

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

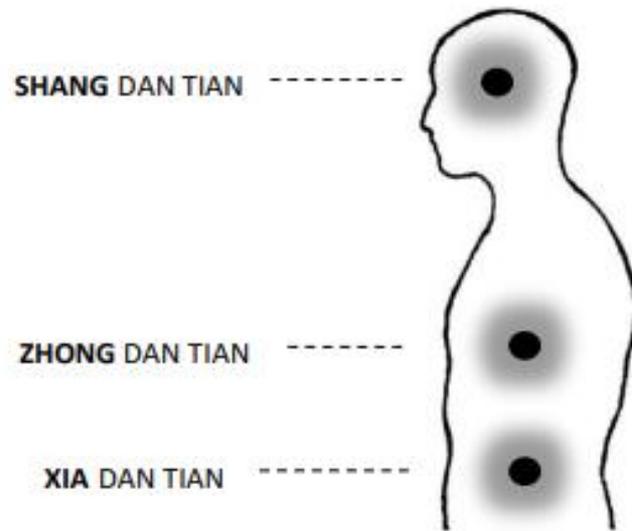
氣

神

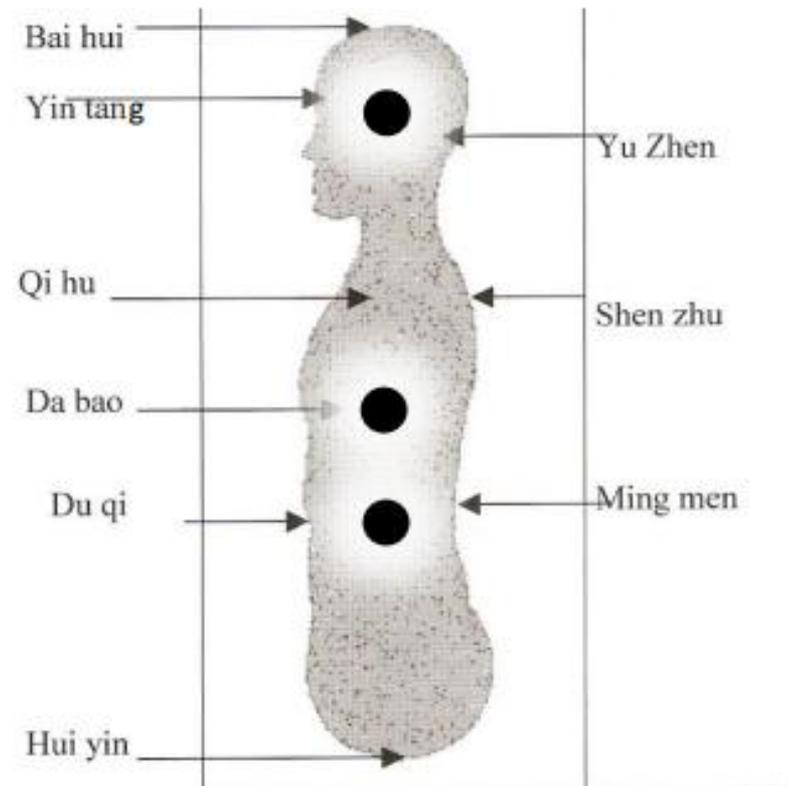
# Principes généraux

## L'ALIGNEMENT

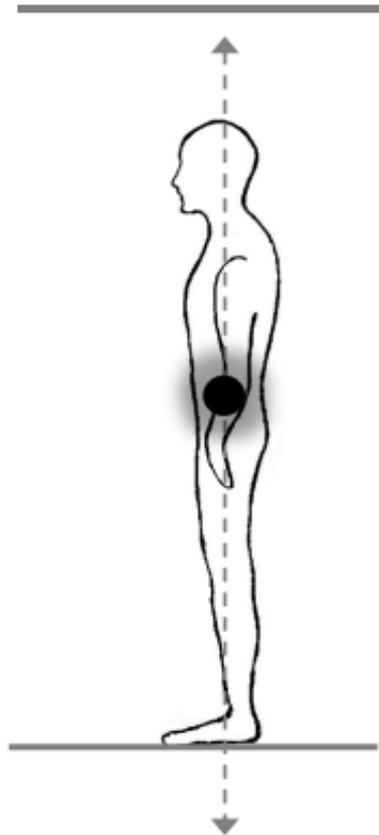
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



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



# Principes généraux

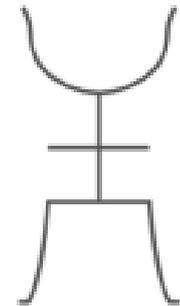


## 3 puissances

### SAN CAI

Il s'agit de la **relation Terre – Homme – Ciel**, souvent figurée par le pictogramme de Mencius<sup>1</sup> 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**

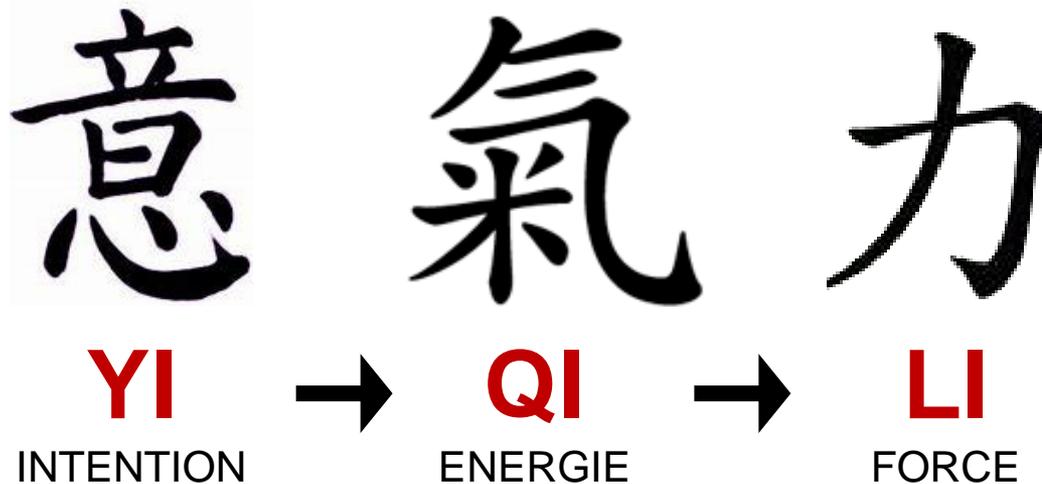
Ouvrir

**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



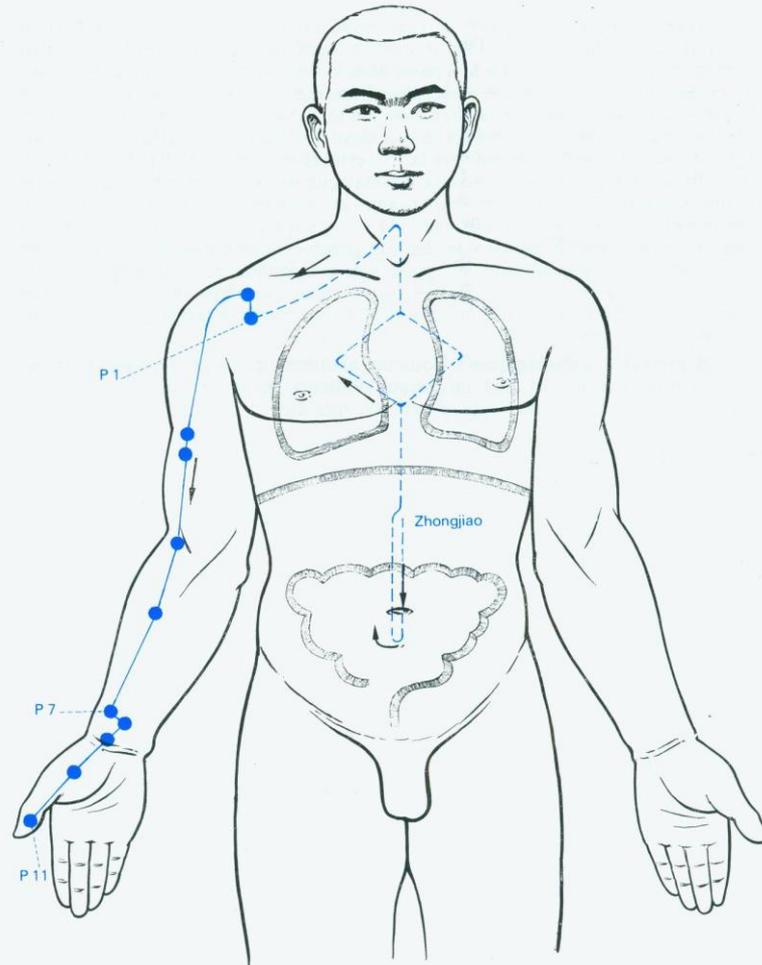


Fig. 8. — Méridien des poumons - Taiyin de main (cheou traé yin).



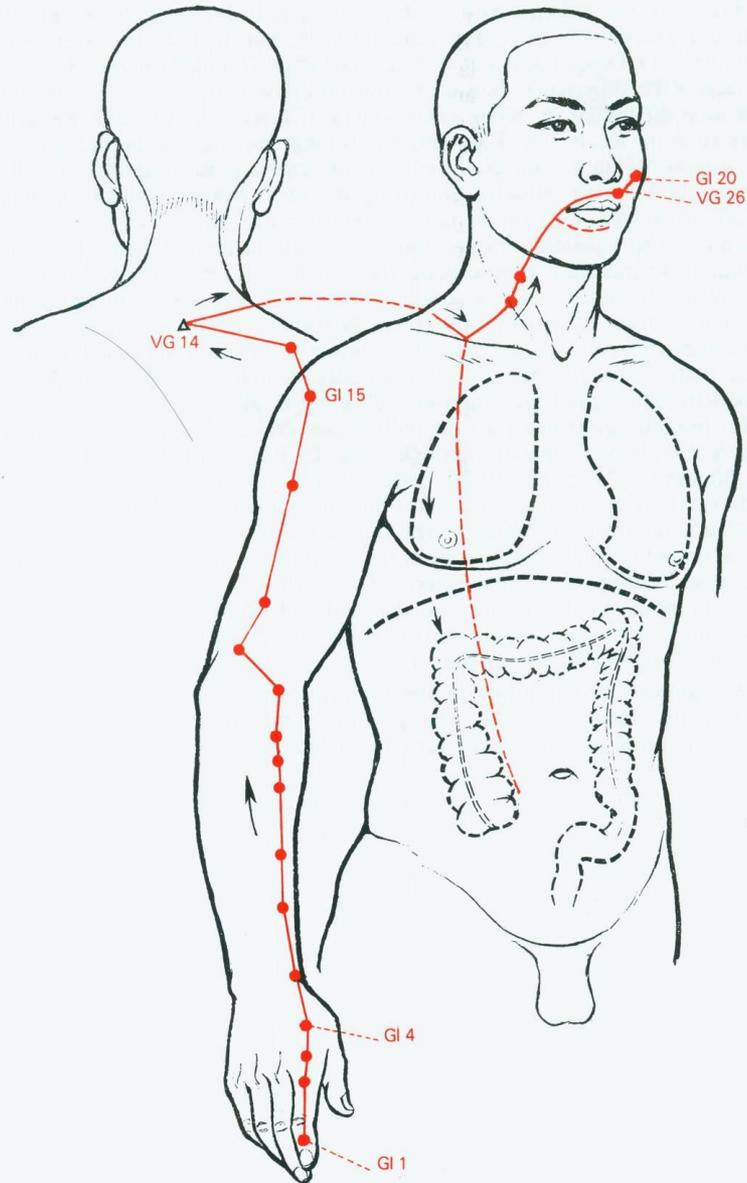


Fig. 9. — Méridien du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).



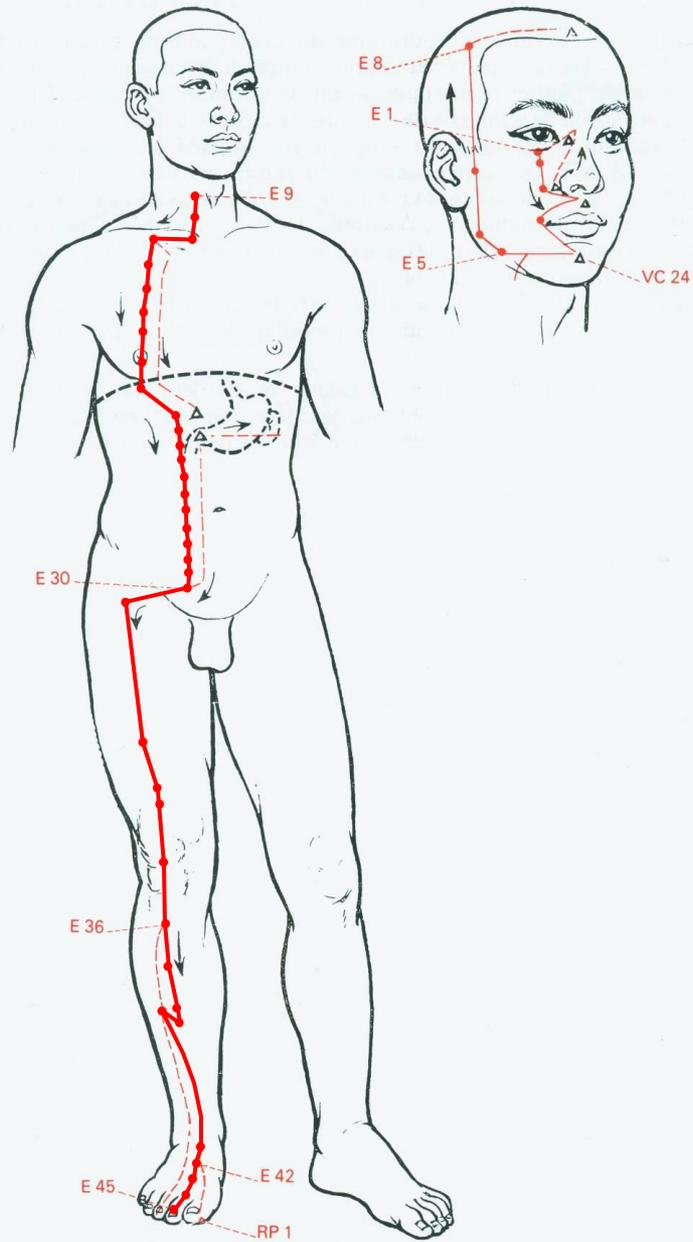


Fig. 10. — Méridien de l'estomac - Yangming de pied (tsou yang ming).



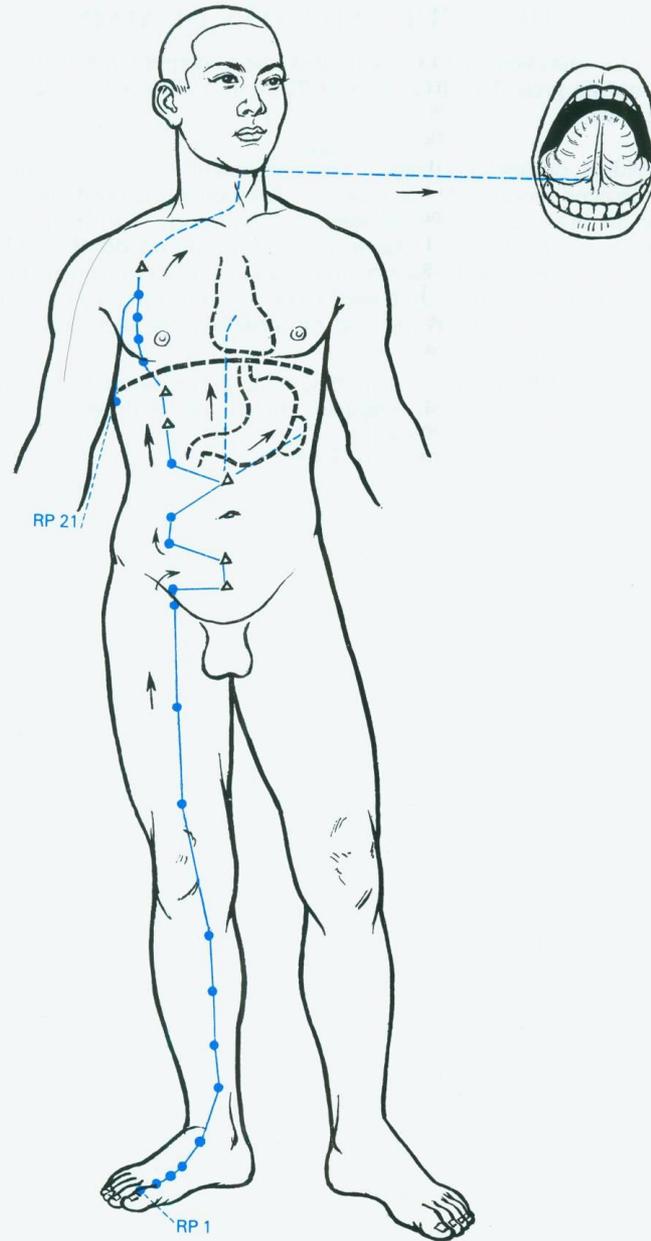


Fig. 11. — Méridien de la rate - Taiyin de pied (tsou traé yin).



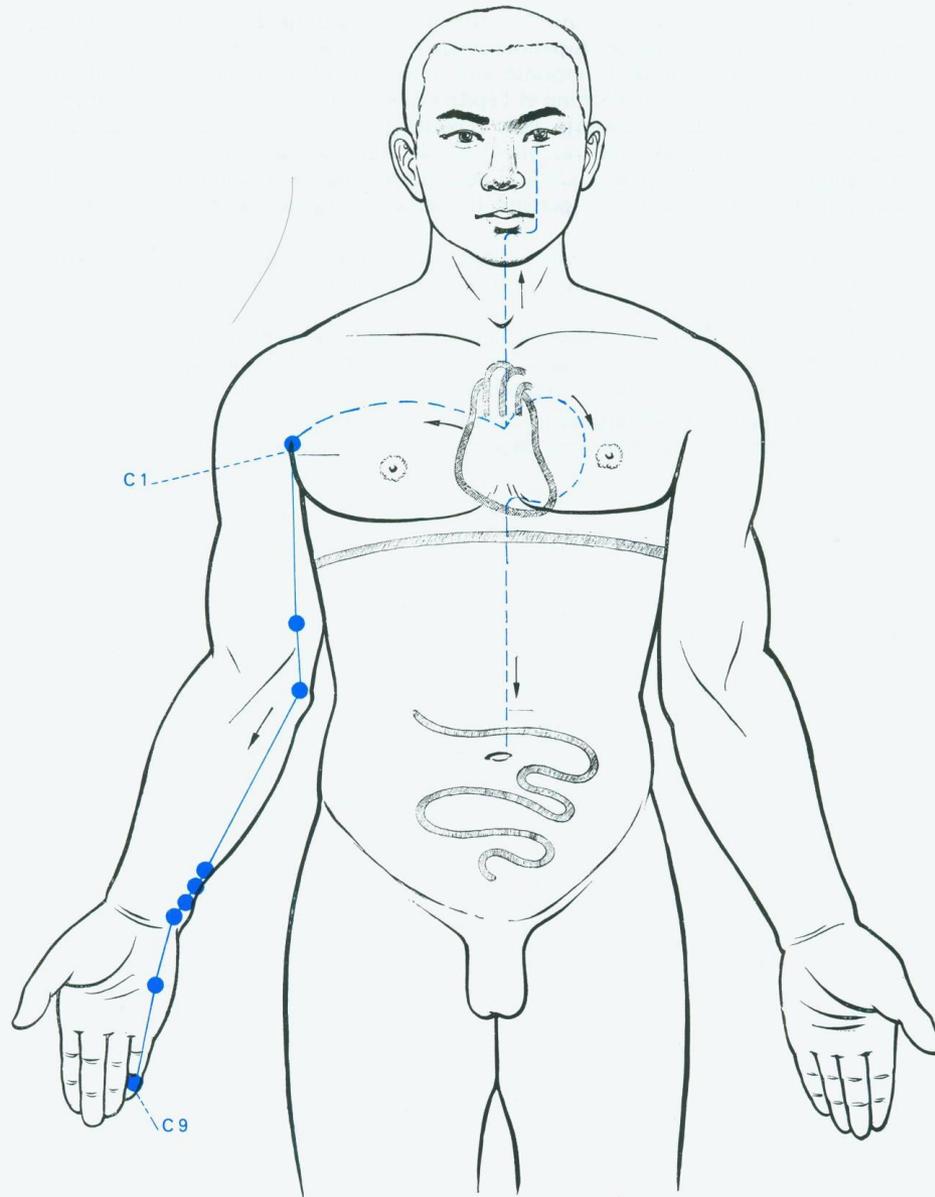


Fig. 12. — Méridien du cœur - Shaoyin de main (cheou chao yin).



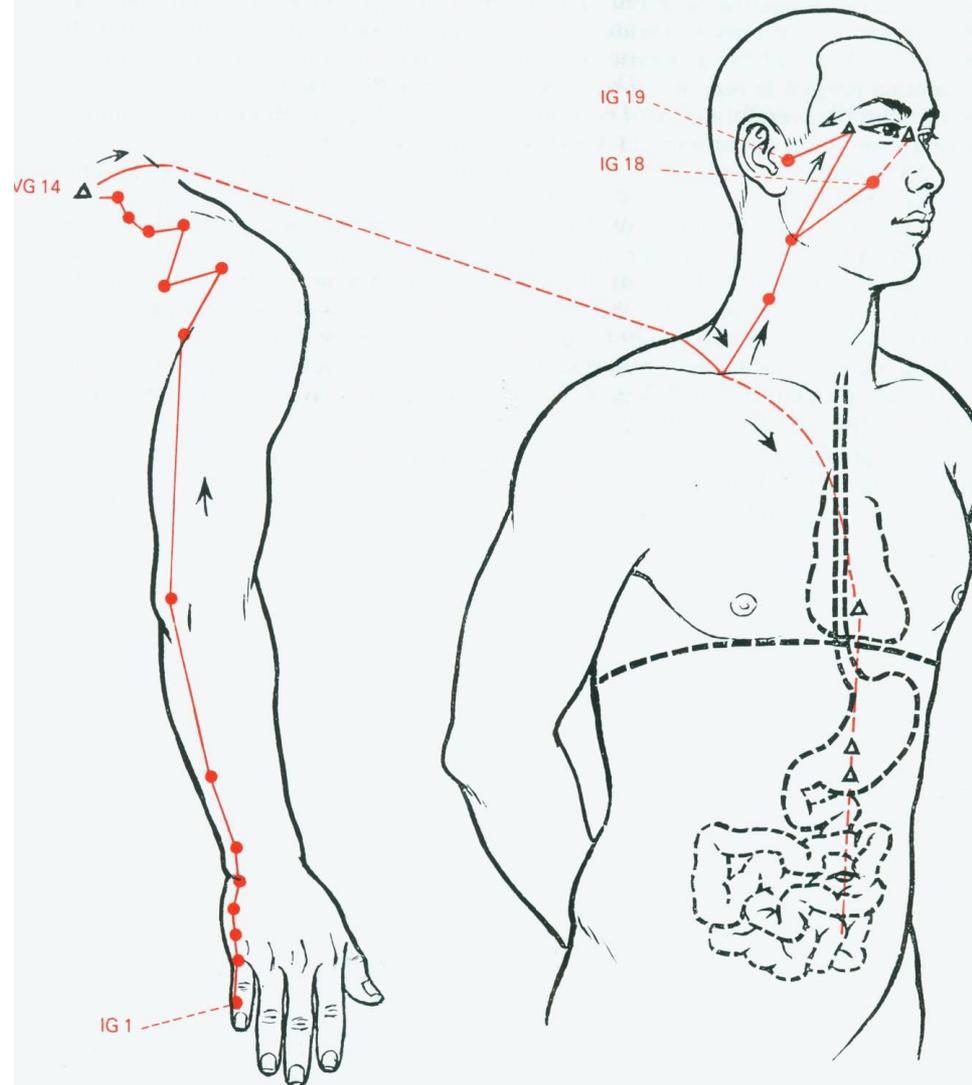


Fig. 13. — Méridien de l'intestin grêle - Taiyang de main (cheou traé yang).



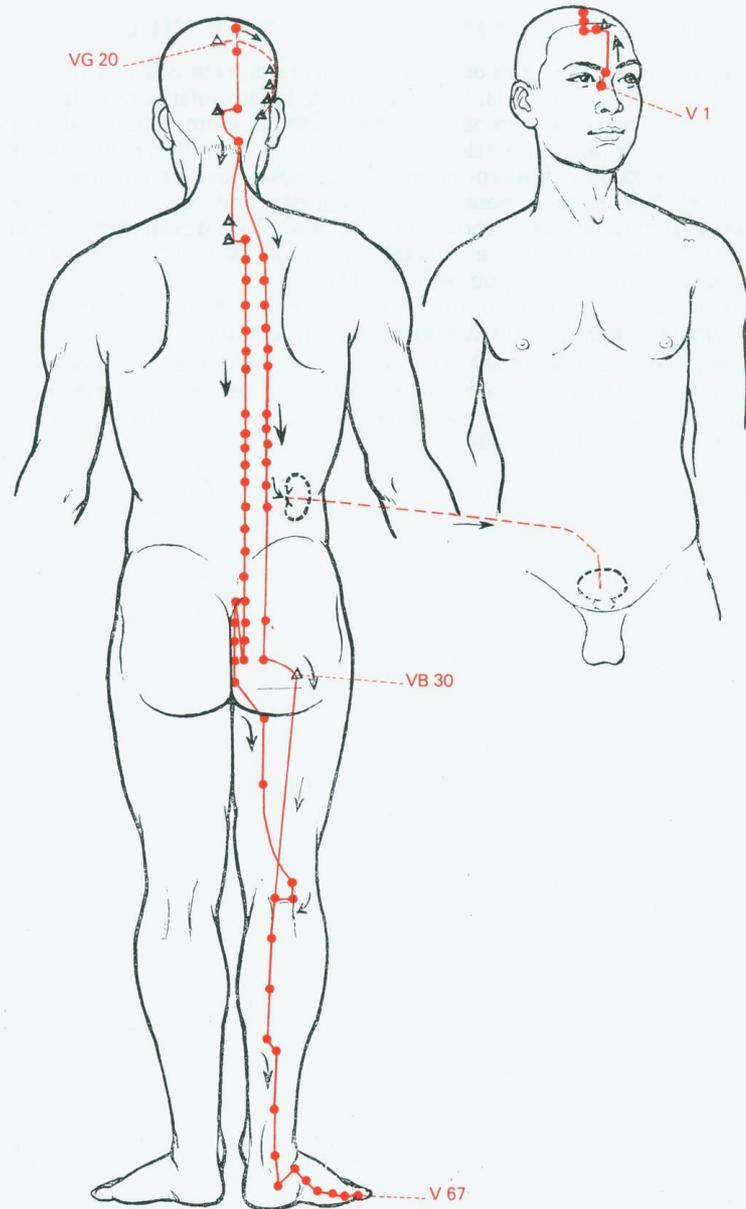


Fig. 14. — Méridien de la vessie - Taiyang de pied (tsou traé yang).



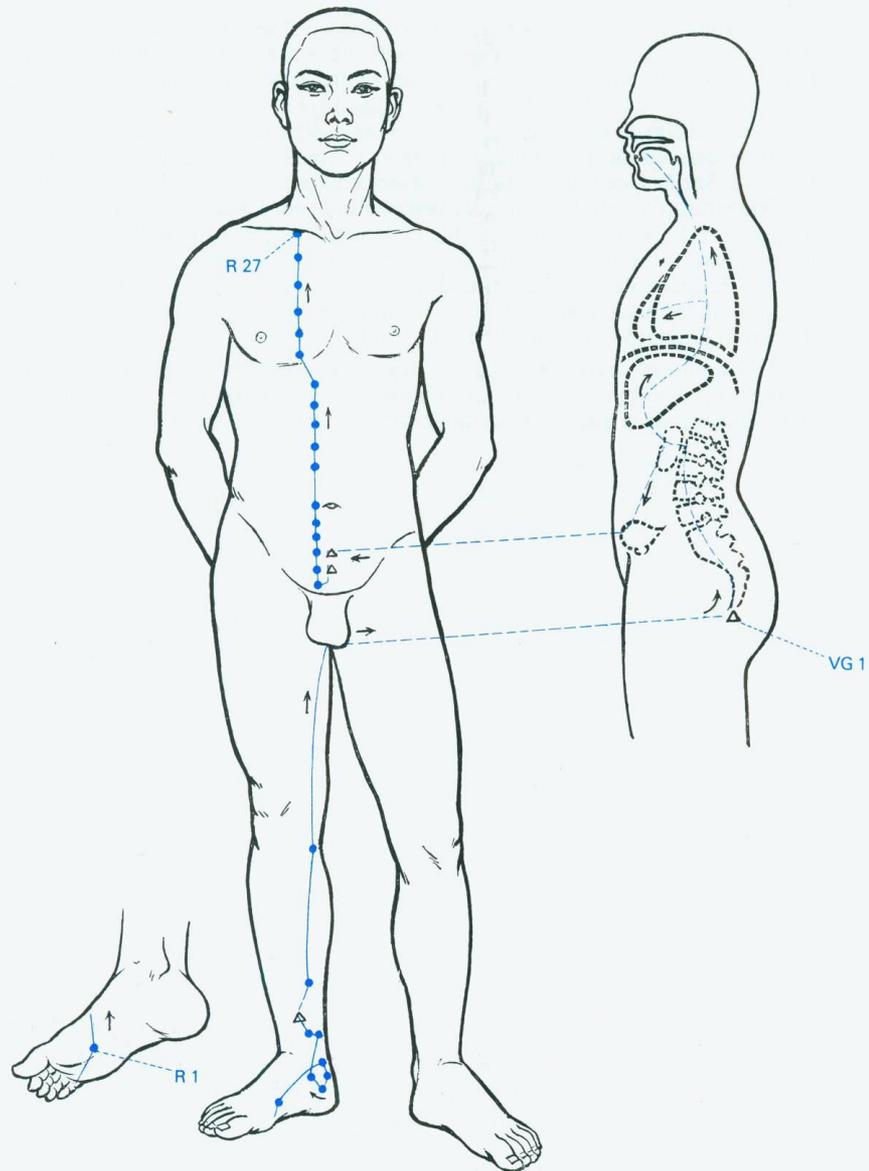


Fig. 15. — Méridien des reins - Shaoyin de pied (tsou chao yin).



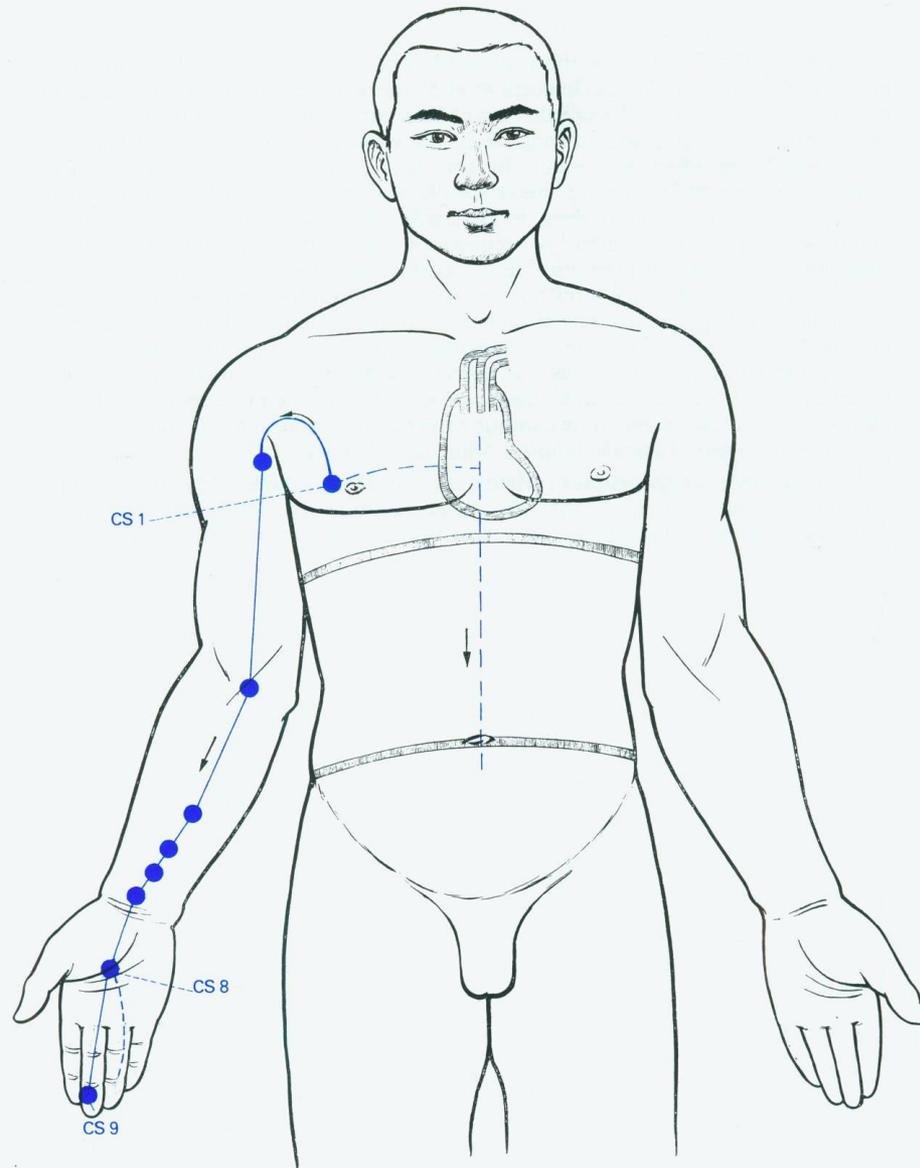


Fig. 16. — Méridien du péricarde (circulation-sexualité) - Jueyin de main (cheou tsiue yin).



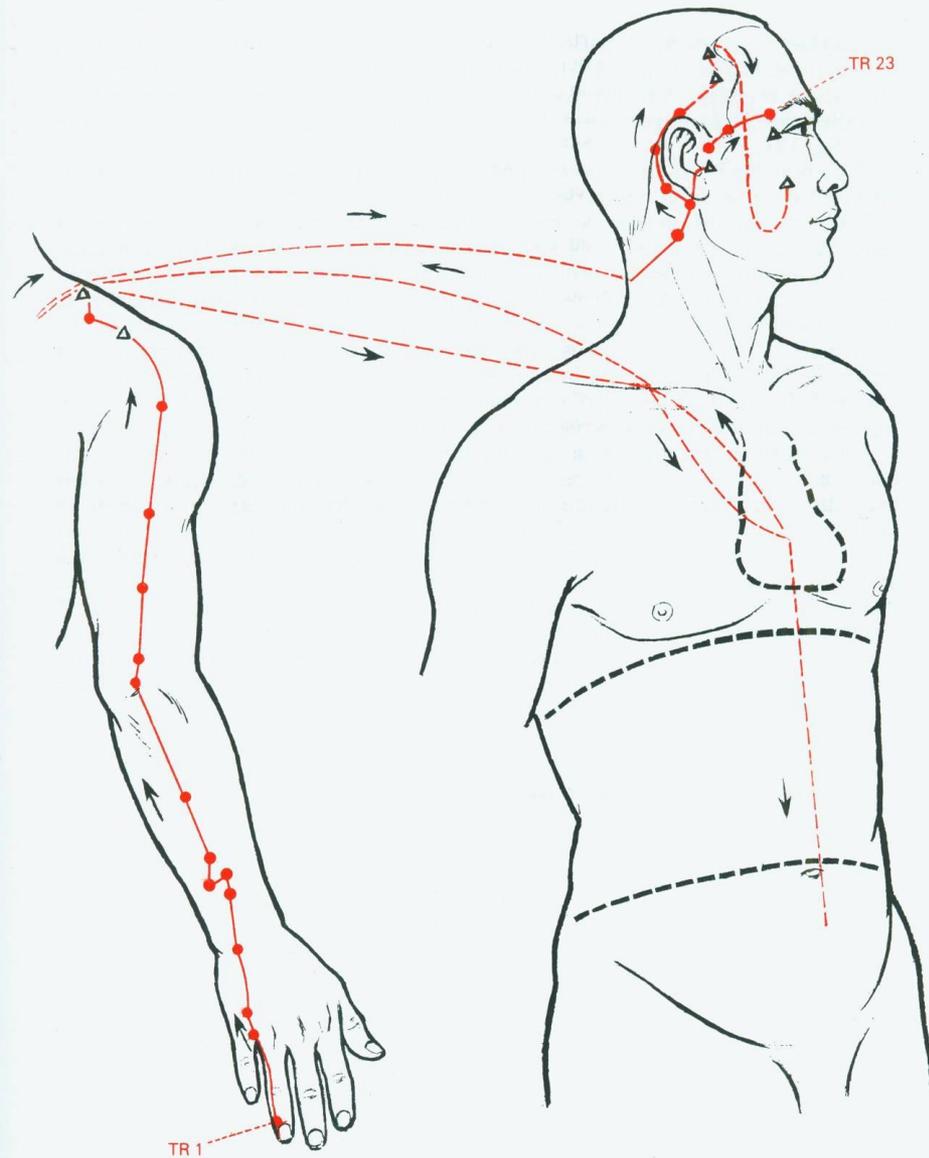


Fig. 17. — Méridien des Trois Foyers - Shaoyang de main (cheou chao yang).



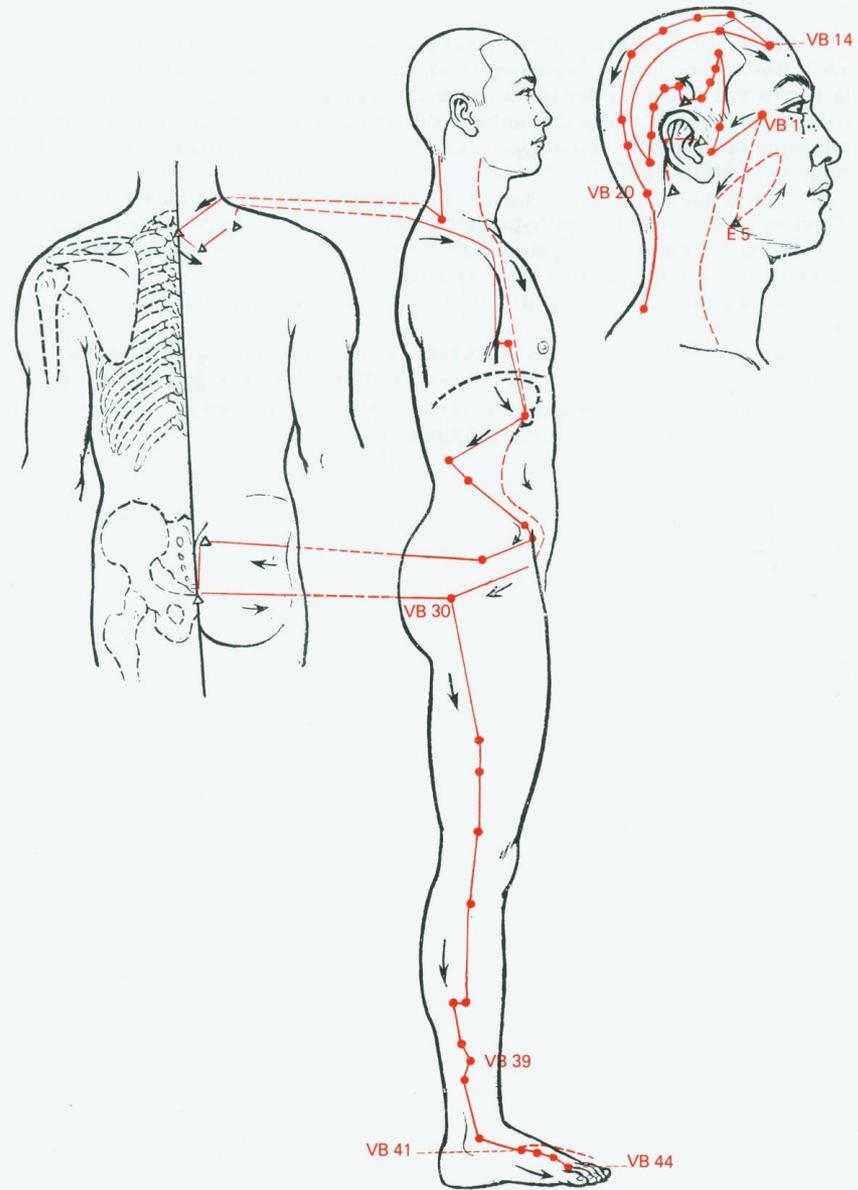


Fig. 18. — Méridien de vésicule biliaire - Shaoyang de pied (tsou chao yang).



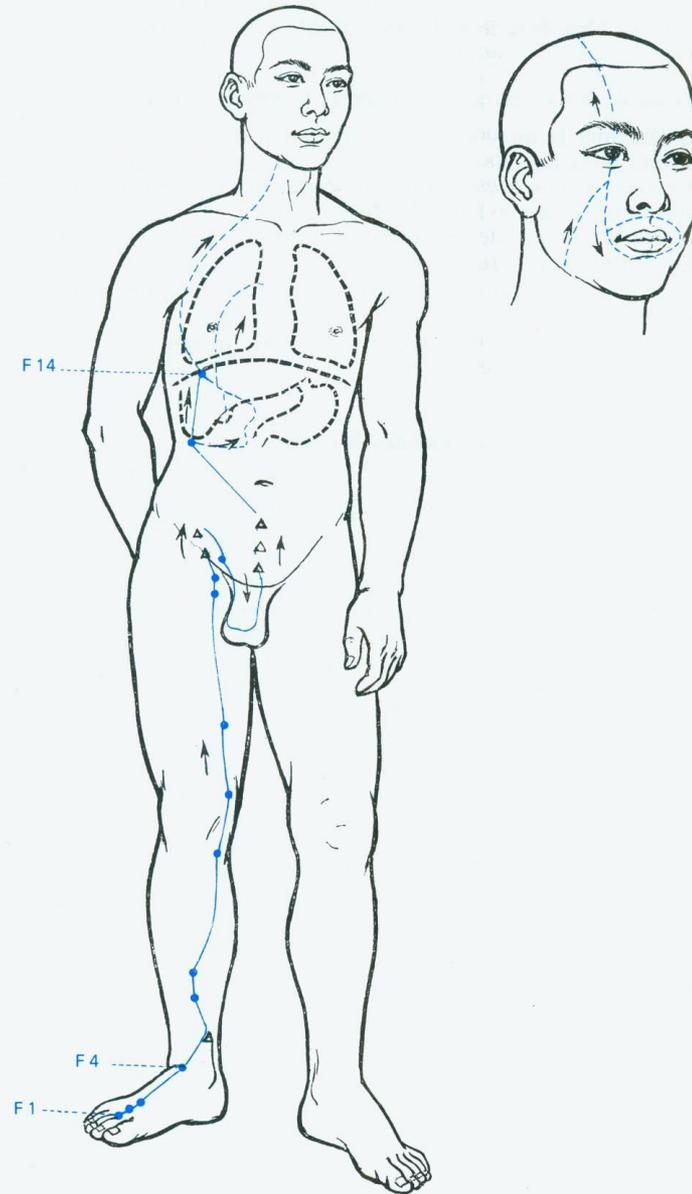


Fig. 19. — Méridien du foie - Jueyin de pied (tsou tsiue yin).



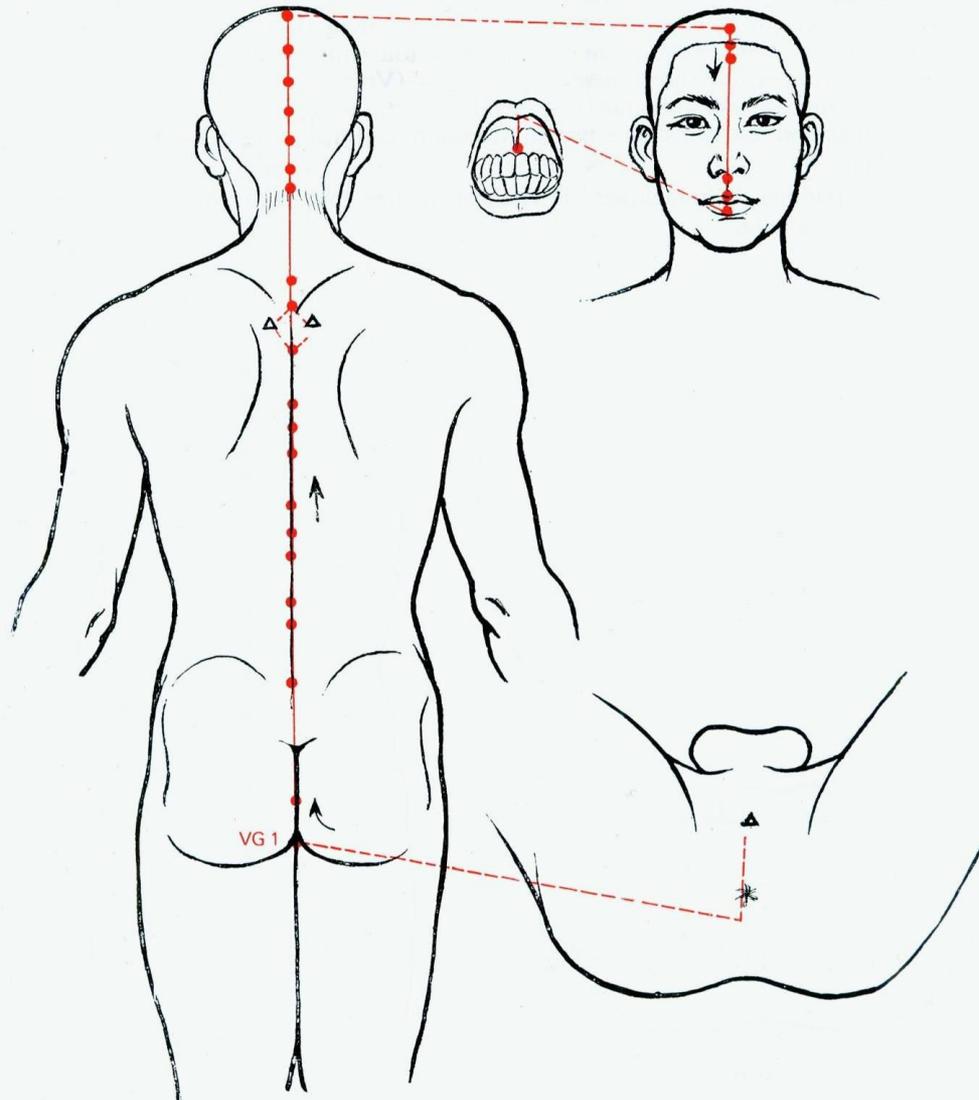


Fig. 20. — Vaisseau gouverneur (ligne médiane postérieure) - Du Mai (Tou Mo).



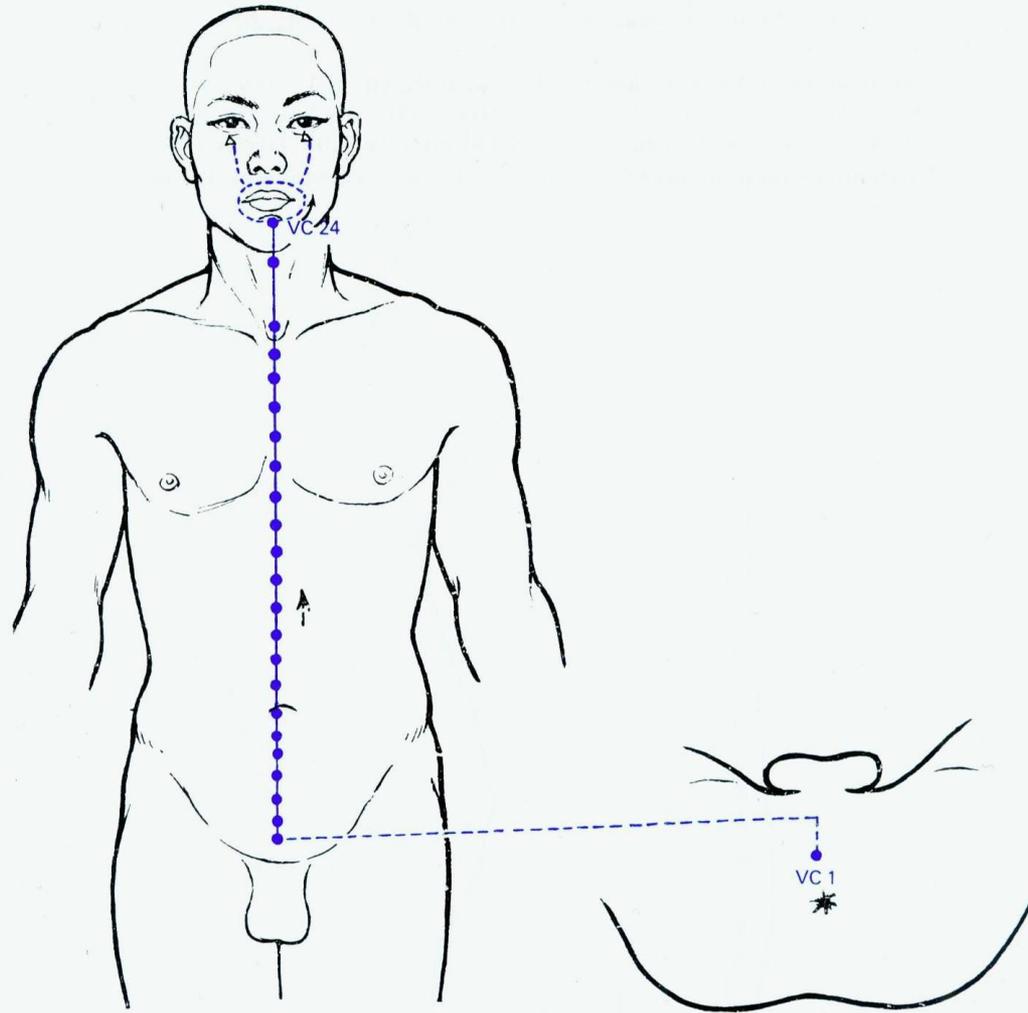


Fig. 21. — Vaisseau de Conception (ligne médiane antérieure) - Ren Mai (Jen Mo).



**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 joyaux célestes**

Le Soleil

La Lune

Les Etoiles

## **3 joyaux terrestres**

L'Eau

Le Feu

Le Vent

## **3 joyaux 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

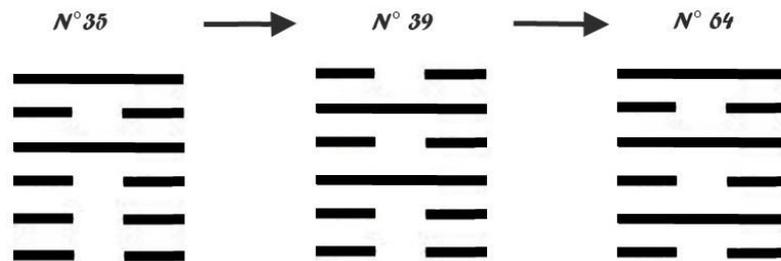
## Notions principales

- 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

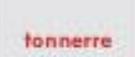
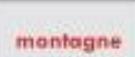
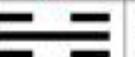
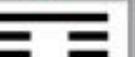
## LE LIVRE DES MUTATIONS

(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

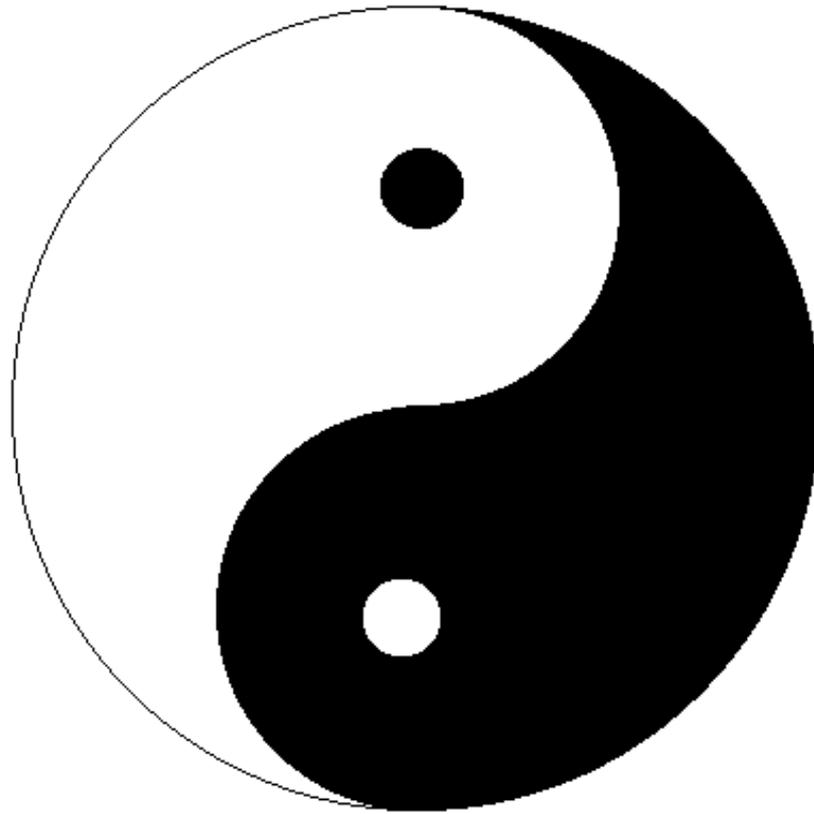
DAO

道

# YIN YANG

陽

ADRET

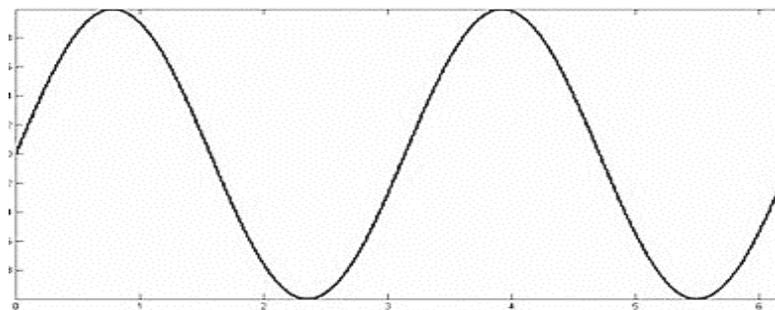


陰

UBAC

*TAIJI*

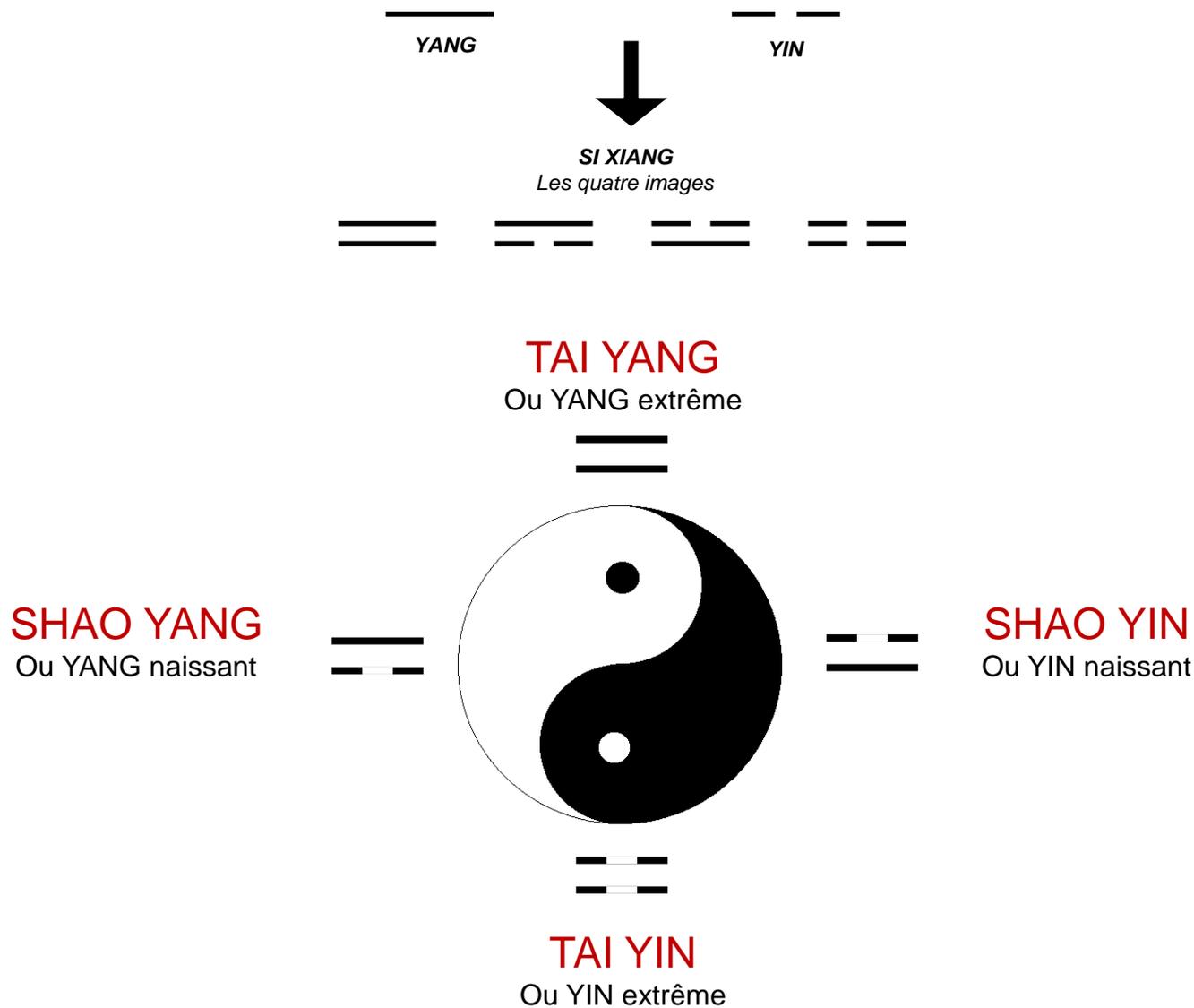
太极



QI

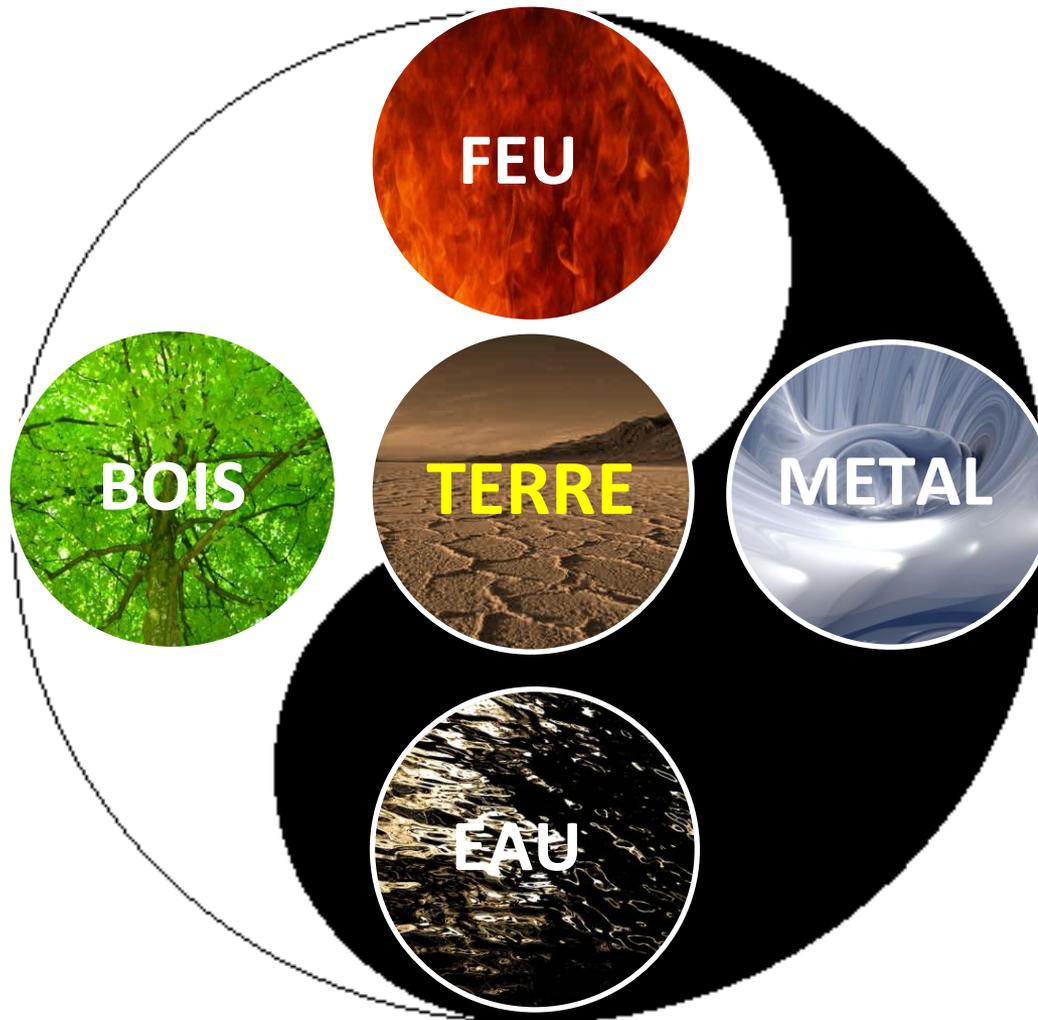
氣

# Les 4 images



# Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



# WU XING

5 mouvements

火



FEU

HUO



BOIS

MU



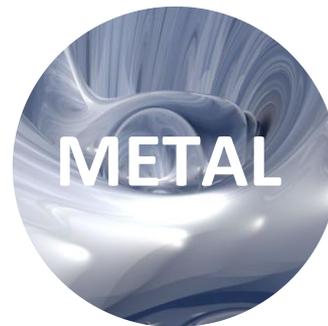
TERRE

TU



EAU

SHUI



METAL

JIN

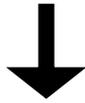
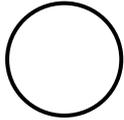


<b>Élément</b>	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
<b>Organe</b>	Foie	Coeur	Rate/ Pancréas	Poumons	Reins
<b>Orientation</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Saison</b>	Printemps	Eté	Intersaison	Automne	Hiver
<b>Climat</b>	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
<b>Saveur</b>	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
<b>Entraîlles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

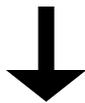
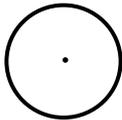
# Cosmologie chinoise

## 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*

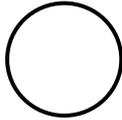
*Du Trois naissent les Dix-Mille Êtres*



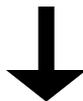
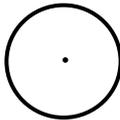
# Cosmologie chinoise

## Processus génératifs

**WU JI**  
Sans faîte



**TAI JI**  
Faîte suprême



**LIANG YI**  
Les deux principes



**YANG**



**YIN**

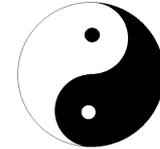


*Du Dao naît le Un*

*Du Un naît le Deux*

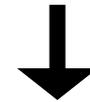
*Du Deux naît le Trois*

*Du Trois naissent les Dix-Mille Êtres*

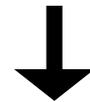
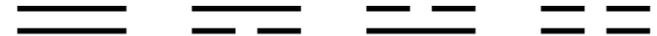


**YANG**

**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

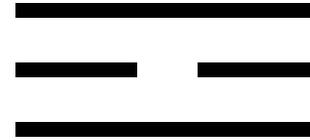
## BA GUA



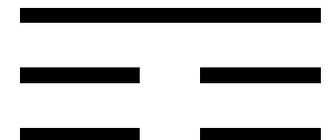
**QIAN**  
*Ciel*



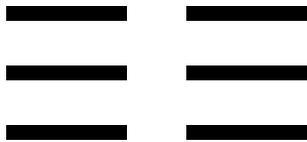
**XUN**  
*Vent/Bois*



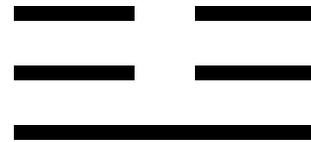
**LI**  
*Feu*



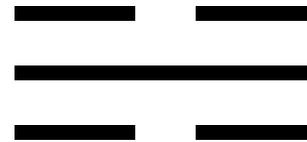
**GEN**  
*Montagne*



**KUN**  
*Terre*



**ZHEN**  
*Tonnerre*



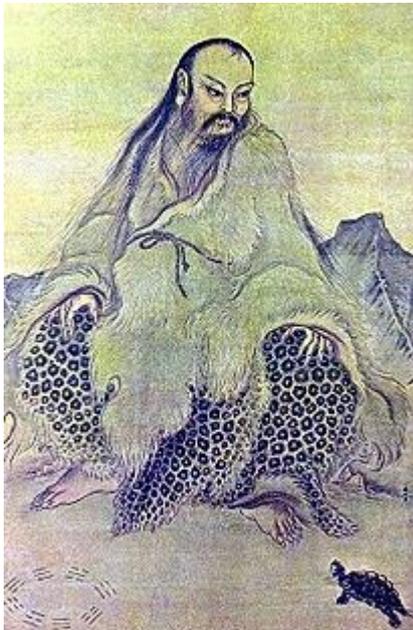
**KAN**  
*Eau*



**DUI**  
*Brume*

# 8 trigrammes

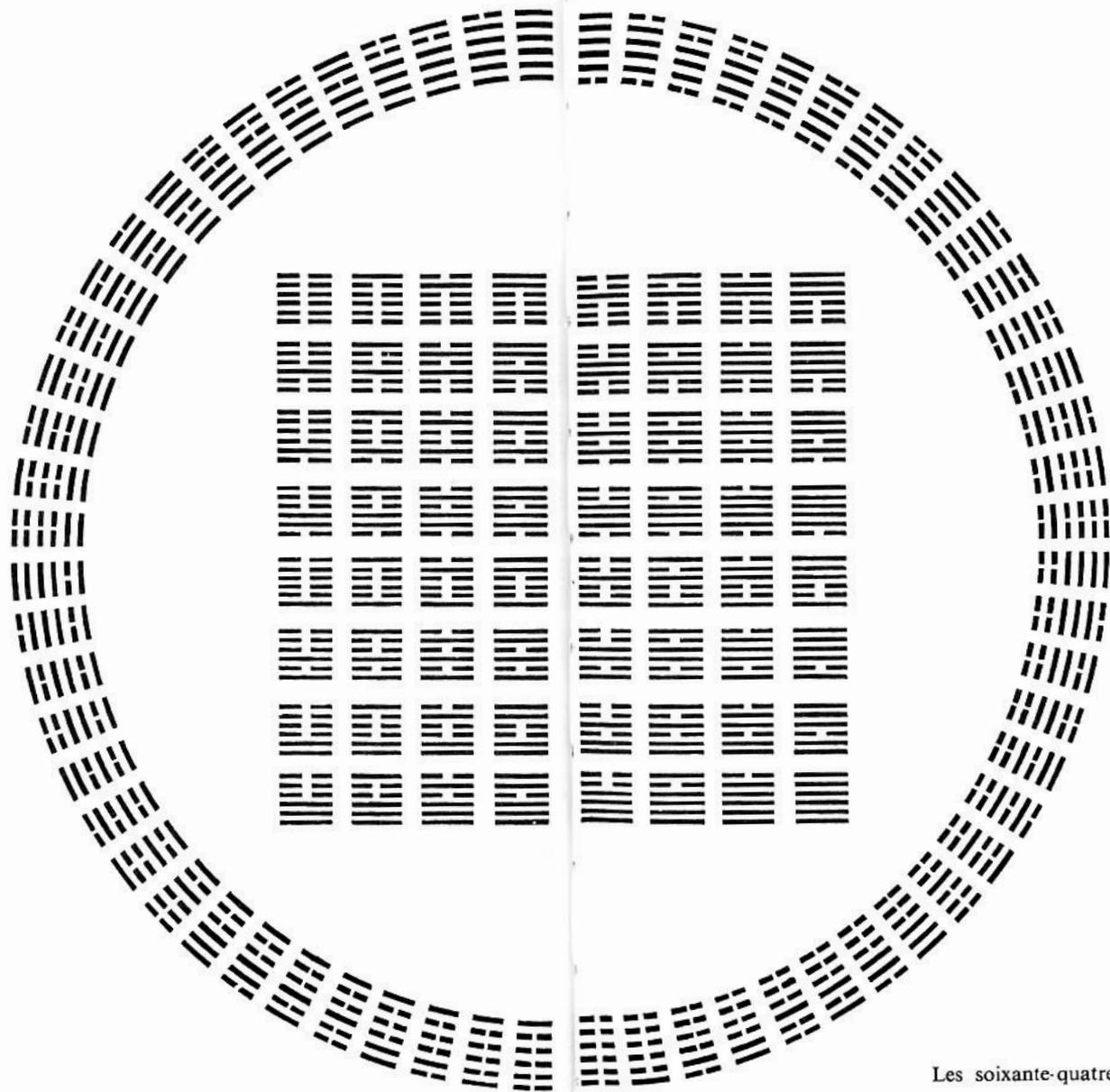
BA GUA



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

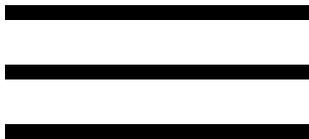
Relation avec la **pensée traditionnelle chinoise**  
(notamment taoïste)

# Les 8 PORTES

(et les 8 trigrammes)

BA GUA

*PENG*



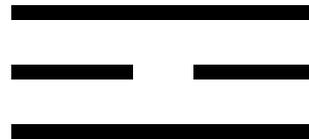
**QIAN**  
*Ciel*

*CAI*



**XUN**  
*Vent/Bois*

*AN*



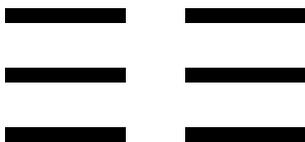
**LI**  
*Feu*

*KAO*



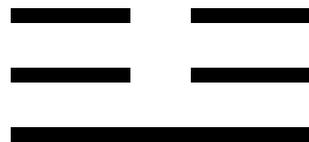
**GEN**  
*Montagne*

*LU*



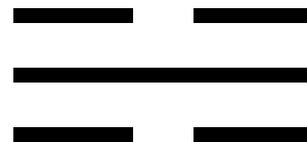
**KUN**  
*Terre*

*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

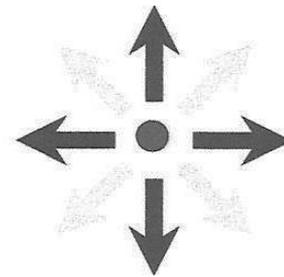
Pousser, impulsion



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

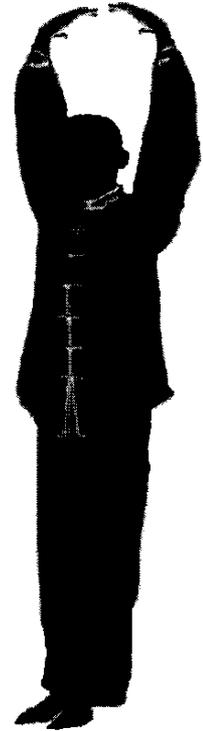
**QI**

Energie

**GONG**

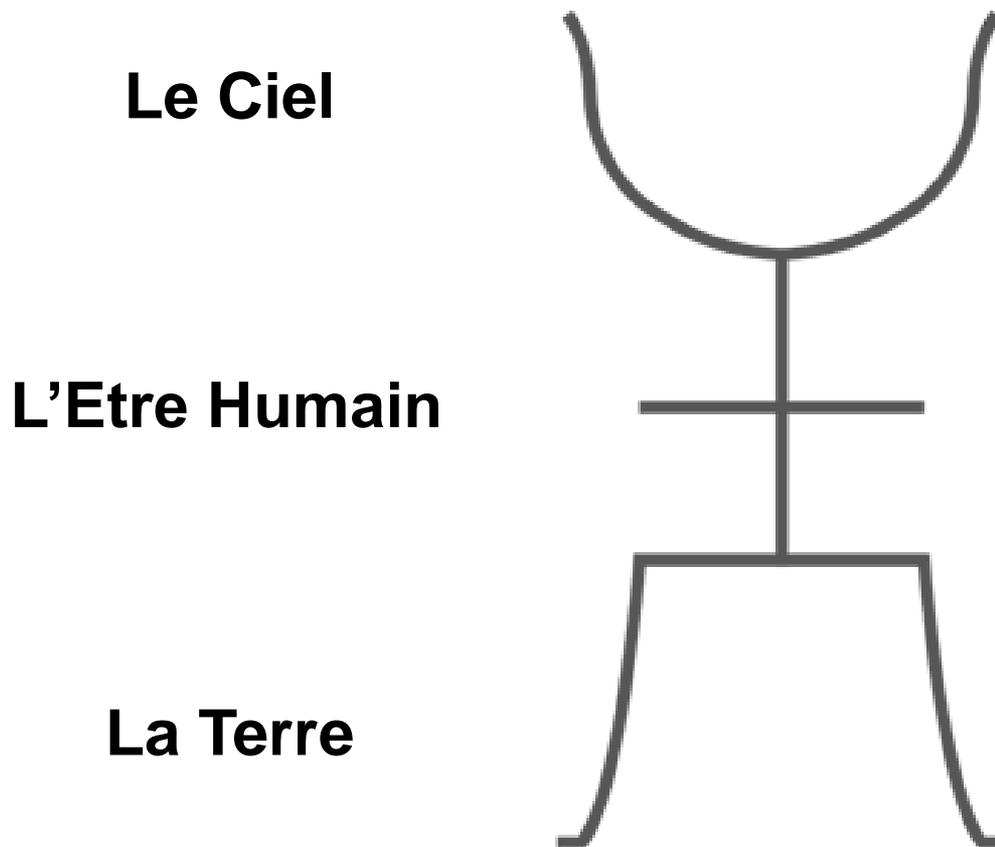
Temps

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

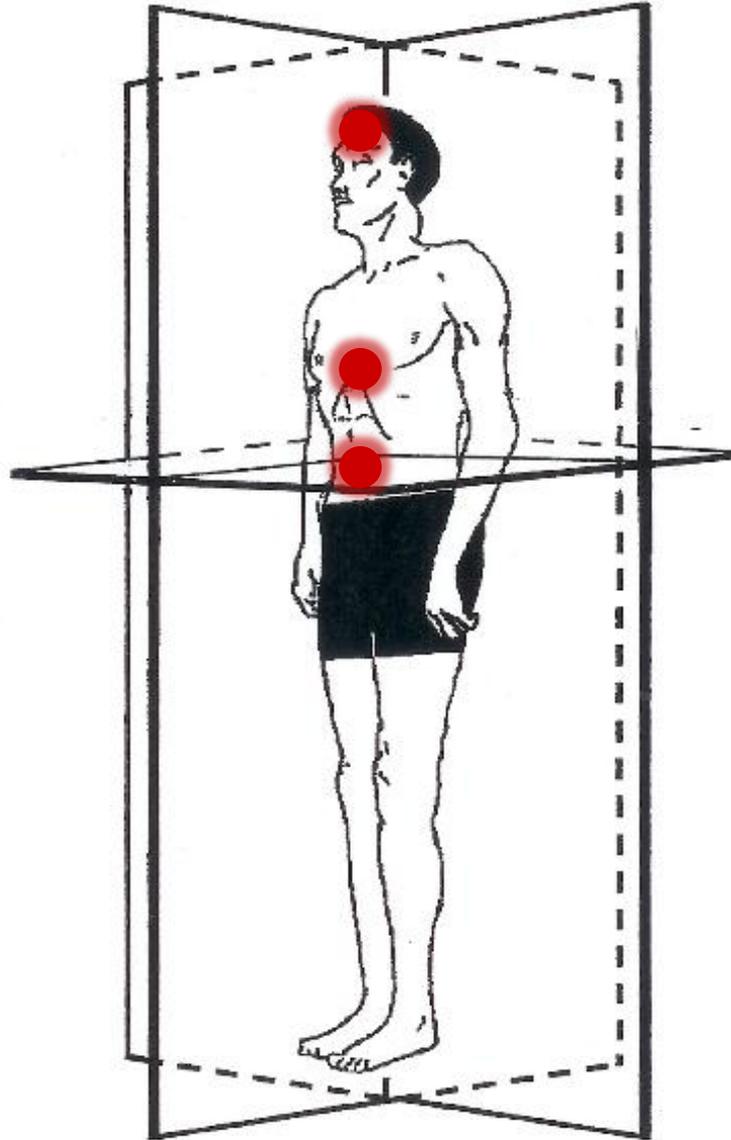
神

# 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**

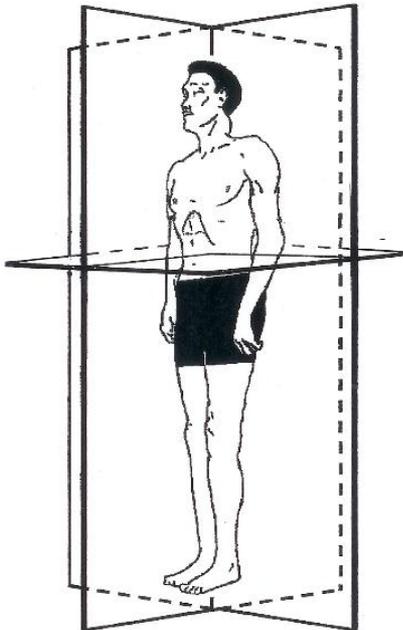
Remplir

**DING**

Sommet  
de la tête

**FA**

Méthode  
ou façon

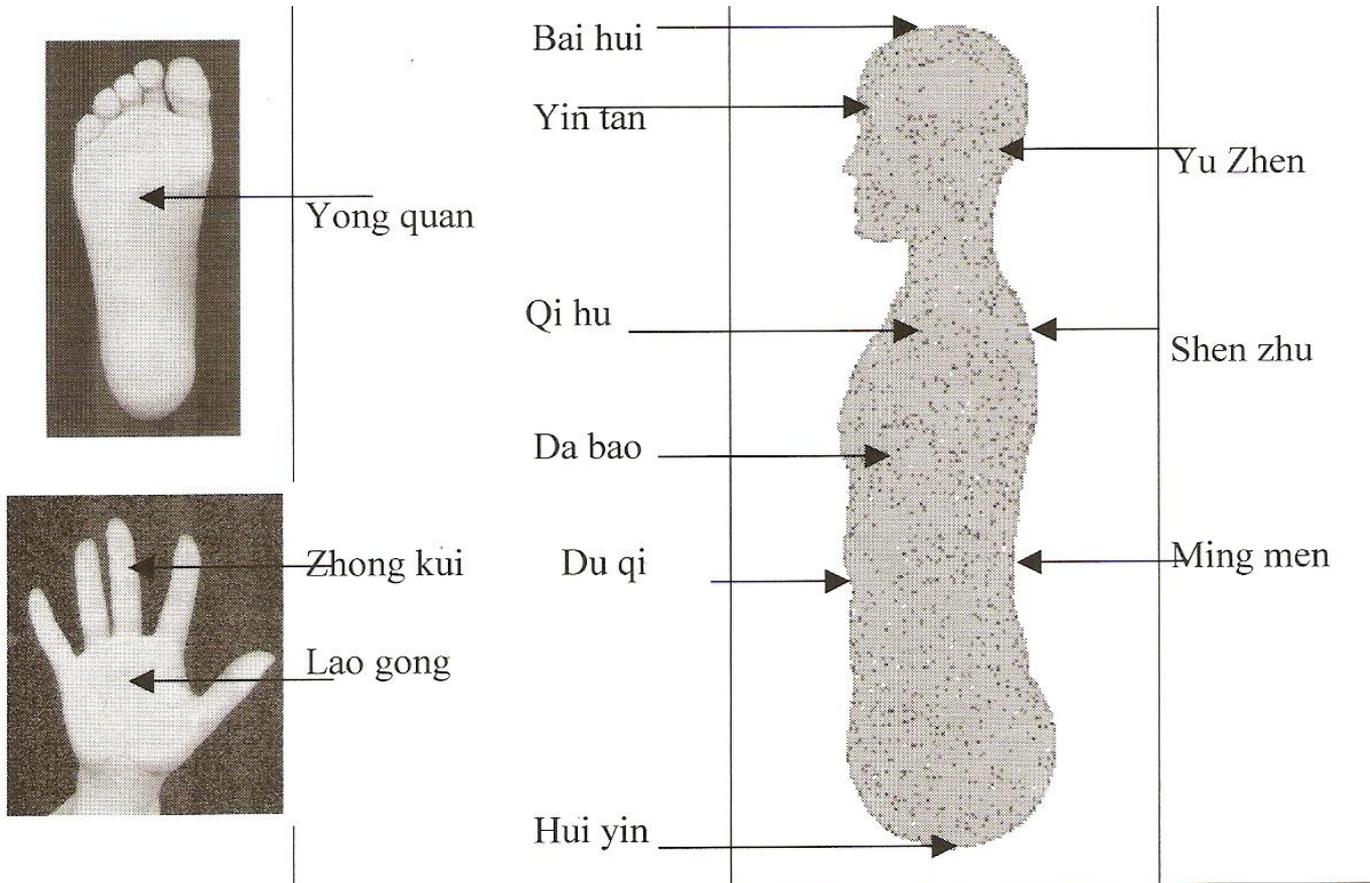


Prendre le Qi dans **6 directions**

**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

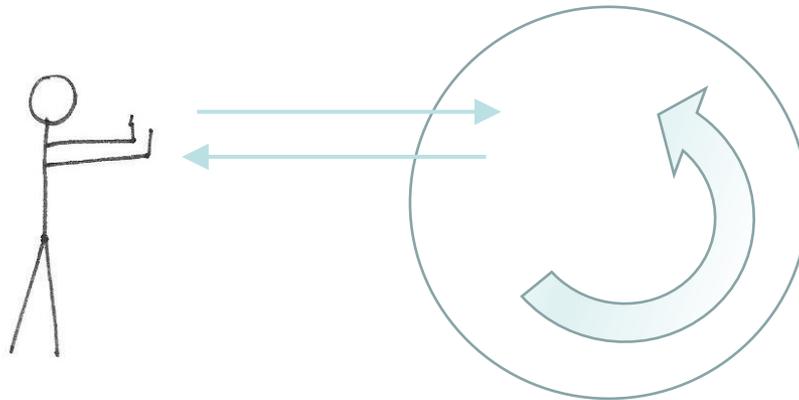
**NATUREL** (progressif, respiration, capacité)

# 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](http://www.adtao.org)**

*Pratique 1 :*  
**Youtube / Ecole ADTAO**

**06 62 12 26 54**

## ACTUS

### Planning des STAGES 2024-2025

Stages ADTAO Saison 2024 - 2025

Calendrier des stages 2024 2025

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



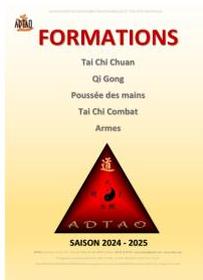
### Zhi Neng Qi Gong niveau 1





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