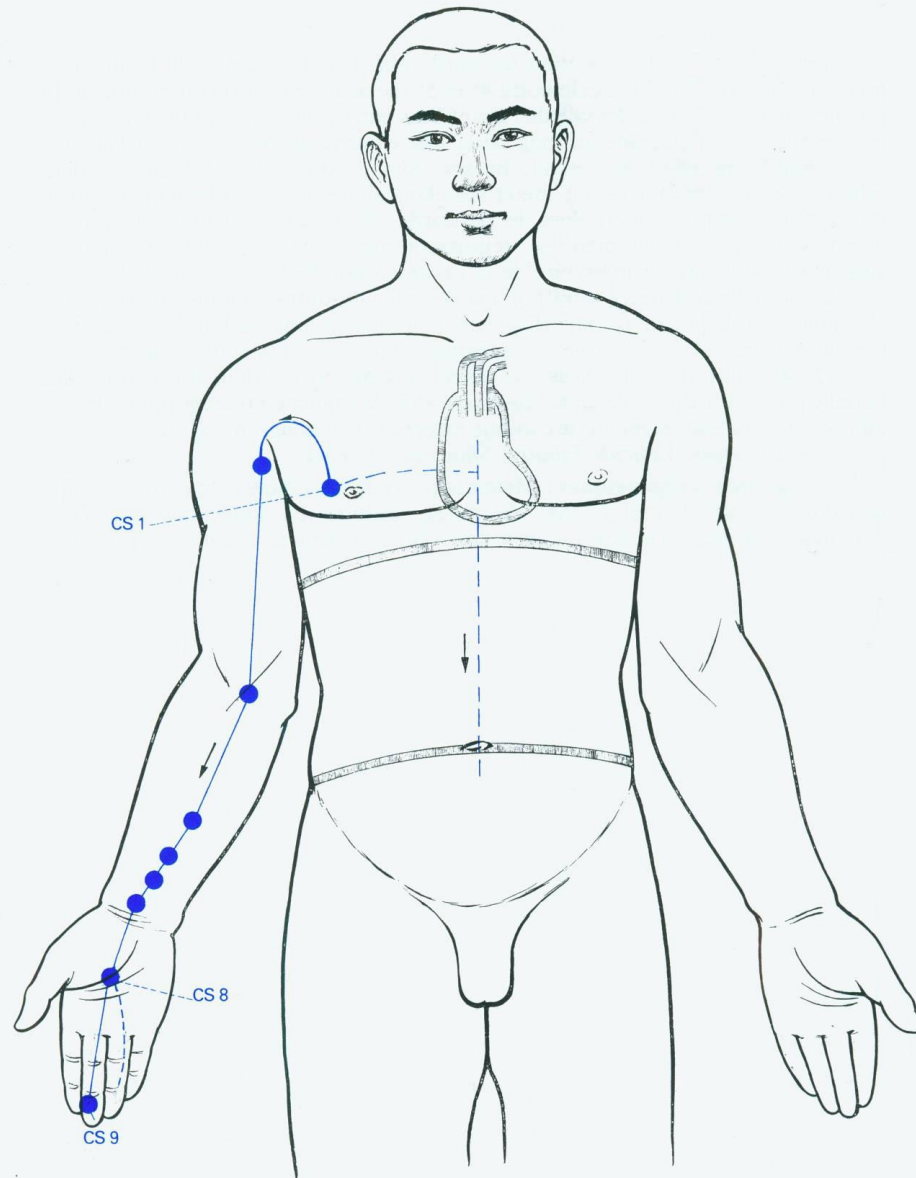


Fig. 16. — Méridien du péricarde (circulation-sexualité) - Jueyin de main (cheou tsiue yin).

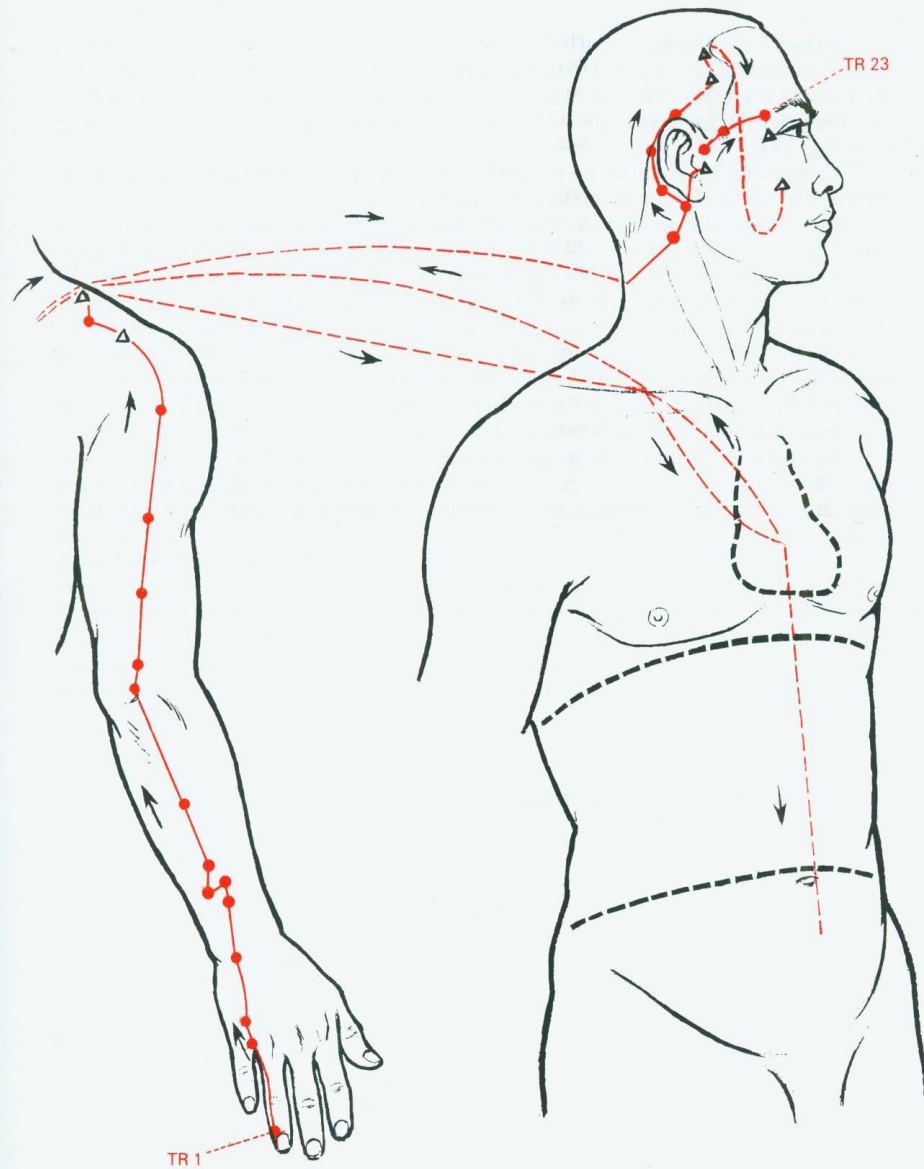


Fig. 17. — Méridien des Trois Foyers - Shaoyang de main (cheou chao yang).

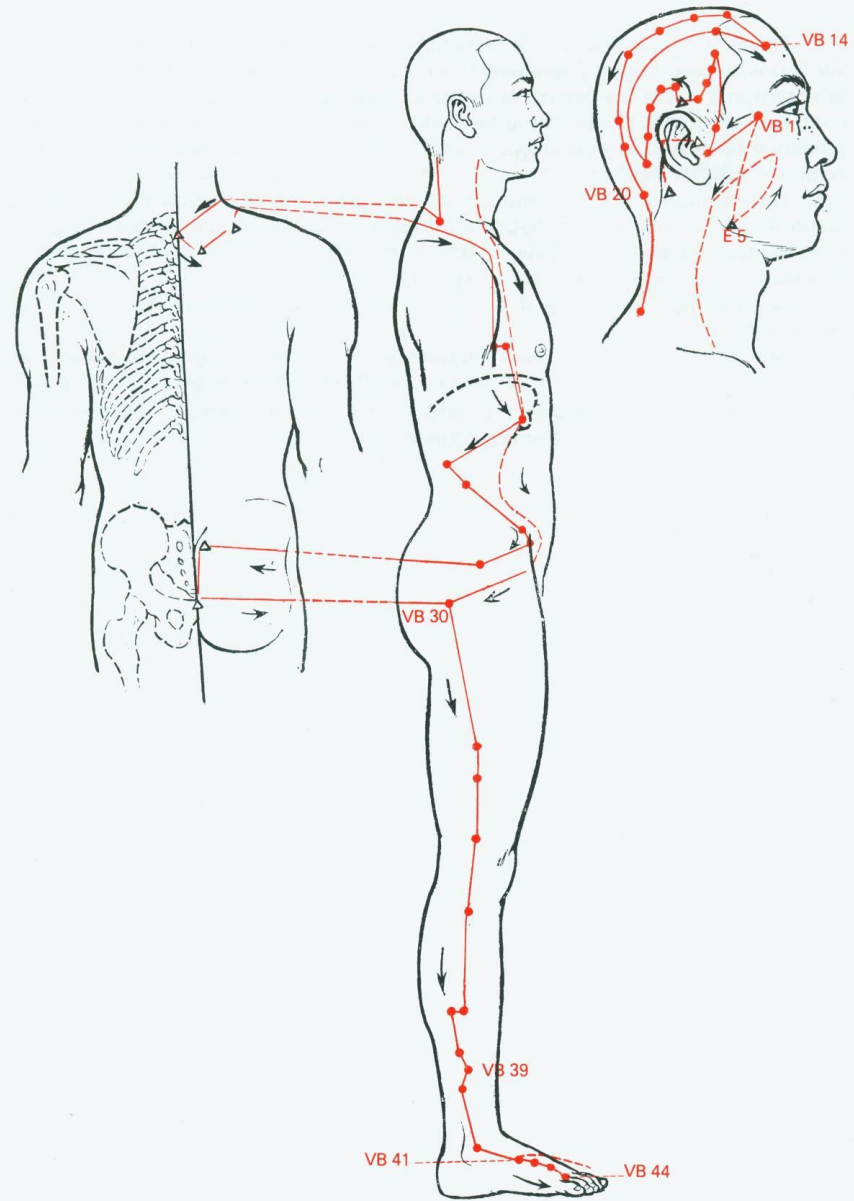


Fig. 18. — Méridien de vésicule biliaire - Shaoyang de pied (tsou chao yang).



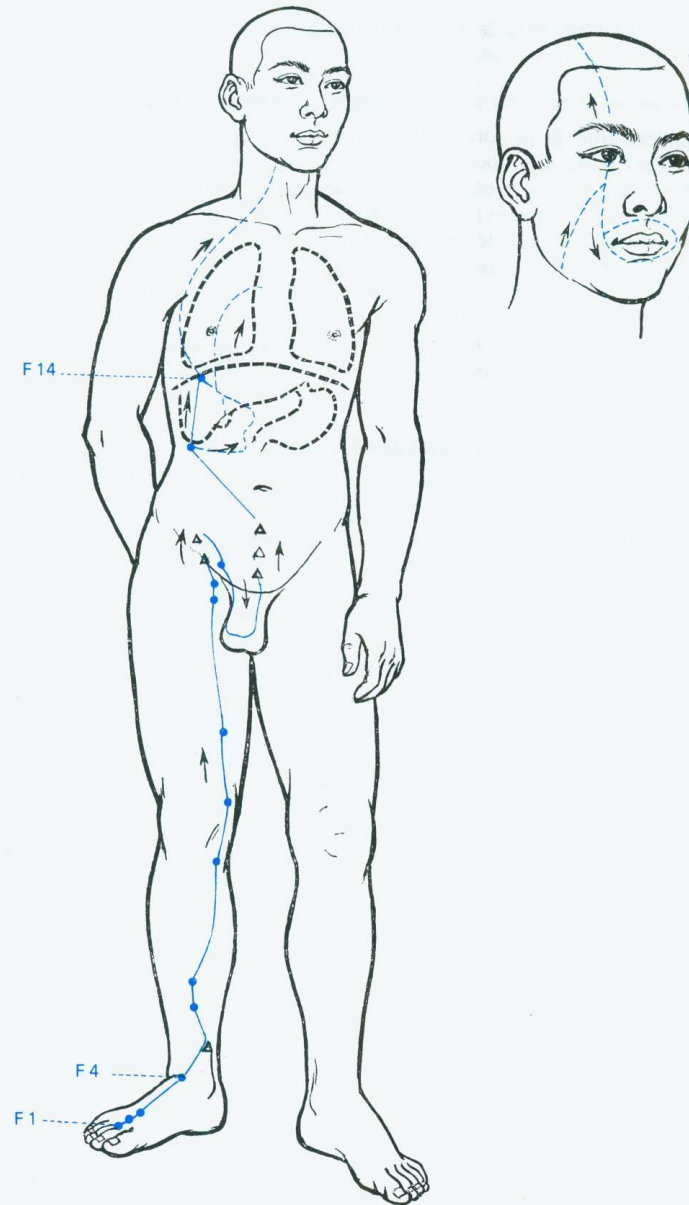


Fig. 19. — Méridien du foie - Jueyin de pied (tsou tsiue yin).



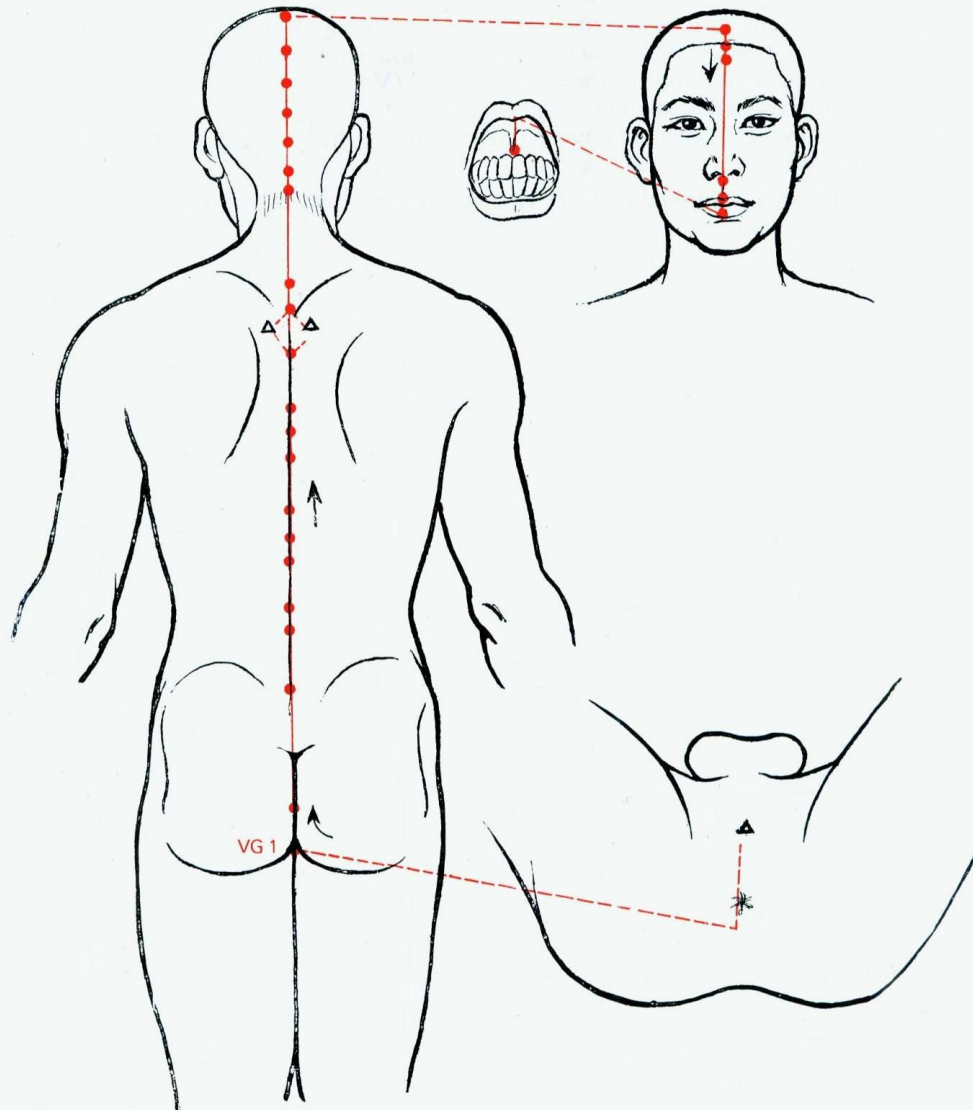


Fig. 20. — Vaisseau gouverneur (ligne médiane postérieure) - Du Mai (Tou Mo).



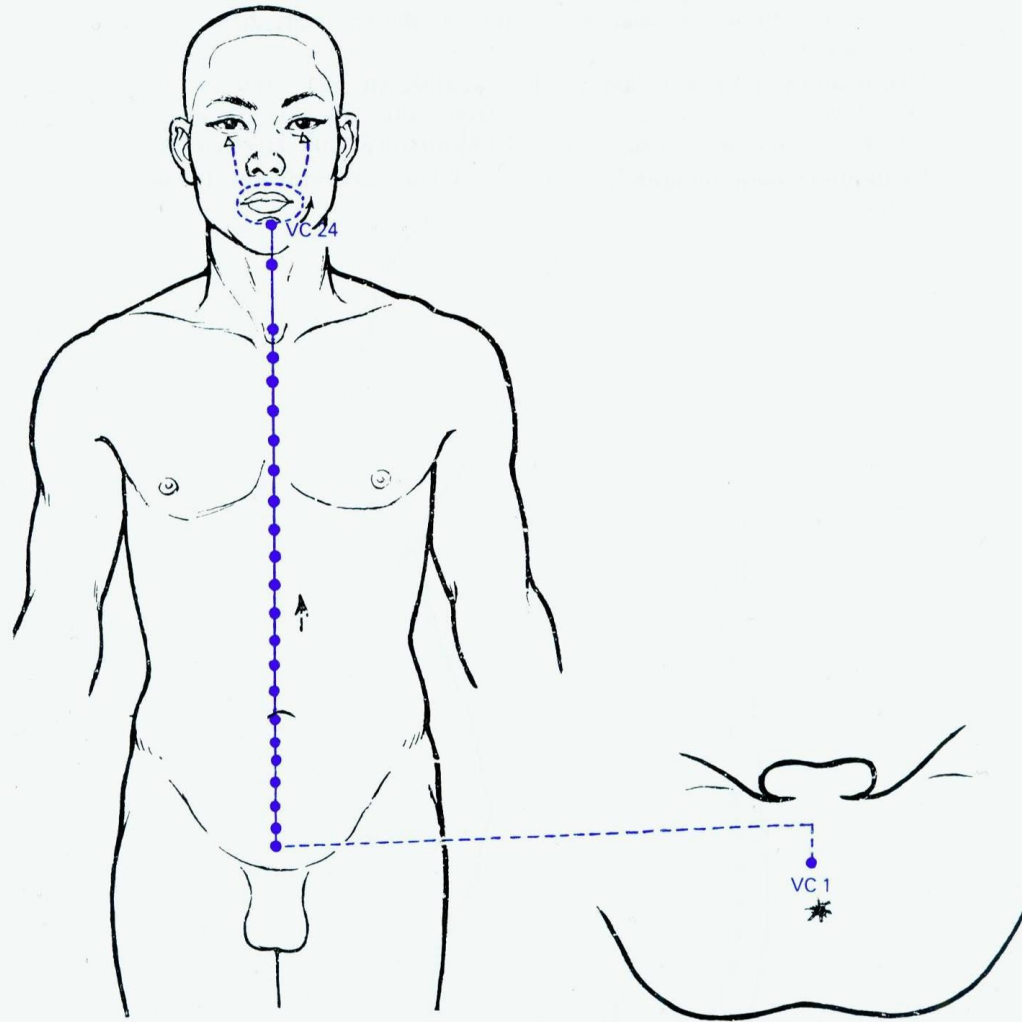


Fig. 21. — Vaisseau de Conception (ligne médiane antérieure) - Ren Mai (Jen Mo).



Formation ARTS SPECTACLE

道

M1 novembre 2025

精 武 氣
QI GONG

Art énergétique chinois

太 极

2. Pensée chinoise et ZHI NENG QI GONG

A D T A O

Pensée traditionnelle chinoise

Le nombre 3 : **SAN**



Pensée traditionnelle chinoise

3 bijoux célestes

Le Soleil

La Lune

Les Etoiles

3 bijoux terrestres

L'Eau

Le Feu

Le Vent

3 bijoux humains

L'Essence JING

L'Energie QI

L'Esprit SHEN

Pensée traditionnelle chinoise

Du Dao naît le Un

Du Un naît le Deux

Du Deux naît le Trois

Du Trois naissent les dix-mille êtres

Dao De Jing

Chapitre 42

Pensée traditionnelle chinoise

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

+ FONDS COMMUN CULTUREL

Pensée traditionnelle chinoise et DIVINATION

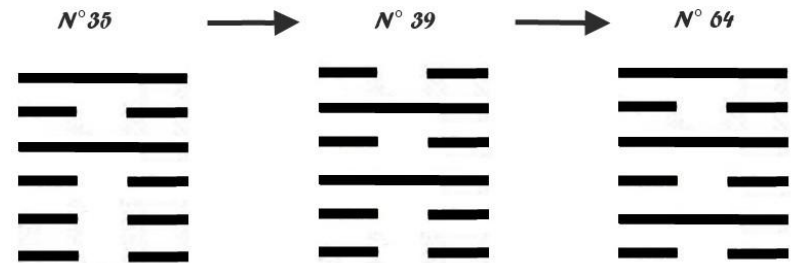
Notions principales

- Changement et transformations
- Germe et invisible
- Stratégie d'accompagnement des flux
- Apparition d'une polarité universelle



dynastie SHANG
-1766 / -1122

dynastie ZHOU
-1121 / -256



YI JING










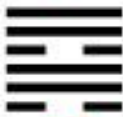







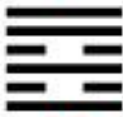
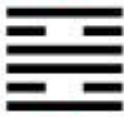
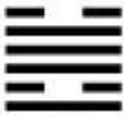



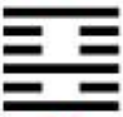

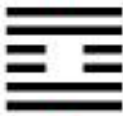
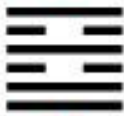









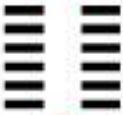




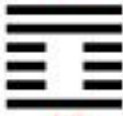
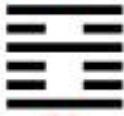






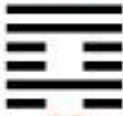














LE LIVRE DES MUTATIONS

(OU TRAITÉ/CLASSIQUE DES TRANSFORMATIONS/CHANGEMENTS)



trigramme du haut ▲

trigramme du bas ▼

	ciel	vent/bois	feu	lac/brume	terre	tonnerre	eau	montagne
ciel	 1	 9	 14	 43	 11	 34	 5	 26
vent/bois	 44	 57	 50	 28	 46	 32	 48	 18
feu	 13	 37	 30	 49	 36	 55	 63	 22
lac/brume	 10	 61	 38	 58	 19	 54	 60	 41
terre	 12	 20	 35	 45	 2	 16	 8	 23
tonnerre	 25	 42	 21	 17	 24	 51	 3	 27
eau	 6	 59	 64	 47	 7	 40	 29	 4
montagne	 33	 53	 56	 31	 15	 62	 39	 52

Pensée traditionnelle chinoise

4 termes chinois à connaître

DAO

YIN YANG

TAI JI

QI

+

5 « éléments / mouvements » et **8** trigrammes

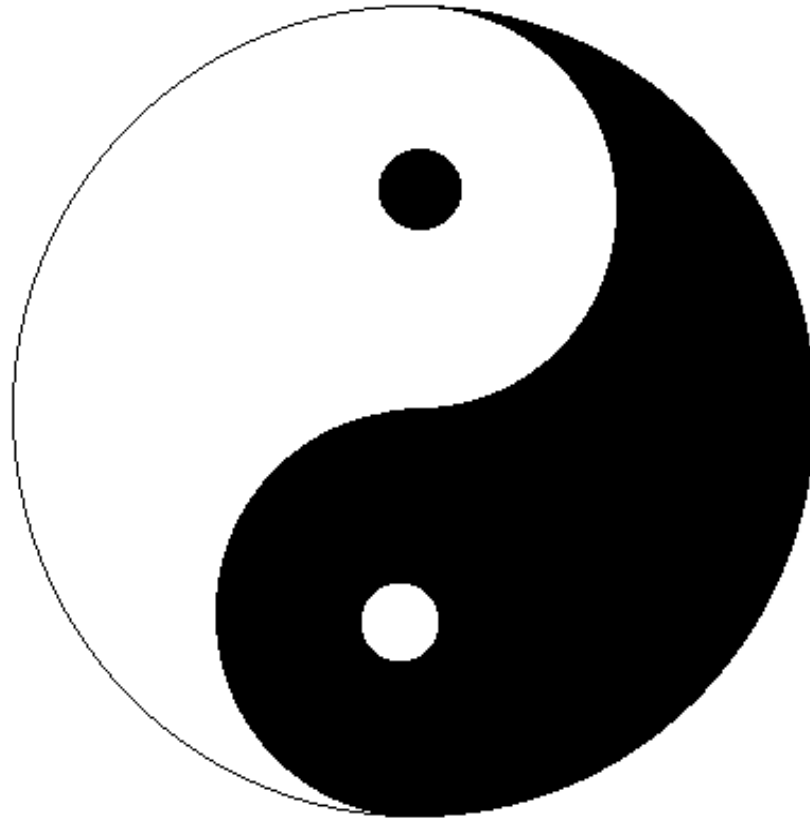
DAO

道

YIN YANG

陽

ADRET

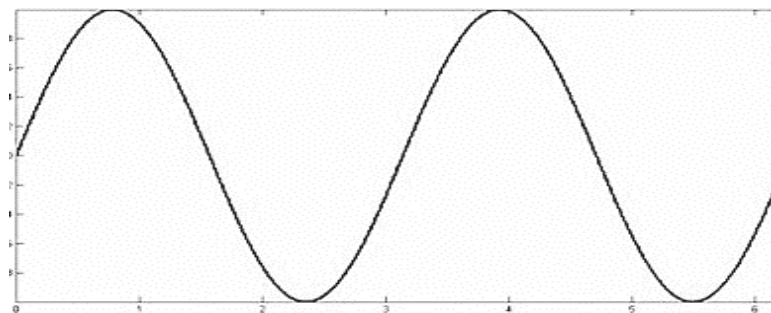


陰

UBAC

TAIJI

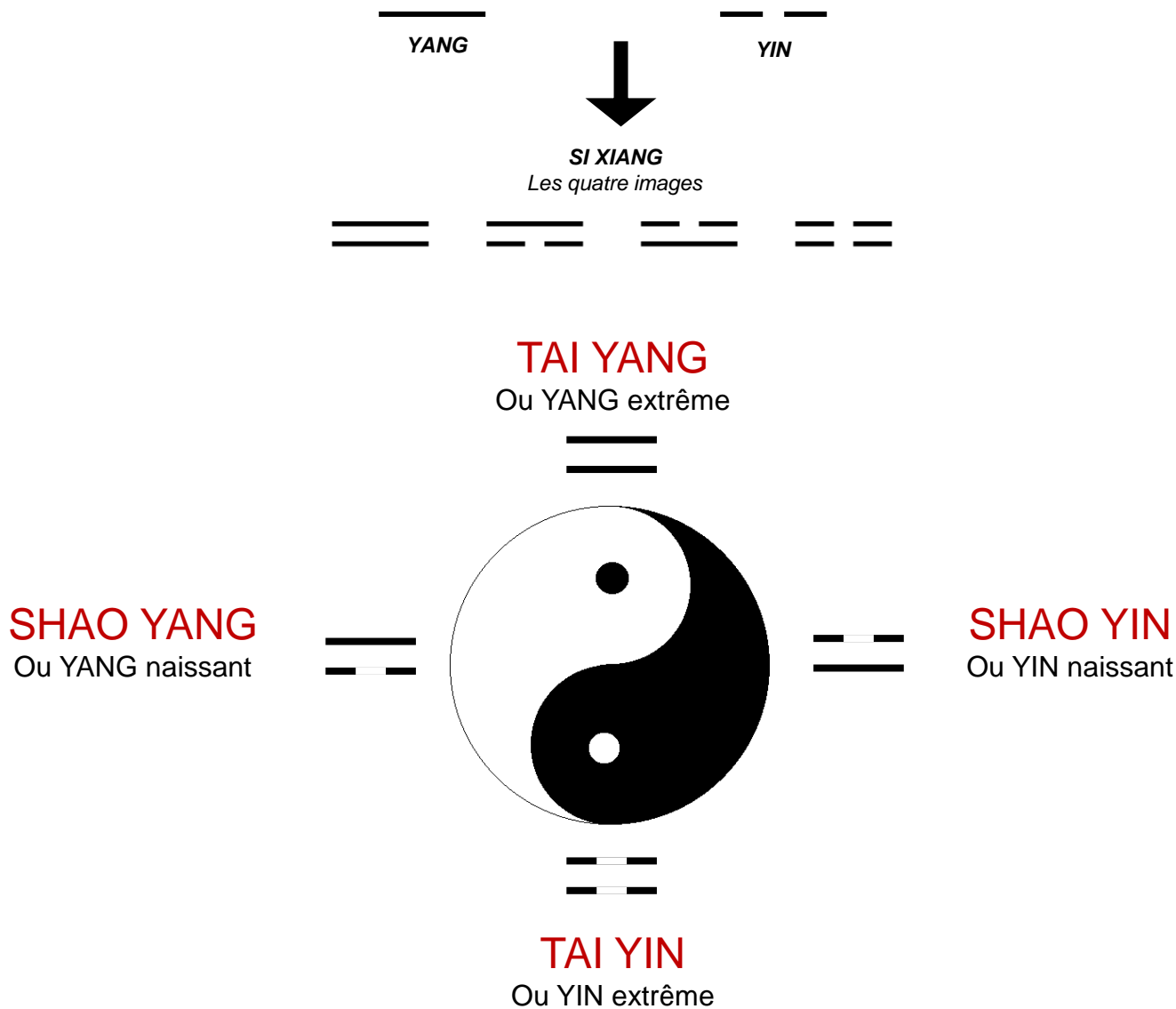
太极



QI

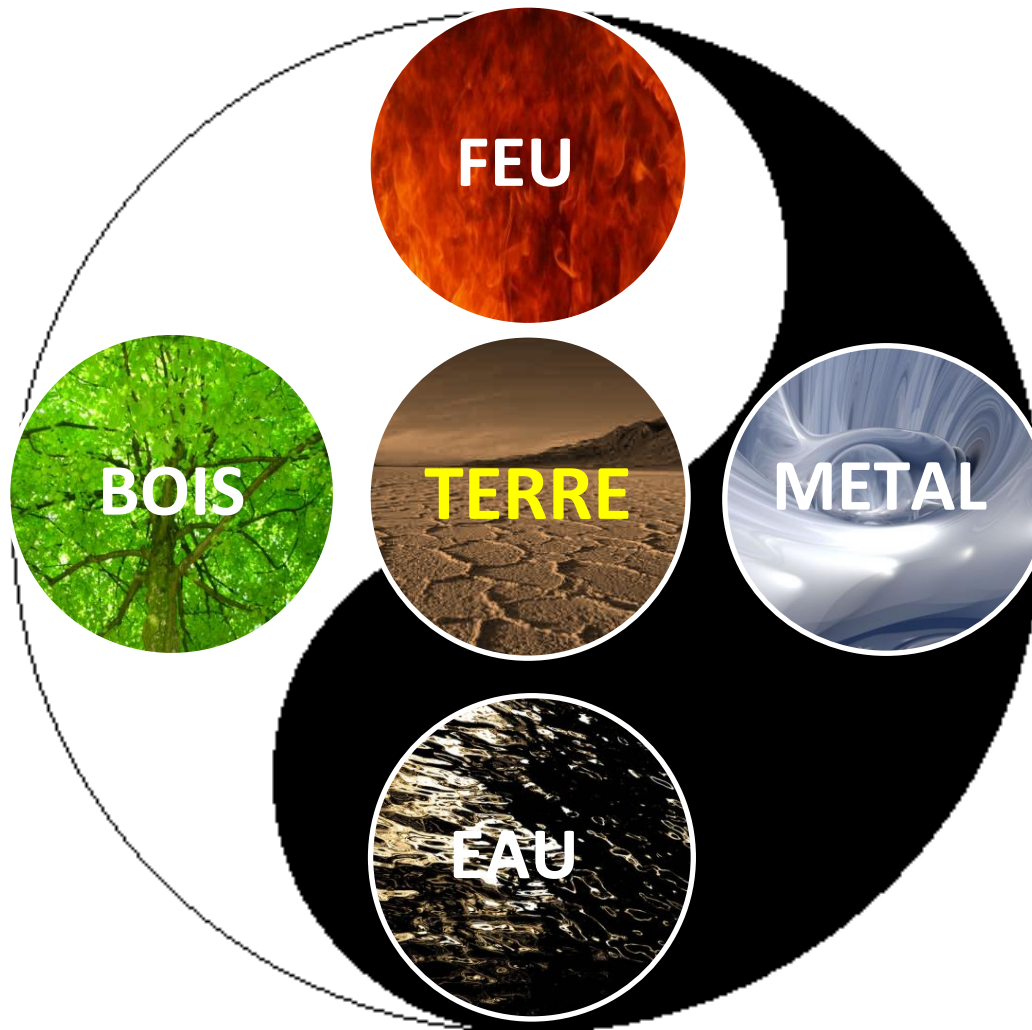
氣

Les 4 images



Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



WU XING

5 mouvements

火



FEU

HUO



BOIS

MU



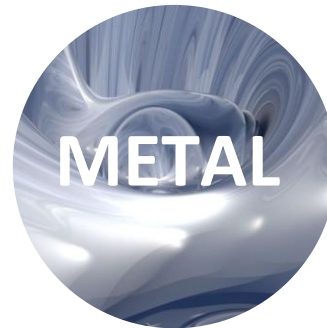
TERRE

TU



EAU

SHUI



METAL

JIN

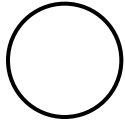


Élément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organe	Foie	Coeur	Rate/ Pancréas	Poumons	Reins
Orientation	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saison	Printemps	Eté	Intersaison	Automne	Hiver
Climat	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Saveur	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
Entraîlles	Vésicule biliaire	Intestins grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Tissus	Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau poils	et Os
Sens	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
Émotion	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
Couleur	Bleu-vert (ou cyan)	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure

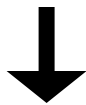
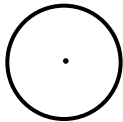
Cosmologie chinoise

Processus génératifs

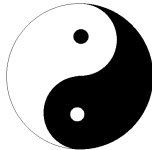
WU JI
Sans faîte



TAI JI
Faîte suprême



LIANG YI
Les deux principes



—
YANG

— —
YIN

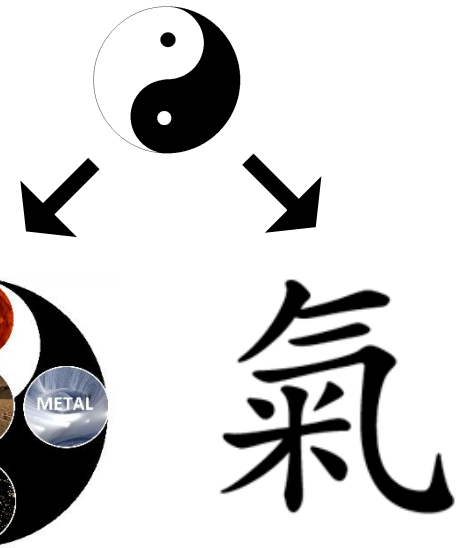


Du Dao naît le Un

Du Un naît le Deux

Du Deux naît le Trois

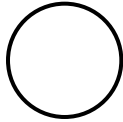
Du Trois naissent les Dix-Mille Êtres



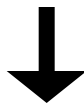
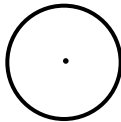
Cosmologie chinoise

Processus génératifs

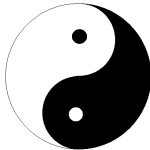
WU JI
Sans faîte



TAI JI
Faîte suprême



LIANG YI
Les deux principes



YANG



YIN

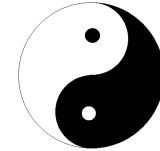


Du Dao naît le Un

Du Un naît le Deux

Du Deux naît le Trois

Du Trois naissent les Dix-Mille Êtres



YANG

YIN



SI XIANG
Les quatre images



BA GUA
Les huit trigrammes



QIAN
Ciel

XUN
Vent/Bois

LI
Feu

DUI
Brume



GEN
Montagne

KAN
Eau

ZHEN
Tonnerre

KUN
Terre

8 trigrammes

BA GUA



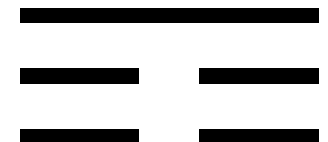
QIAN
Ciel



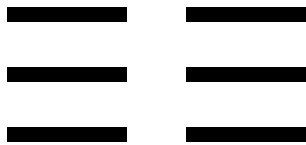
XUN
Vent/Bois



LI
Feu



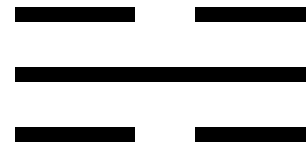
GEN
Montagne



KUN
Terre



ZHEN
Tonnerre



KAN
Eau



DUI
Brume

8 trigrammes

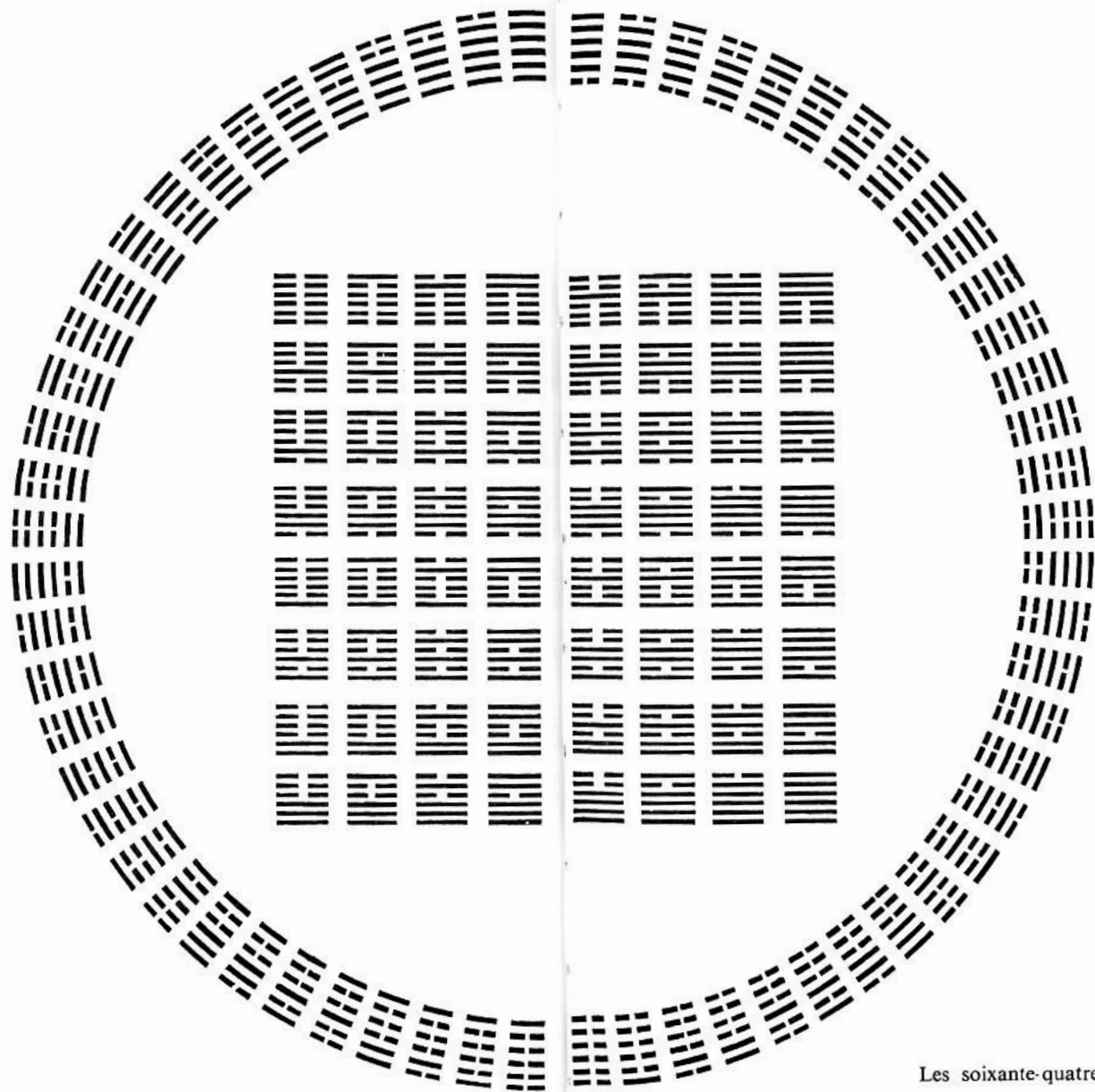
BA GUA



FU XI



WEN WANG



Les soixante-quatre hexagrammes.

TAI JI QUAN

ART MARTIAL CHINOIS INTERNE

太 极 拳

ACCUEILLIR

Stratégie YIN et non-opposition

NON AGIR

WU WEI

TRANSFORMER

HUA

Relation avec la **pensée traditionnelle chinoise**
(notamment taoïste)

Les 8 PORTES

(et les 8 trigrammes)

BA GUA

PENG



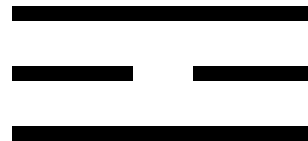
QIAN
Ciel

CAI



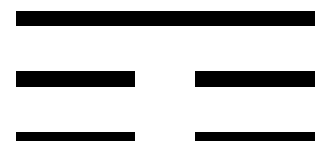
XUN
Vent/Bois

AN



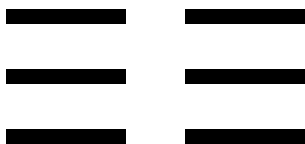
LI
Feu

KAO



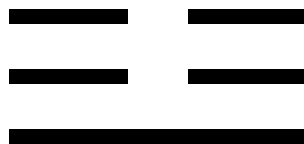
GEN
Montagne

LU



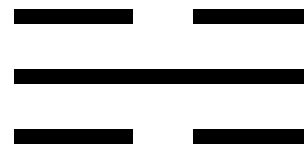
KUN
Terre

LIE



ZHEN
Tonnerre

JI



KAN
Eau

ZHOU



DUI
Brume

BA FA WU BU / BA MEN WU BU

棚

pēng

Parer, expansion

掙

lǚ

Tirer, attraction

擠

jǐ

Presser, propulsion

按

àn

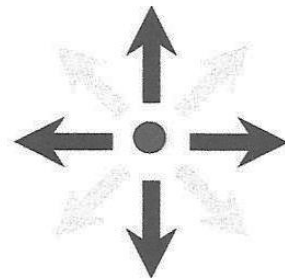
Pousser, impulsion



8 portes et 5 directions

SHI SAN SHI

(13 potentiels)



cǎi

採

Cueillir, saisir, vers le bas

liè

捌

Séparer, deux forces opposées

zhóu

肘

Coude, coup de coude/genou

kào

靠

Epaule, s'approcher, heurter

Les FONDEMENTS du TJQ

LA FORCE **LI**

LA FORCE **JIN**

LES 4 COMPOSANTES DE LA FORCE **JIN** (DONG JIN) :

- **TING** JIN (ÉCOUTER)
- **HUA** JIN (TRANSFORMER / SUPPRIMER)
- **XU** JIN (RECHARGER / PRÉPARER) / **NA** JIN (COINCER)
- **FA** JIN (EXPLOSER)

Les FONDEMENTS du TJQ

ART MARTIAL CHINOIS INTERNE

意 氣 力

YI → **QI** → **LI**
INTENTION → ENERGIE → FORCE

Fondements du TAI JI QUAN et pensée traditionnelle chinoise

Courant CONFUCEEN

Étude, discipline, rituel, WU DE, accomplissement, humanisme ...

Courant TAOISTE

WU WEI, retour à la Nature, énergétique, ...

Pensée ancienne, cosmologie et YI JING

Structuration (SHI SAN SHI), stratégie, transformations, polarité YIN YANG, ...

Incarnation

Force LI et force JIN (relâchement, conscience proprioceptive), optimisation, applications au quotidien, ...

Magie

0 1 1 2 3 5 8 13

ZHI NENG QI GONG

ZHI

Intelligence, sagesse

NENG

Capacité, efficacité

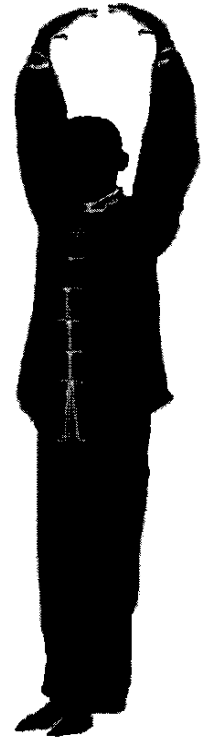
QI

Energie

GONG

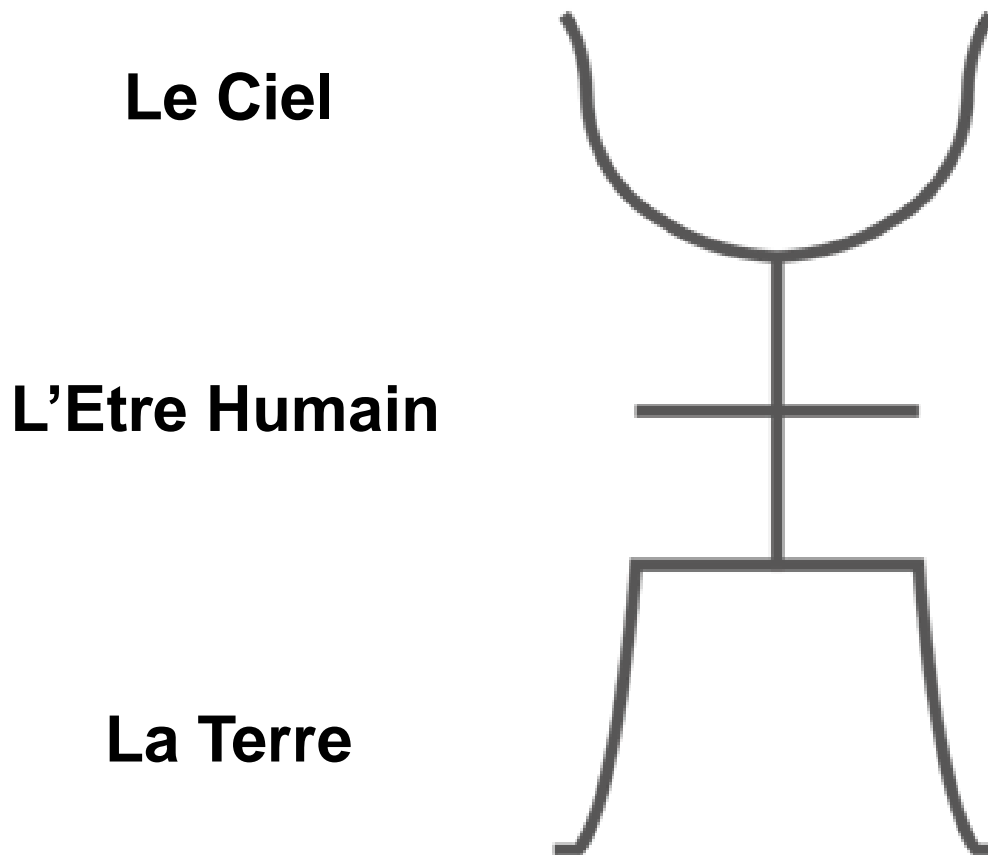
Temps

智能氣功



ZHI NENG QI GONG

SAN CAI (3 PUISSANCES)



ZHI NENG QI GONG

SAN BAO (3 TRÉSORS)

JING

精

QI

氣

SHEN

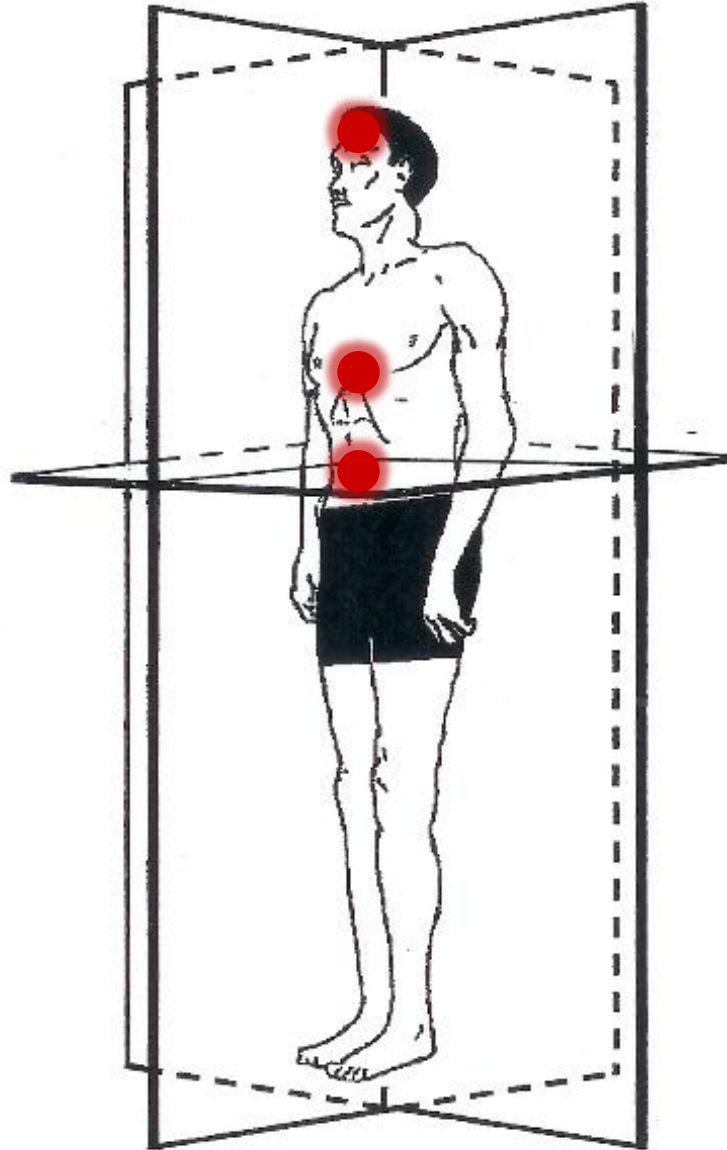
神

ZHI NENG QI GONG

SHANG Dan Tian

ZHONG Dan Tian

XIA Dan Tian



3 DAN TIAN

ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1

PENG

Prendre

QI

Qi

GUAN

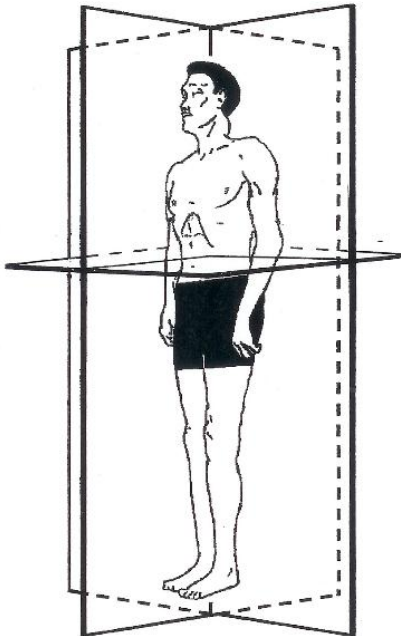
Remplir

DING

Sommet
de la tête

FA

Méthode
ou façon

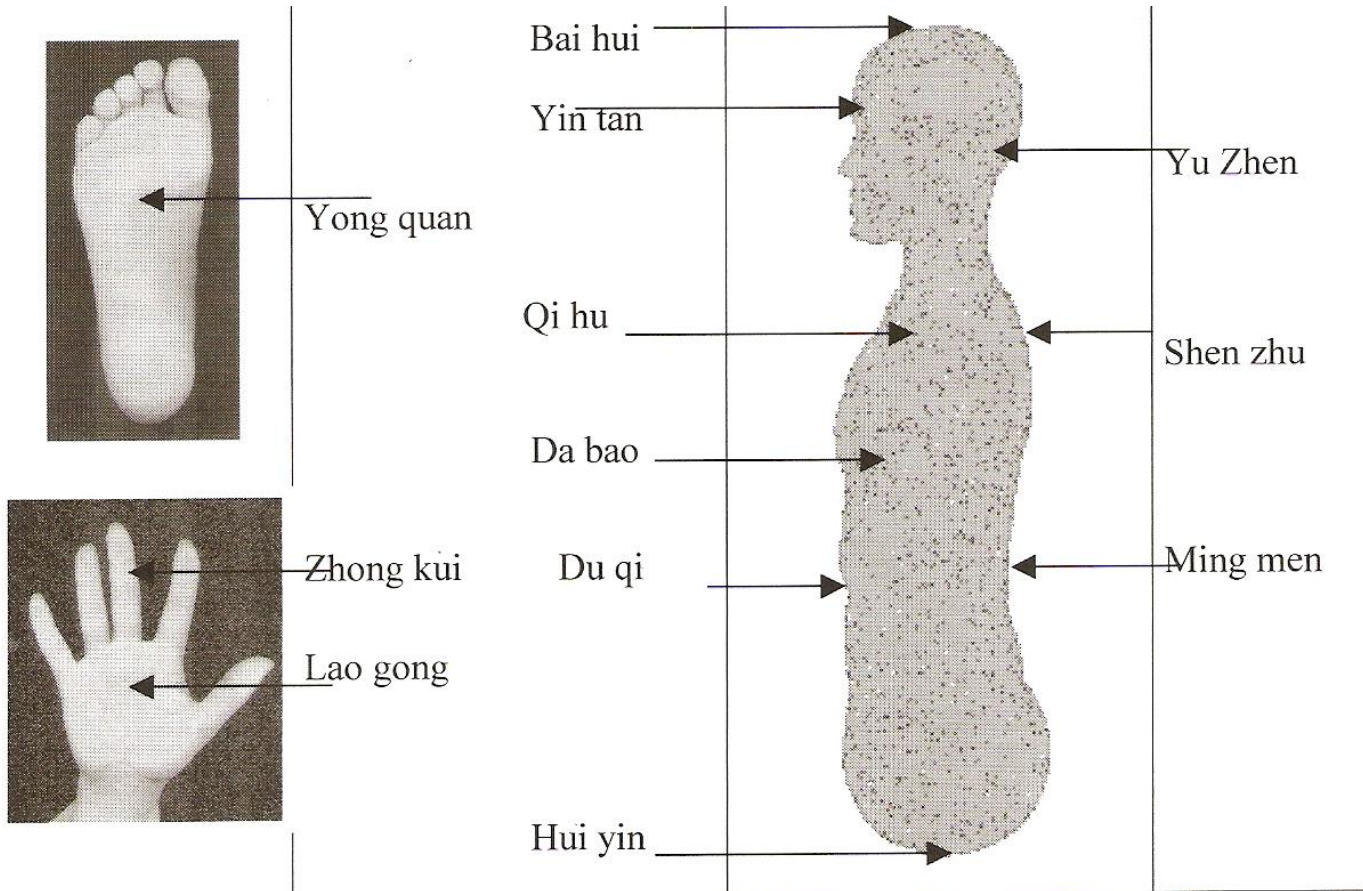


Prendre le Qi dans **6 directions**

L'esprit conduit le Qi

ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1



LES POINTS

Echanger le QI

BAI HUI
avec le Ciel

LAO GONG
avec la Nature

YONG QUAN
avec la Terre

ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1

3 MOTS

RELACHER le corps

CALMER l'esprit

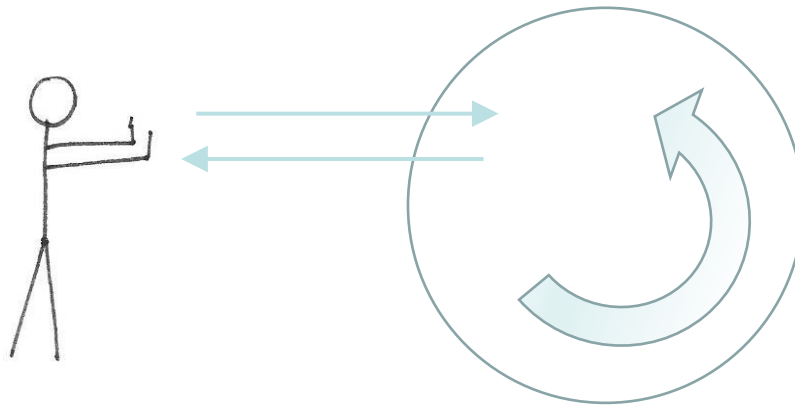
NATUREL (progressif, respiration, capacité)

ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1

TUI LOU

1. Notre Qi sort
2. Se mélange avec le Qi de la Nature
3. Puis revient



RESSOURCES

www.adtao.org

Pratique 1 :
Youtube / Ecole ADTAO

06 62 12 26 54

ACTUS

Planning des STAGES 2024-2025

Stages ADTAO Saison 2024 - 2025

Mois	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Jun	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Stages

[Calendrier des stages 2024 2025](#)

[FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2024 2025](#)

STAGE ESB (épée/sabre/bâtons) à Custines les 29 et 30 mars 2025



[Accueil](#) / [Videos Démonos](#)

Videos Démonos

Démonos Videos Tai Chi

Démonos Videos Qi Gong

Tai Chi Combat - démonos

Videos Armes

Calendrier des stages 2024 2025

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2024 2025

STAGE ESB (épée/sabre/bâtons) à Custines les 29 et 30 mars 2025



Affiche du stage ESB

STAGE DE QI GONG à Aulnois Sur Seille les 26 et 27 avril 2025

Premier niveau ZHI NENG QI GONG

Méthode de ZHI NENG QI GONG



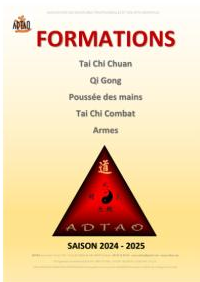
Zhi Neng Qi Gong niveau 1





Affiche / programme / inscription du stage d'été 2025

FORMATIONS



Découvrez notre livret de formation saison 2024 2025

FORMATION VIDEO



18 exercices de santé



Formation ARTS SPECTACLE

道

QI GONG

Art énergétique chinois

精 氣
太 極

A D T A O