

Formation Hôpital LE KEM

道

Novembre 2025

QI GONG

Art énergétique chinois

太極

1. Principes généraux

ADTAO

RESSOURCES

Yannick COSTANZA

www.adtao.org

Youtube / Ecole ADTAO

06 62 12 26 54

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2025 2026

STAGE de QI GONG des 11 et 12 octobre 2025



Affiche / programme du stage de QG d'octobre 2025

STAGE de TAI JI QUAN / TUI SHOU des 22 et 23 novembre 2025



INSCRIPTION AUX STAGES ADTAO

- Calendrier des stages 2025 2026
- Fiche d'inscriptions aux stages ADTAO 2025 2026

LIVRET DE FORMATION

- Livret de formations 2025 2026
- Contrat de formation / particuliers 2025 2026
- Convention de formation / entreprises 2025 2026

Pédagogie

Université L3 STAPS APAS Metz

TD formation théorique

Université M1 M2 UFC Besançon

CM formation théorique

Hôpital LE KEM Thionville

Formation théorique

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 (1)** (B)
- 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. Porter le ciel (2)** (18 EX)
- 6. Le tigre affamé se jette sur la nourriture** (YUAN)
- 7. Tir à l'arc** (B)
- 8. Etirer et tourner** (DW)
- 9. Le grand dragon se jette dans la mer** (NYG)
- 10. Fortifier les reins et les lombes** (B)
- 11. La grue blanche au-dessus des nuages** (SEF)
- 12. La Grue déploie ses ailes** (5A)

Fermeture (5A)

Mouvements tirés d'enchaînements de QI GONG traditionnels :

- B Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)
DW Extrait de l'exercice 7 du QI GONG de la Grande Danse (DA WU)
5A QI GONG des cinq animaux (WU QIN XI)
MWD QI GONG de MA WANG DUI
18EX Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)
SEF Les 12 mouvements pour nourrir le corps (DAOYIN YANG SHENG GONG SHI ER FA)
YUAN Les 18 mouvements de TAI JI / QI GONG de Maître YUAN (TAI JI HUN YUAN SHI BA FA)
NYG QI GONG pour nourrir l'intérieur (partie 1 méthode 1 de NEI YANG GONG)

PROGRAMME

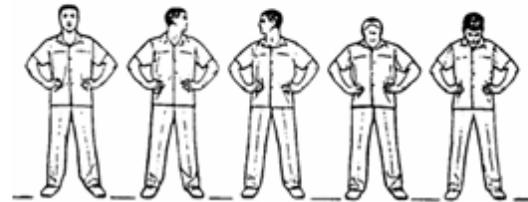
Partie 2 (6 heures)

APPRENTISSAGE D'UN ENCHAÎNEMENT COMPLET

18 EXERCICES DE SANTÉ

Lian gōng shí bā fǎ dòng zuò míng chēng
18 exercices de santé

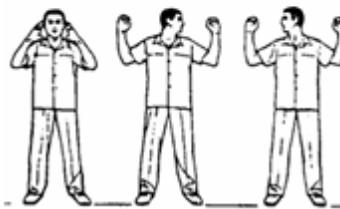
1



颈项争力

Jǐng xiàng zhēng lì

2



左右开弓

Zuǒ yòu kāi gōng

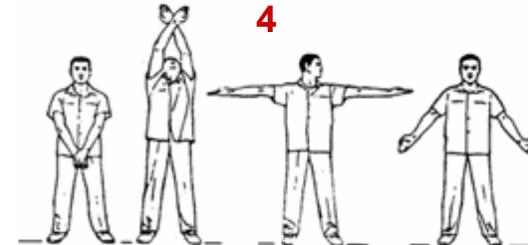
3



双手伸展

Shuang shǒu shēn zhǎn

4



开阔胸怀

Kāi kùo xīng huái

5



展翅飞翔

Zhǎn chì fēi xíang

6



铁臂单提

Tie bì dān tí

1



双手托天

Shuang shǒu tōu tiān

2



转腰推掌

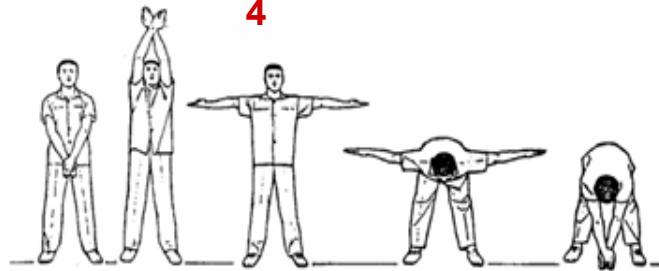
Zhuǎng yāo tūi zhǎng

3



叉腰旋转

Cā yāo xuán zhǎn



展臂弯腰

Zhǎn pì wān yāo



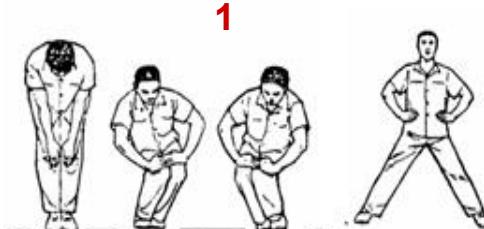
弓步插掌

Gōng bù cā zhǎng



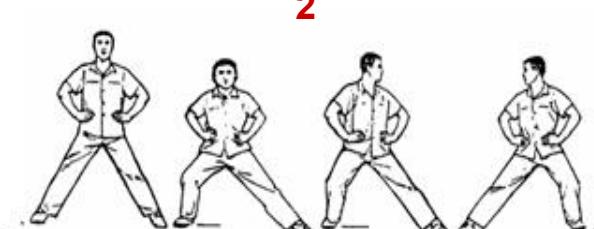
双手攀足

Shuang shǒu pān zú



左右转膝

Zuǒ yòu zhǎn xī



仆步转体

Pú bù zhǎn tǐ



俯蹲伸腿

Fǔ dūn shēn tuǐ



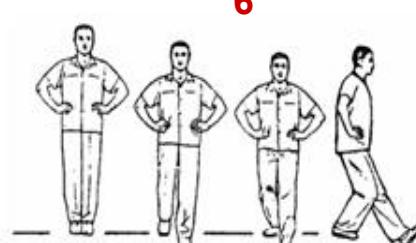
扶膝托掌

Fú xī tōng zhǎng



胸前抱膝

Xīng qián bào xī



雄关漫步

Xióng guān mǎn bù

Site www.adtao.org

Boîte de réception (1) - associa... [Vidéos Démos](#) +

adtao.org/pages/videos/ STAR ENREGISTRER IMPRIMER PDF

Accueil L'Association Les Disciplines Les Cours Formation Les Stages Boutique Vidéos Cours Vidéos Démos Documents

ACTUS

Planning 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 / Vidéos Démos

Vidéos Démos

Démos Vidéos Tai Chi

Démos Vidéos Qi Gong

Tai Chi Combat - démos

Vidéos Armes

Site www.adtao.org

Modifier la page | Pages | e-mons... x Démos Vidéos Qi Gong x +

YouTube Mappy CME 54 ADTAO G Microsoft Outlook.com - Mic... a. Amazon Google Earth Les 3 gammes de ré... McAfee Security METEO GRAND EST... CME GrosFichiers Dépôt légal éditeur... Tableau de bord | e... TheBookEdition Autres favoris

ADTAO Accueil L'Association Les Disciplines Les Cours Formation Les Stages Boutique Vidéos Cours Vidéos Démos Documents

FORMATIONS

FORMATIONS
Tai Chi Chuan
Qi Gong
Poussée des mains
Tai Chi Combat
Armes
ADTAO SAISON 2024 - 2025

Découvrez notre livret de formation saison 2024 2025

FORMATION VIDEO

Livre DVD : Les bases du TAI JI QUAN volume 1

太極拳 DVD TAI JI QUAN

Découvrez le et commandez ici

18 exercices de santé

ADTAO Qi Gong - 18 exercices de santé

À regarder Partager

Inspirer sur l'ouverture

SÉRIE 1

Regarder sur YouTube

Regarder sur YouTube

Huit Pièces de Brocart

ADTAO Qi Gong Huit Pièces de Brocard

À regarder Partager

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

氣功

QI
CHI ou TCHI GONG
KUNG

Les différences

太极拳

TAI JI QUAN

- Art martial, tous les mouvements sont issus de situation de combat
- Créé « récemment »
- Pas de contrainte articulaire (corps disponible), par exemple jamais de dos « fermé » et pas d'assouplissement
- Travail à deux indispensable
- Apprentissage long et « difficile », travail cognitif plus intense (mémorisation, coordination ...)
- MARCHE du TJQ : prévention des chutes, renforcement des appuis, effort musculaire principalement assuré par les jambes
- Expir sur chaque fin de technique

氣功

QI GONG

- Art énergétique, tous les mouvements sont optimisés pour la circulation du QI
- Très ancien
- Torsions, étirements et renforcements (structures), ouvertures et fermetures omniprésentes
- Pas de travail à deux
- Bénéfices rapides et apprentissage plus facile
- Mobilisation complète de l'ensemble du corps
- Expir ou inspir en fin de technique

Ce qu'il faut retenir

5 x 5

5 x 3

5 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

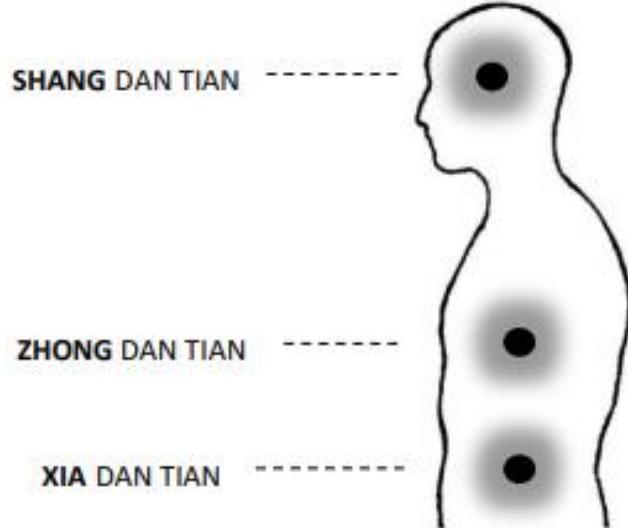
氣

神

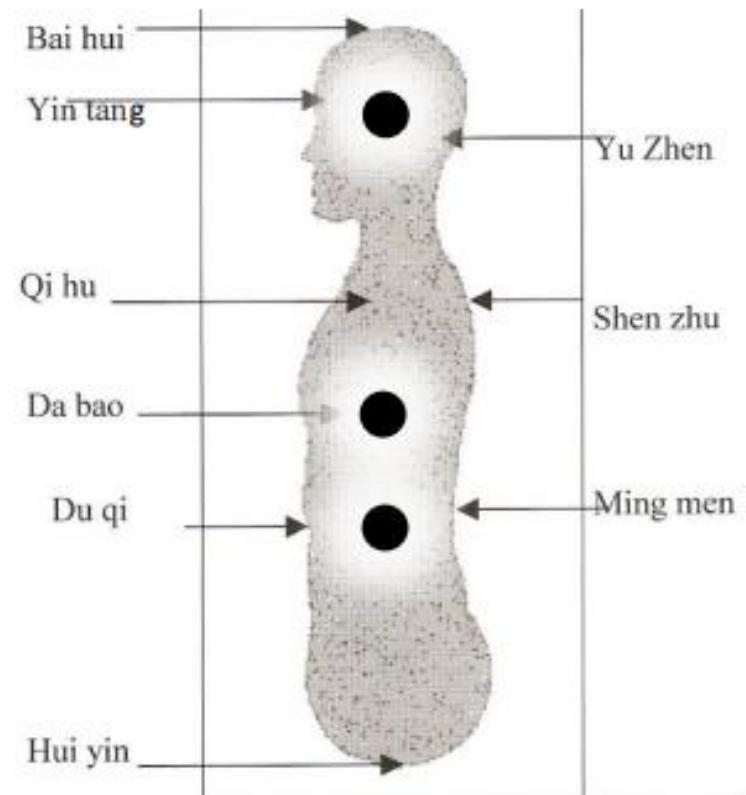
Principes généraux

L'ALIGNEMENT

Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

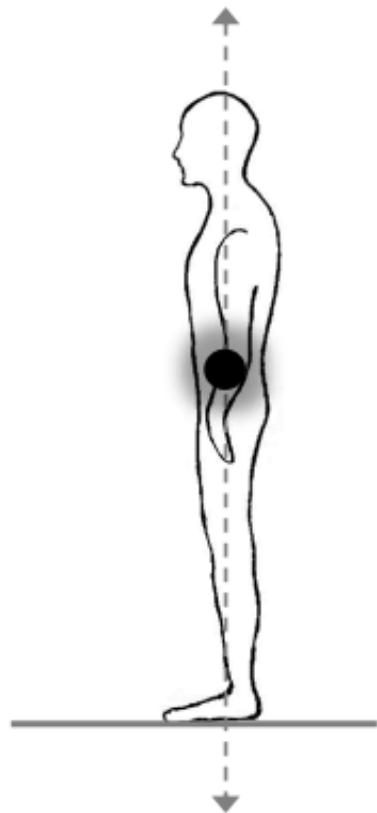


Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Principes généraux

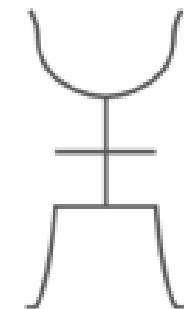
3 puissances SAN CAI



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 NA

Souffler Inspirer
ou ou
Cracher Avaler

DAO YIN

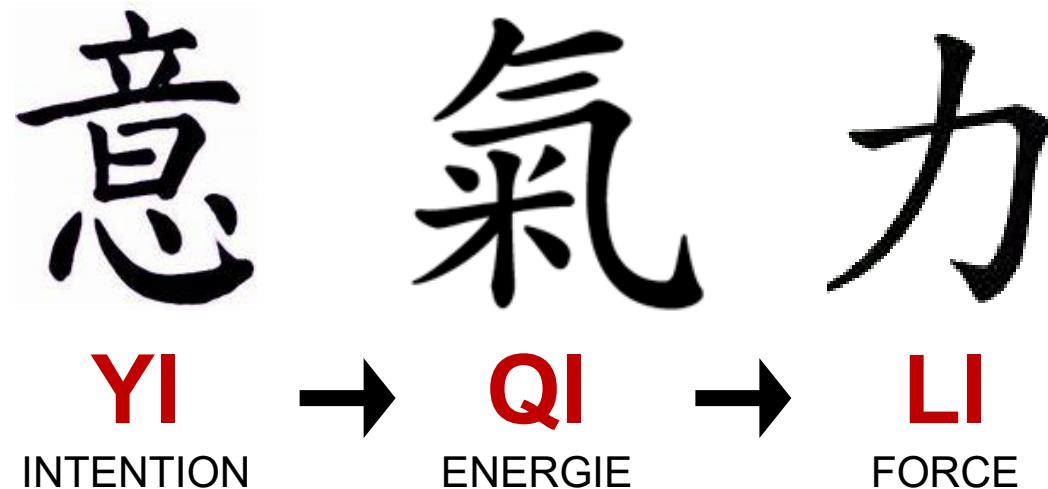
Etirer le corps, conduire le mouvement, faire circuler le
Qi dans la dynamique

KAI HE

Ouvrir Fermer

Principes généraux

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



Principes généraux

5 contrôles posturaux

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversión)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

Principes généraux

5 actions principales du QI GONG

- RENFORCER
- ASSOUBLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

Principes généraux

3 lectures d'un mouvement de QI GONG

- PHYSIQUE
- ENERGETIQUE
- SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL

12 mériadiens principaux

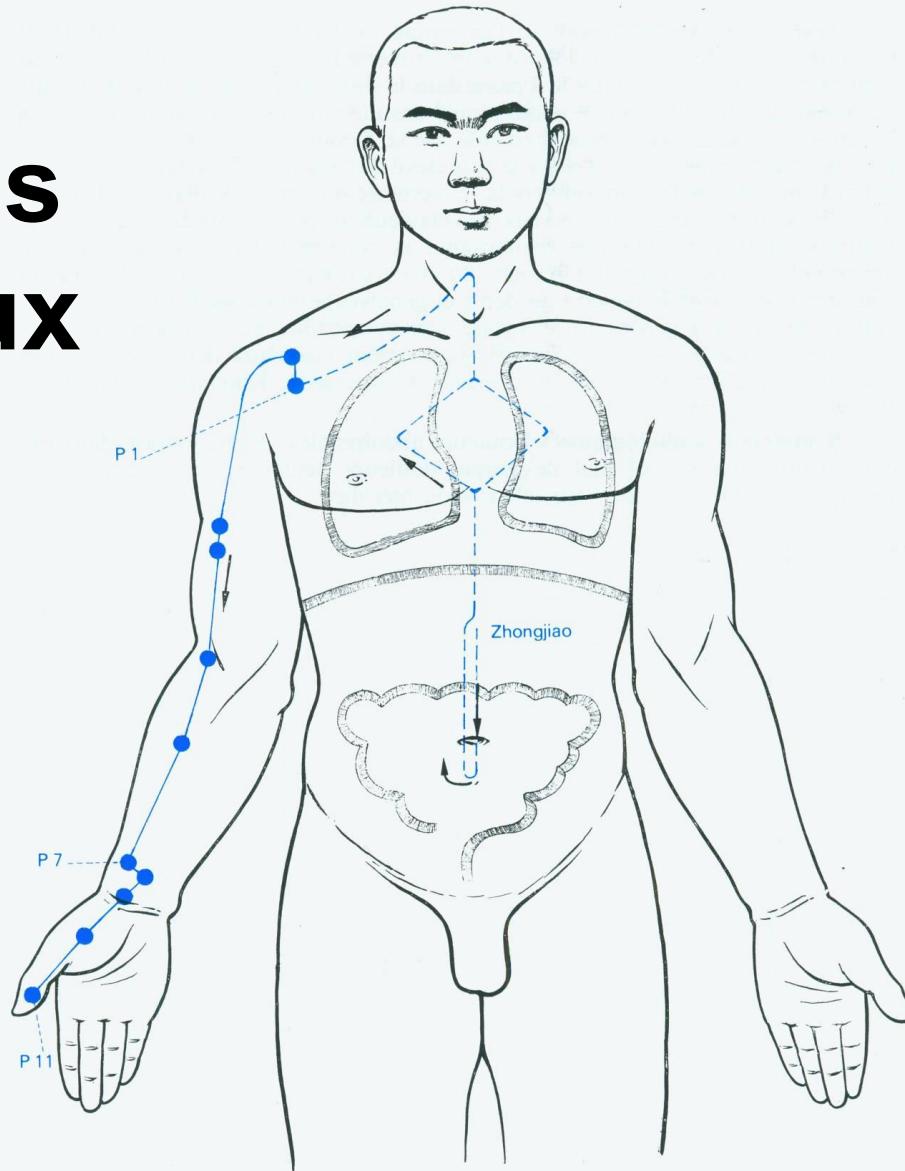


Fig. 8. — Méridien des poumons - Taiyin de main (cheou traé yin).

12 méridiens principaux

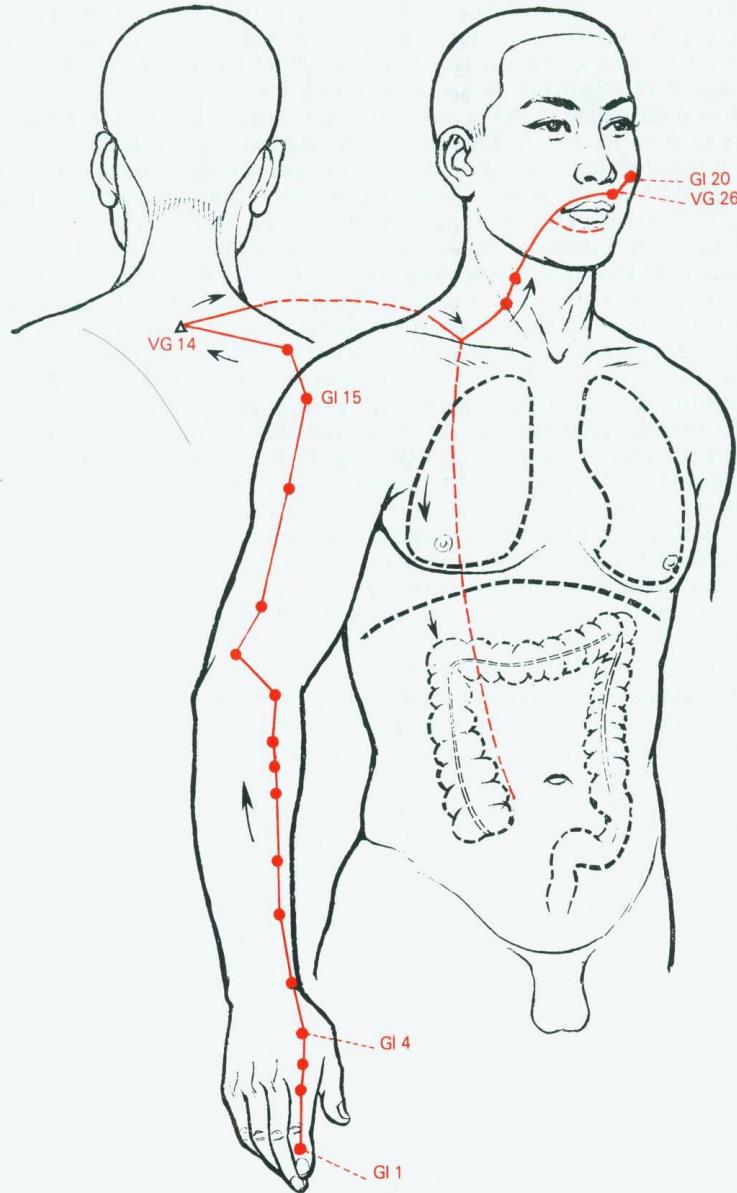


Fig. 9. — Méridiens du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).

12 mériadiens principaux

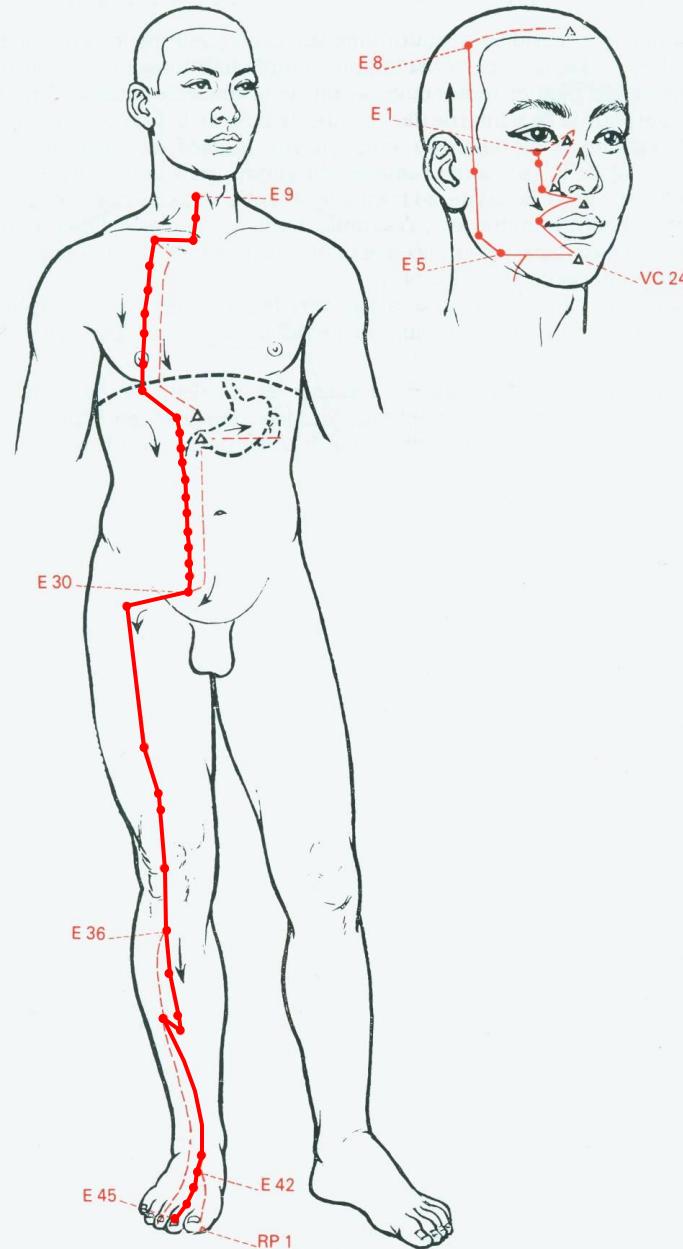


Fig. 10. — Méridien de l'estomac - Yangming de pied (tsou yang ming).

12 mériadiens principaux

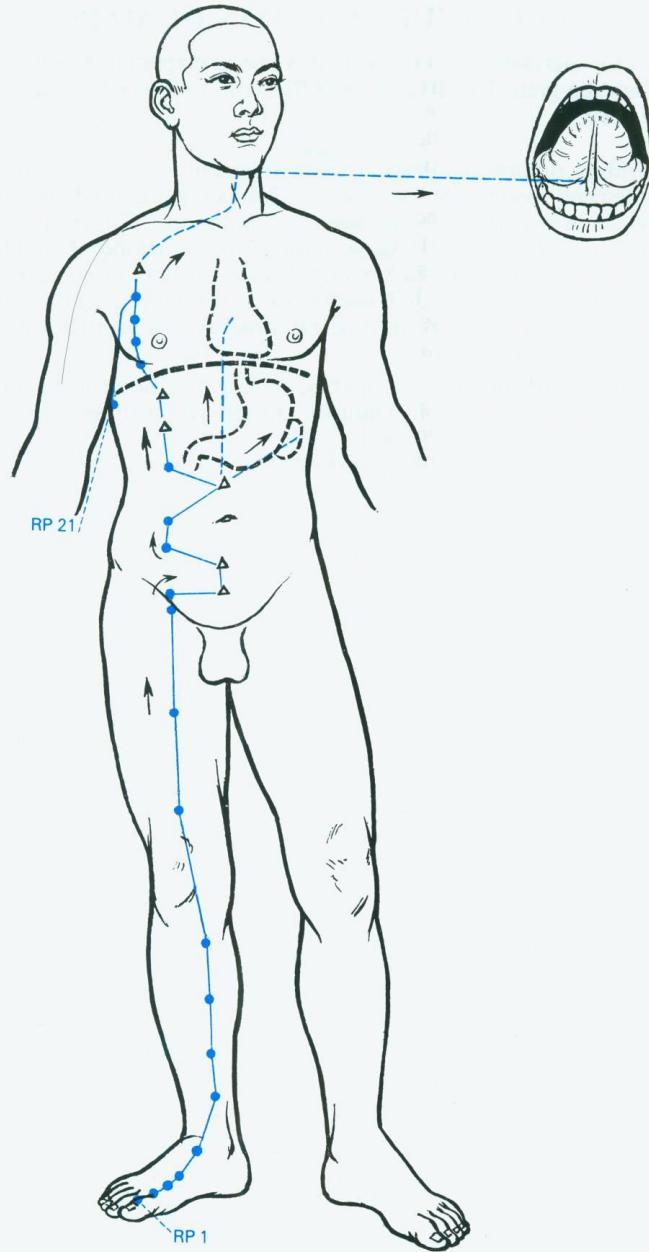


Fig. 11. — Méridien de la rate - Taiyin de pied (tsou traé yin).

12 mériadiens principaux

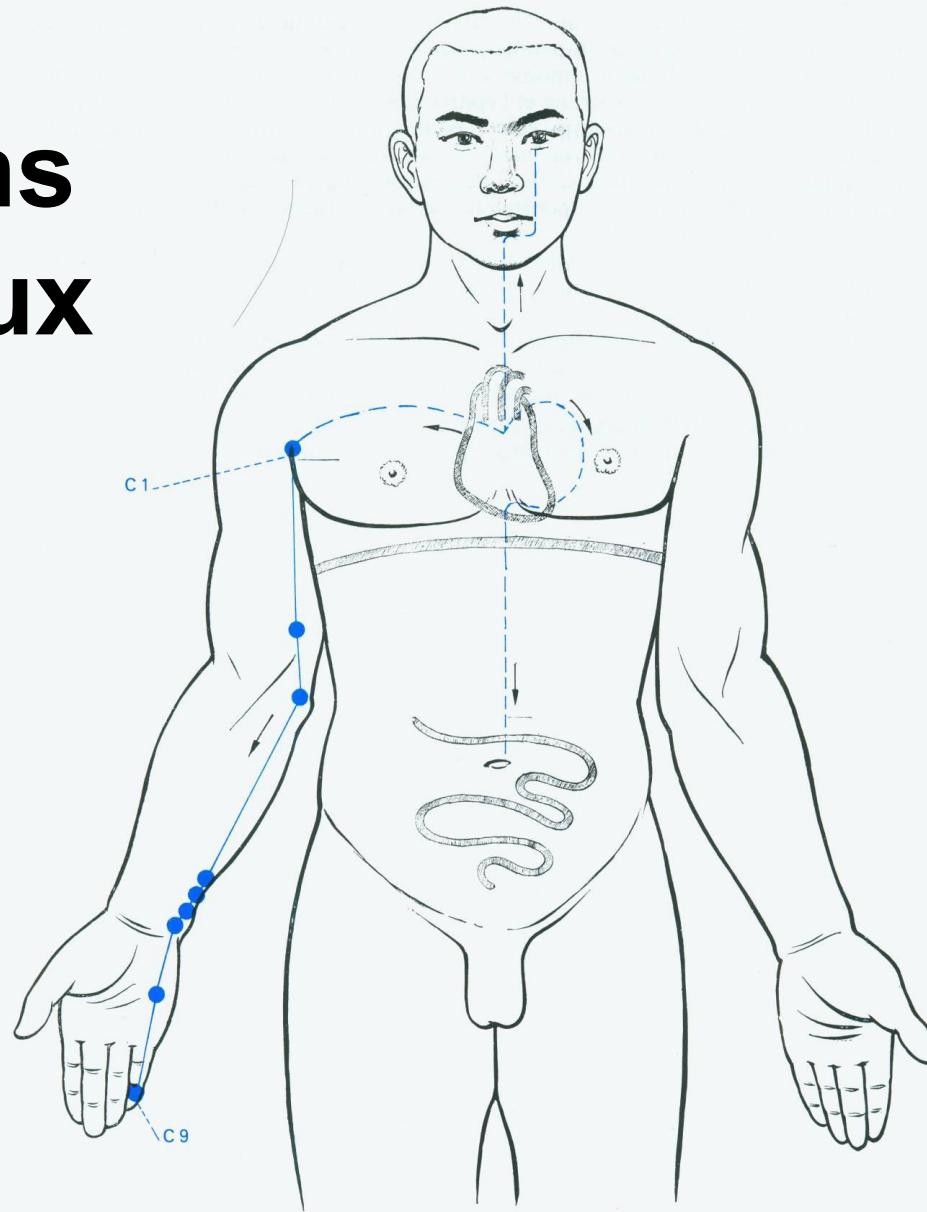


Fig. 12. — Méridien du cœur - Shaoyin de main (cheou chao yin).

12 mériadiens principaux

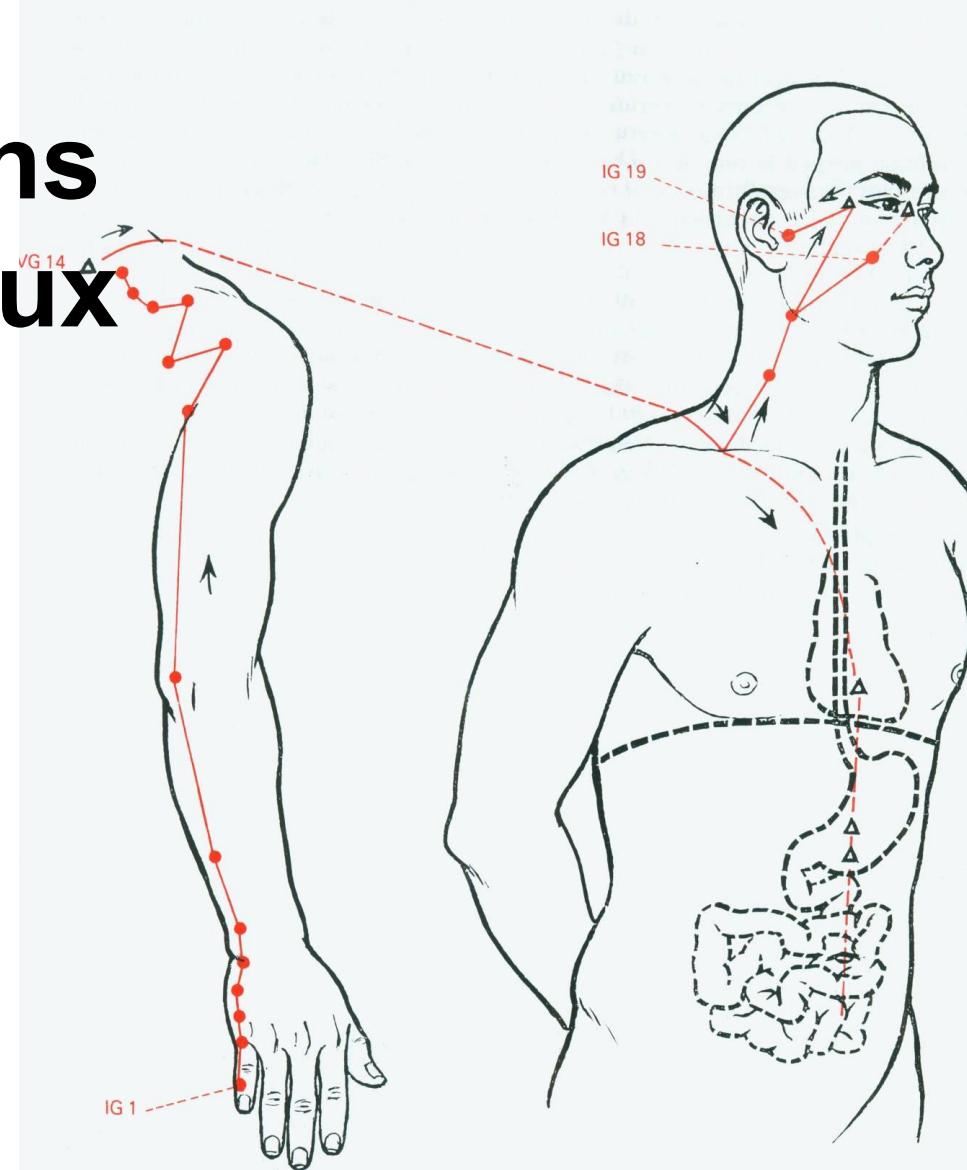


Fig. 13. — Méridien de l'intestin grêle - Taiyang de main (cheou traé yang).

12 mériadiens principaux

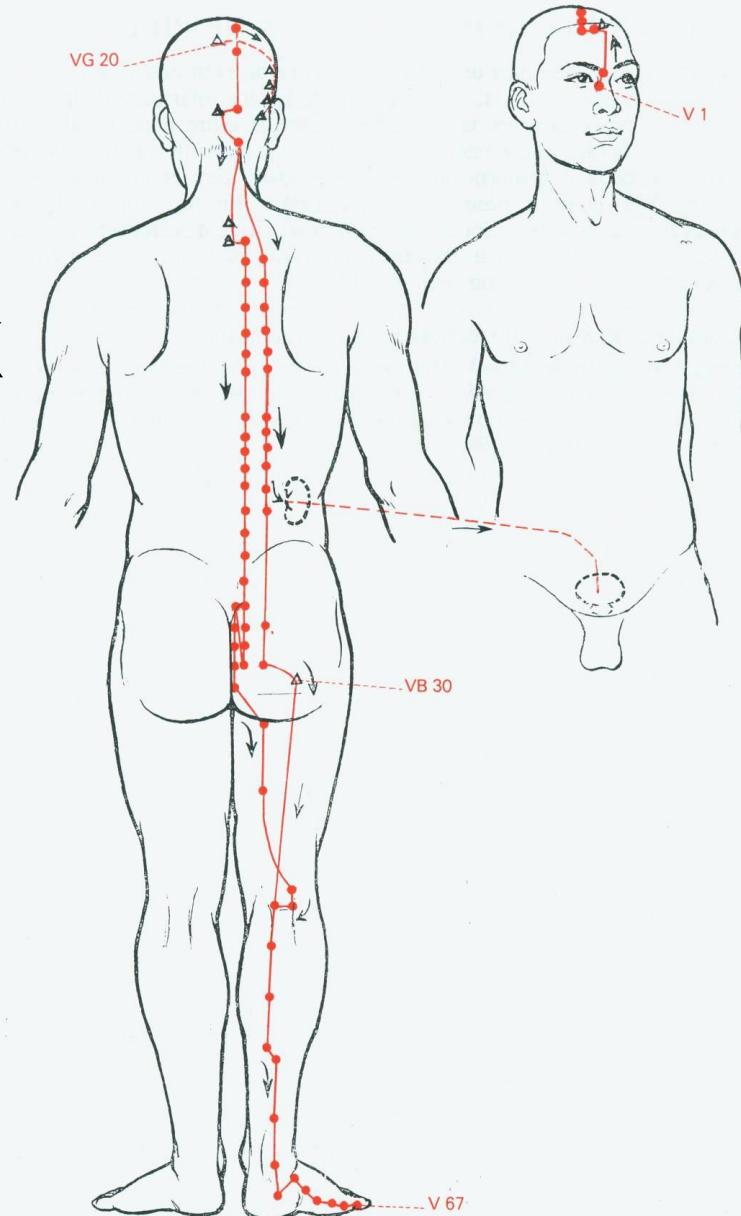


Fig. 14. — Méridien de la vessie - Taiyang de pied (tsou traé yang).

12 mériadiens principaux

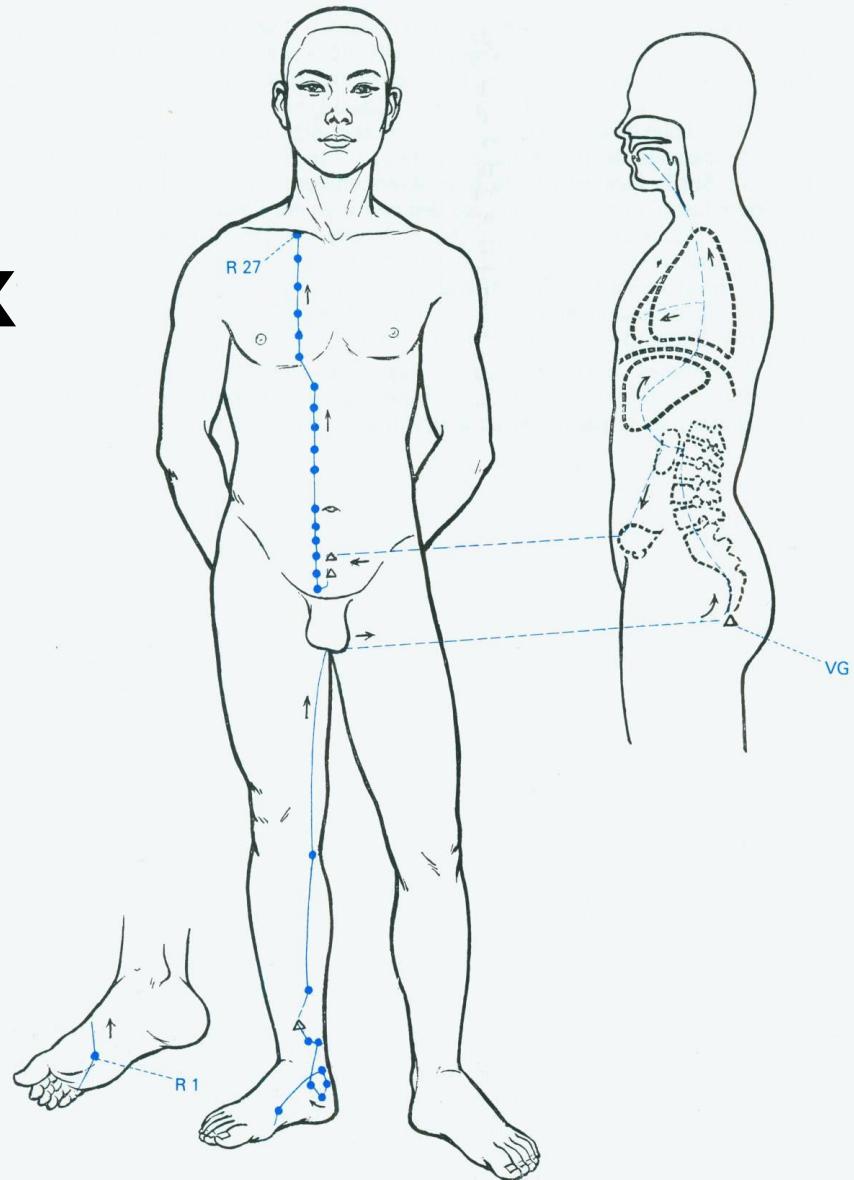


Fig. 15. — Méridien des reins - Shaoyin de pied (tsou chao yin).

12 mériadiens principaux

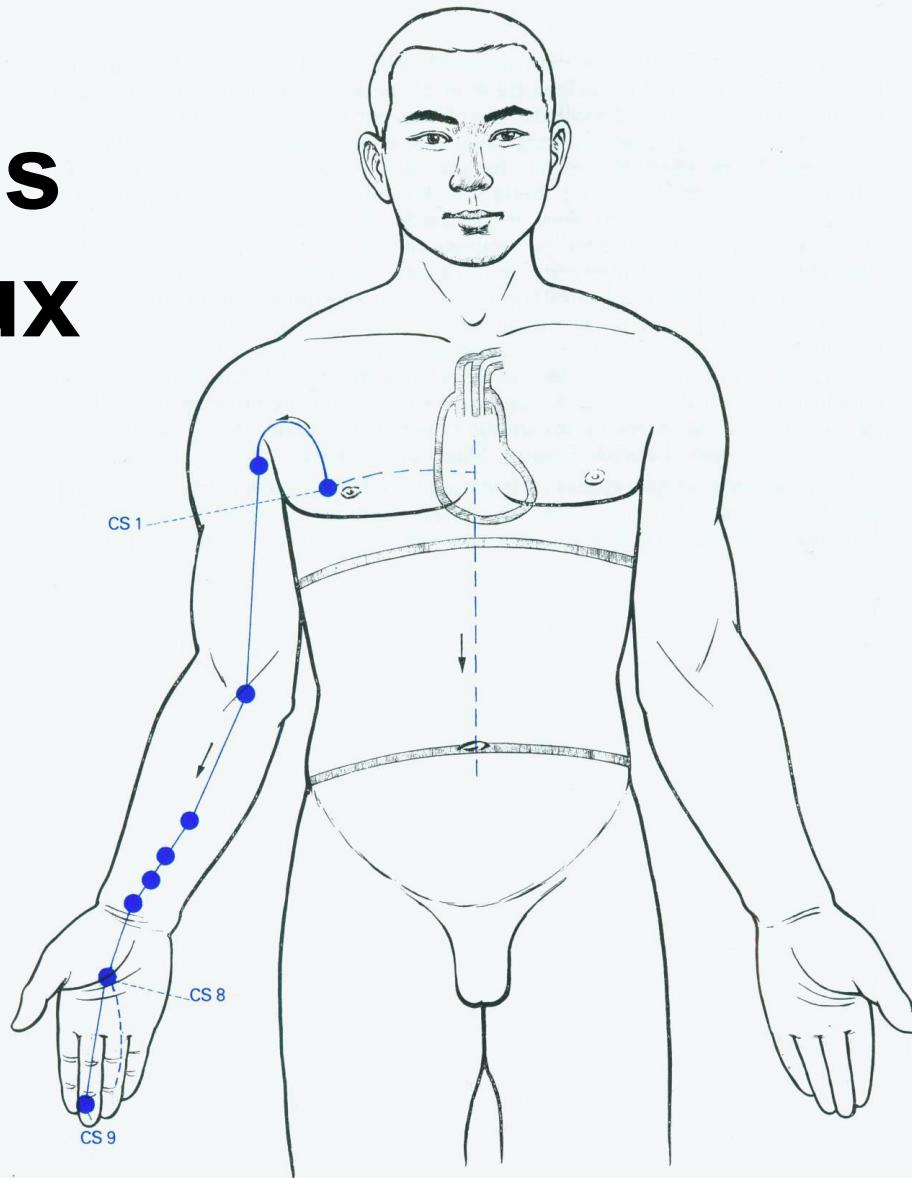


Fig. 16. — Méridien du péricarde (circulation- sexualité) - Jueyin de main (cheou tsiue yin).

12 mériadiens principaux

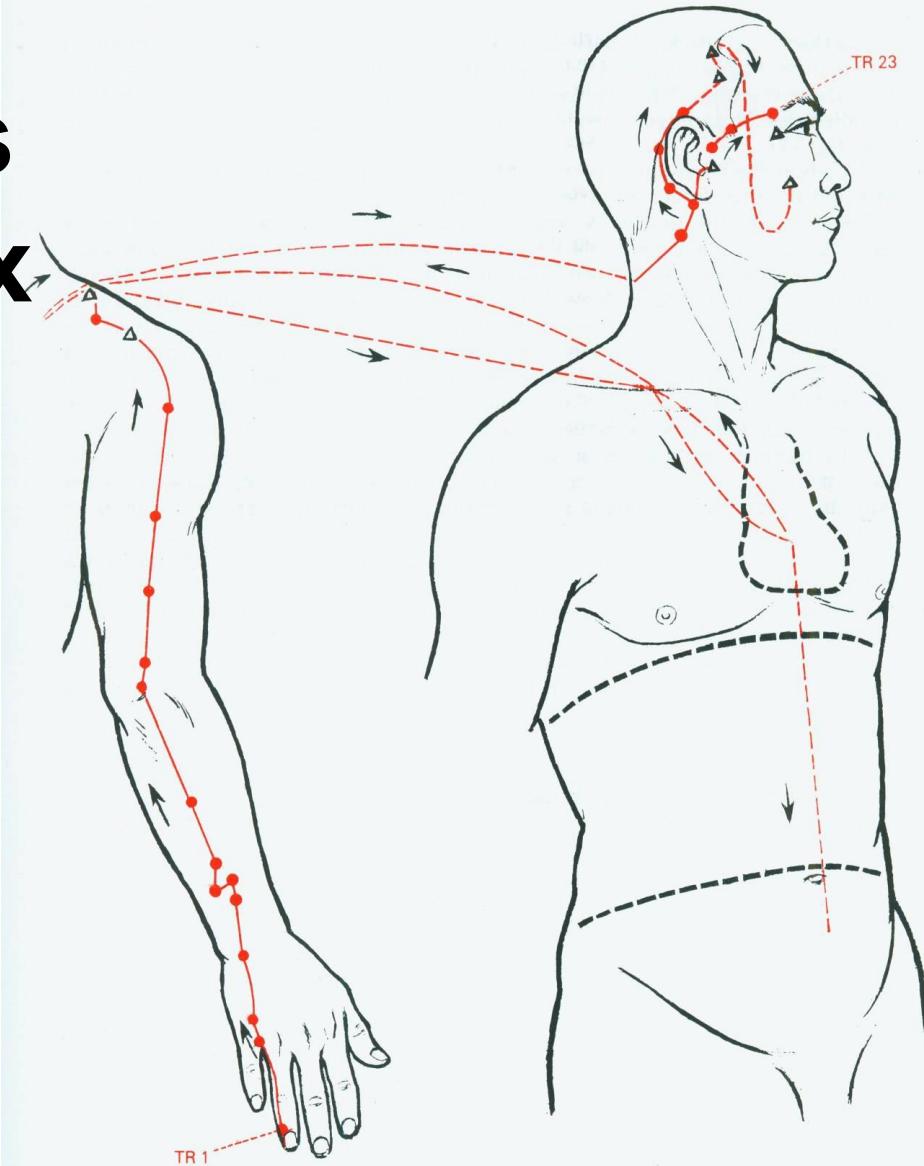


Fig. 17. — Méridien des Trois Foyers - Shaoyang de main (cheou chao yang).

12 mériadiens principaux

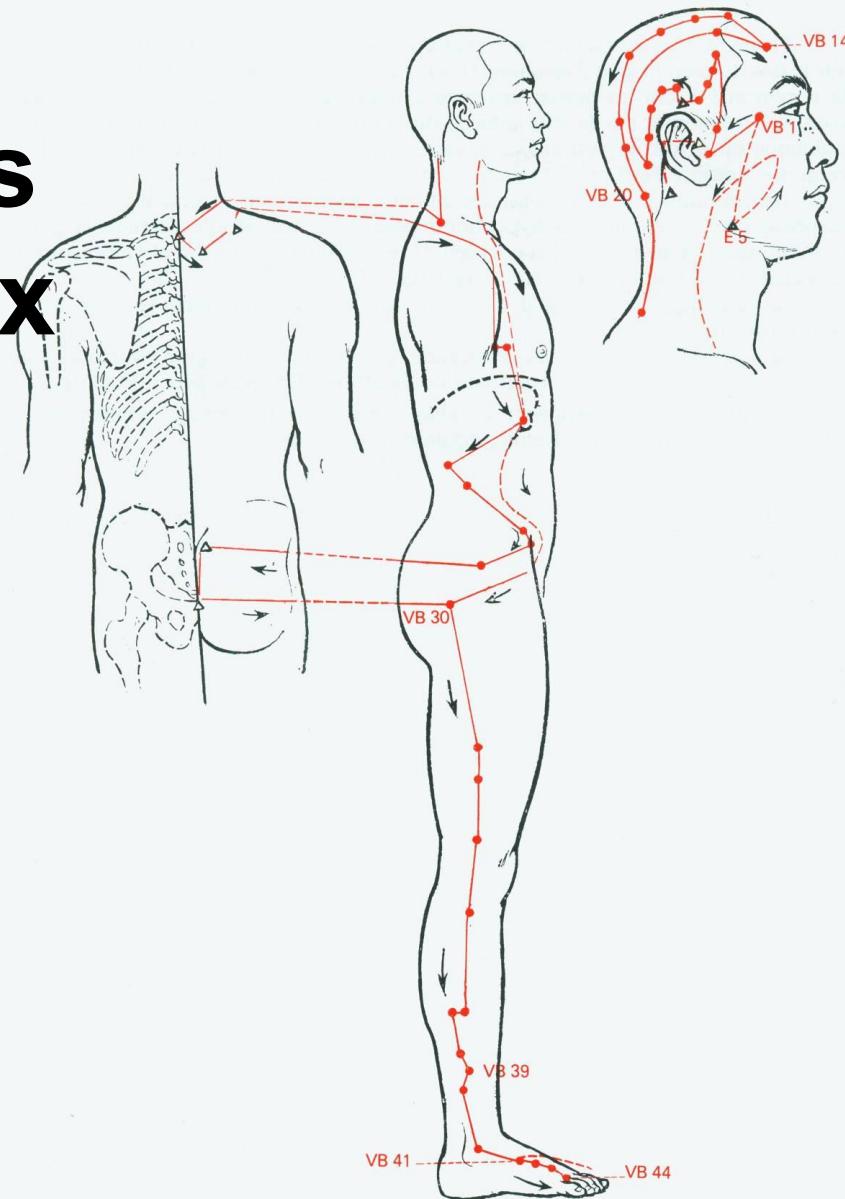


Fig. 18. — Méridien de vésicule biliaire - Shaoyang de pied (tsou chao yang).

12 mériadiens principaux

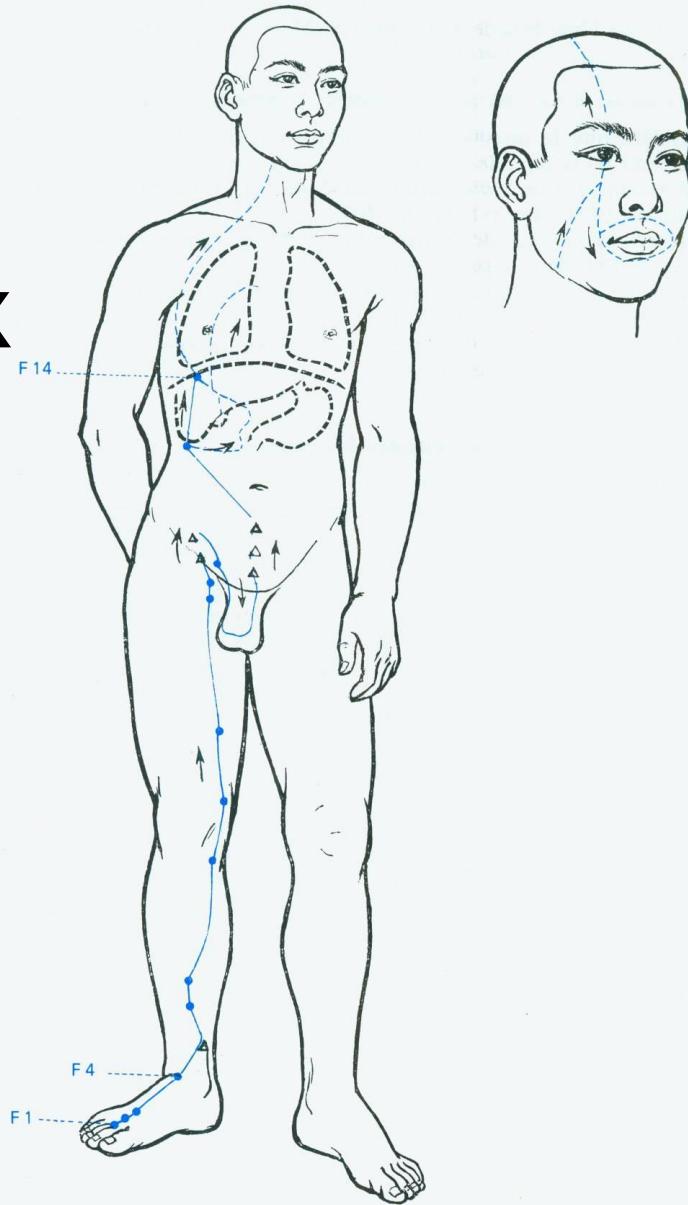
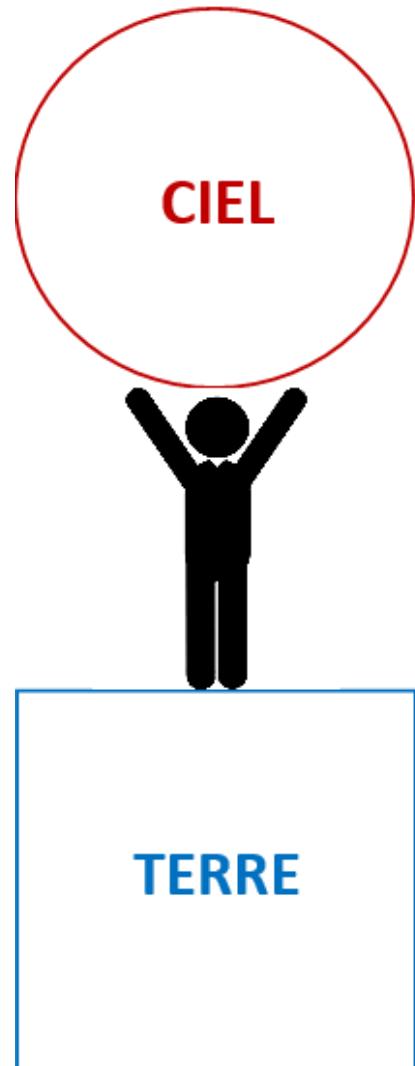


Fig. 19. — Méridien du foie - Jueyin de pied (tsou tsue yin).

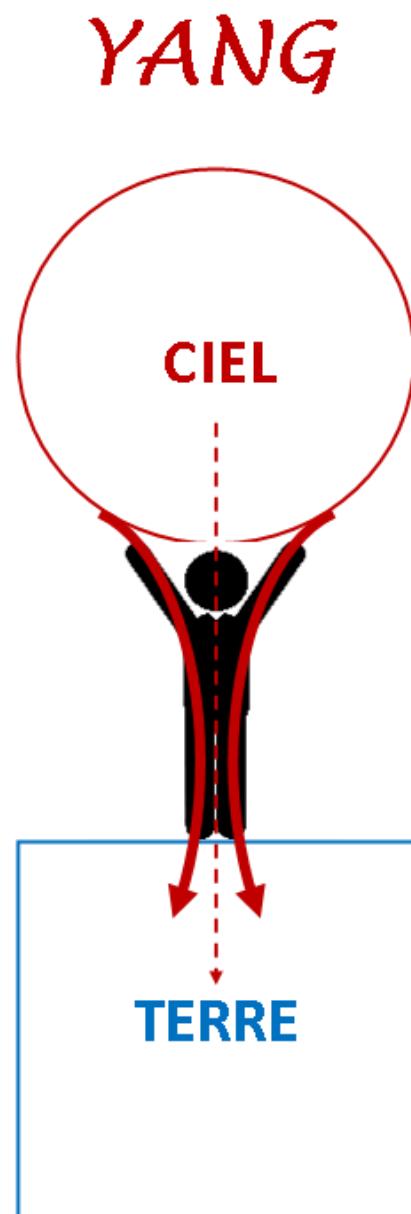
12 mériadiens principaux

YANG



YIN

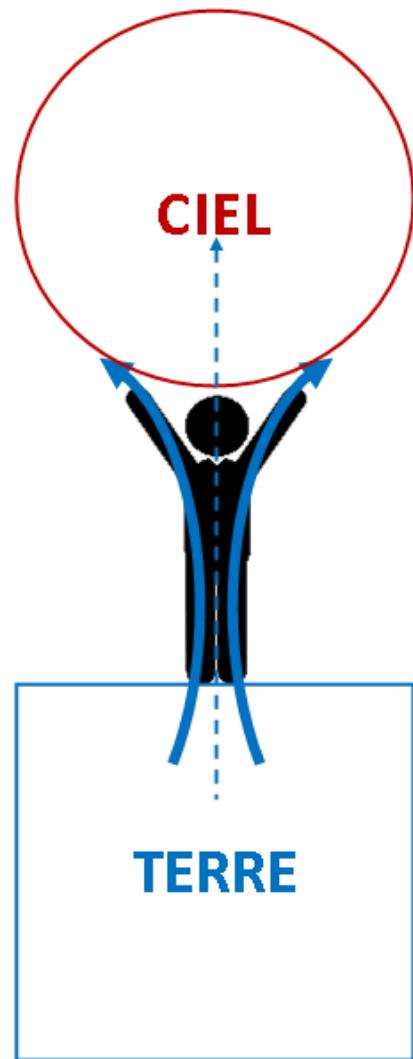
12 méridiens principaux



Sens de
circulation
dans les
méridiens
YANG

12 méridiens principaux

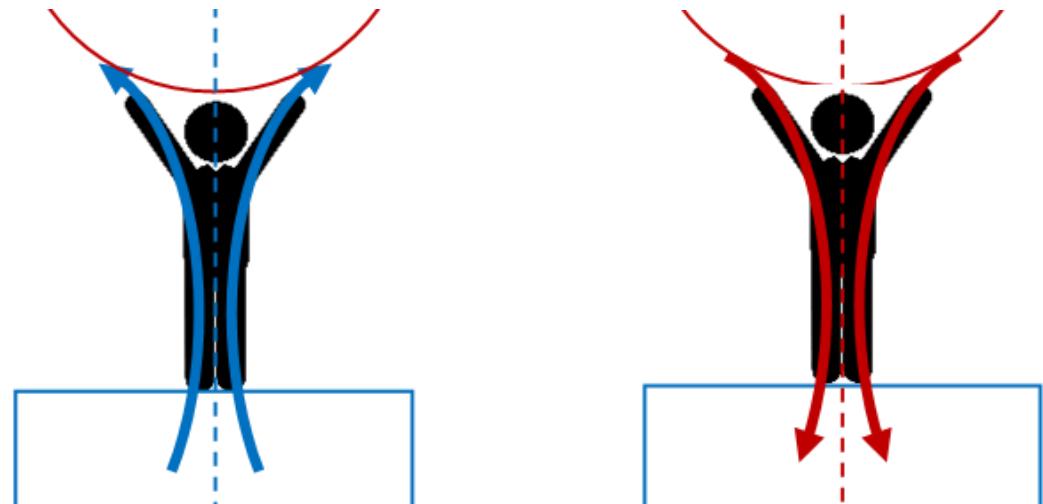
YANG



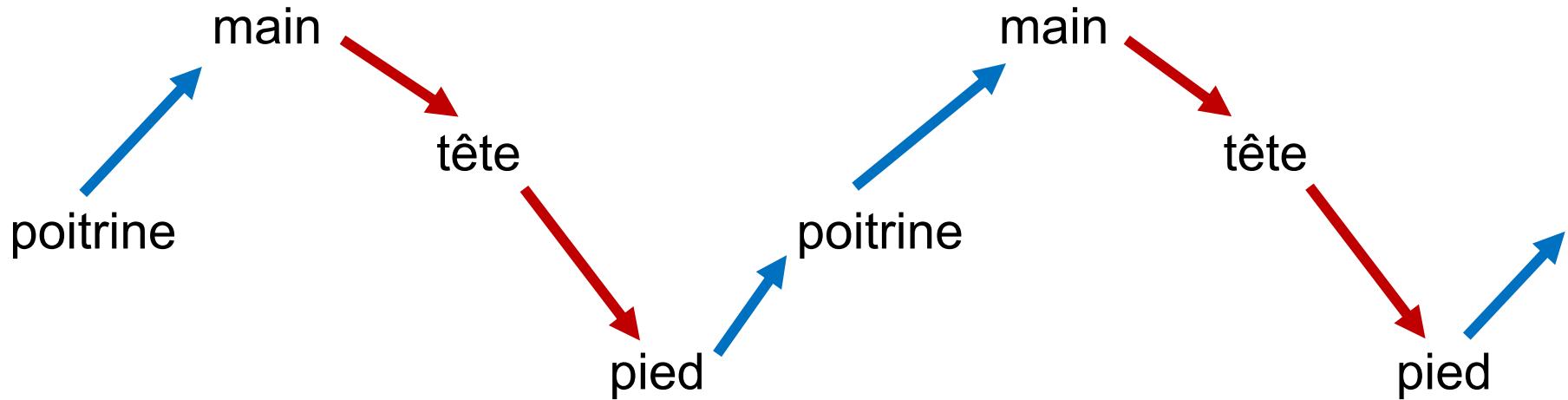
YIN

Sens de
circulation
dans les
méridiens
YIN

12 mériadiens principaux



Sens de circulation



8

mériadiens
particuliers

QI JING BA MAI

8 méridiens particuliers

REN MAI

Vaisseau CONCEPTION

Trajet unique

Points propres

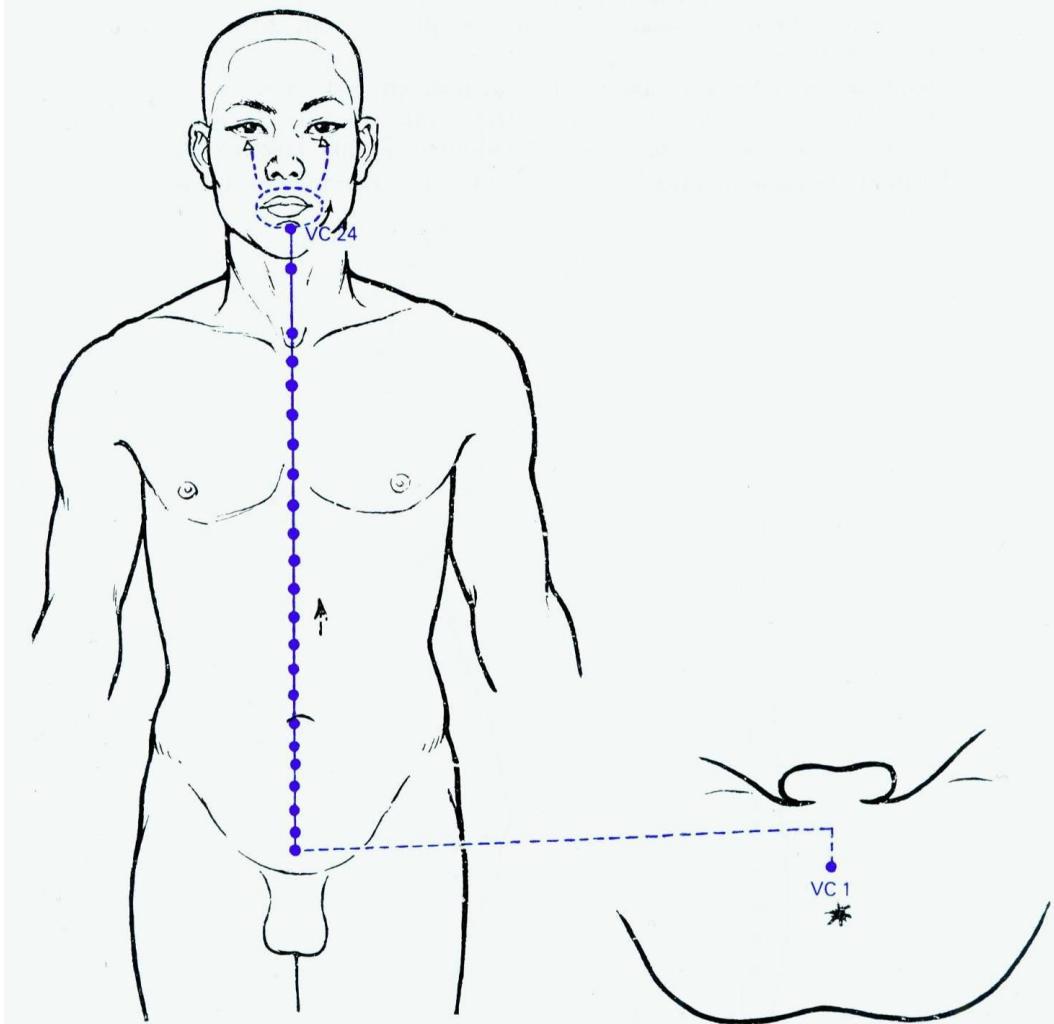


Fig. 21. — Vaisseau de Conception (ligne médiane antérieure) - Ren Mai (Jen Mo).

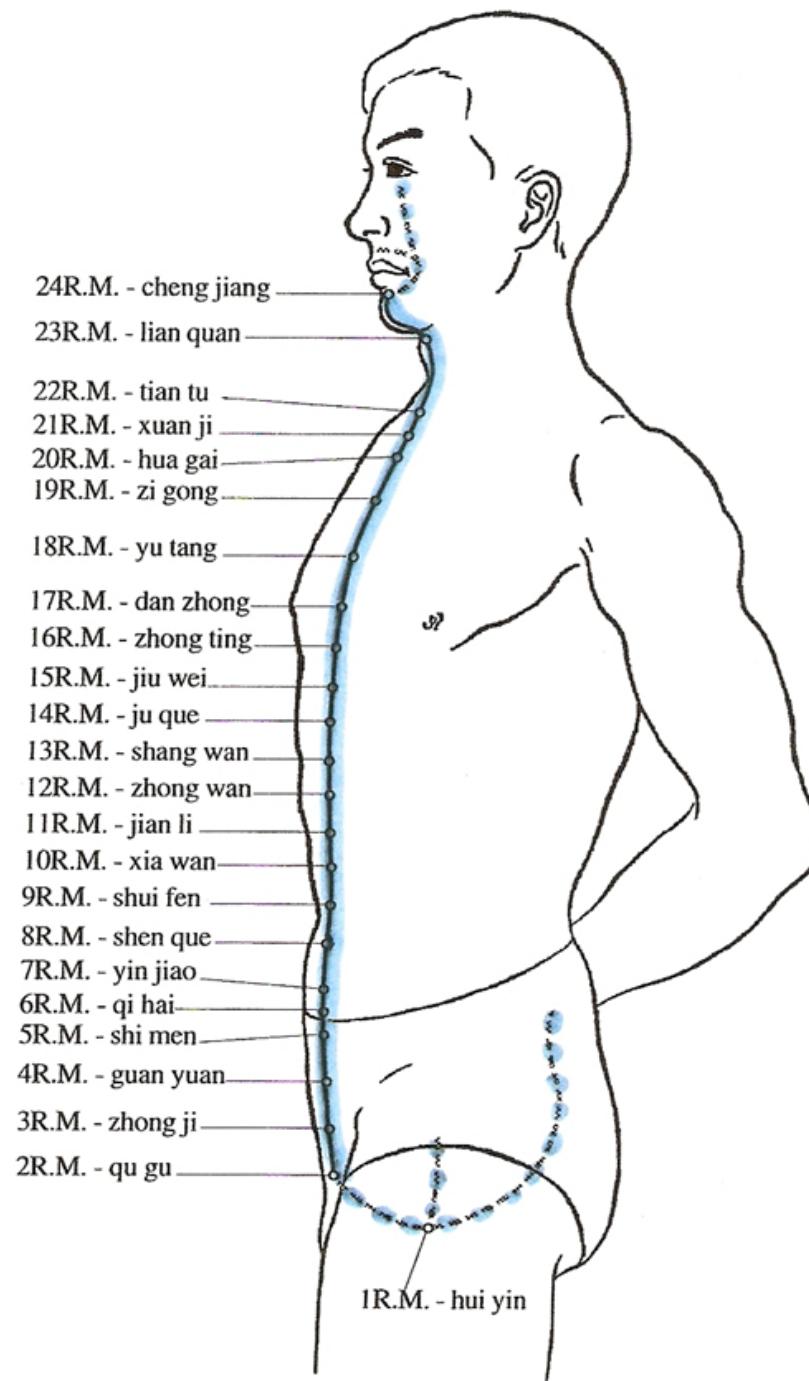
8 mériadiens particuliers

REN MAI

Vaisseau CONCEPTION

Trajet unique

Points propres



8 méridiens particuliers

DU MAI

Vaisseau GOUVERNEUR

Trajet unique

Points propres

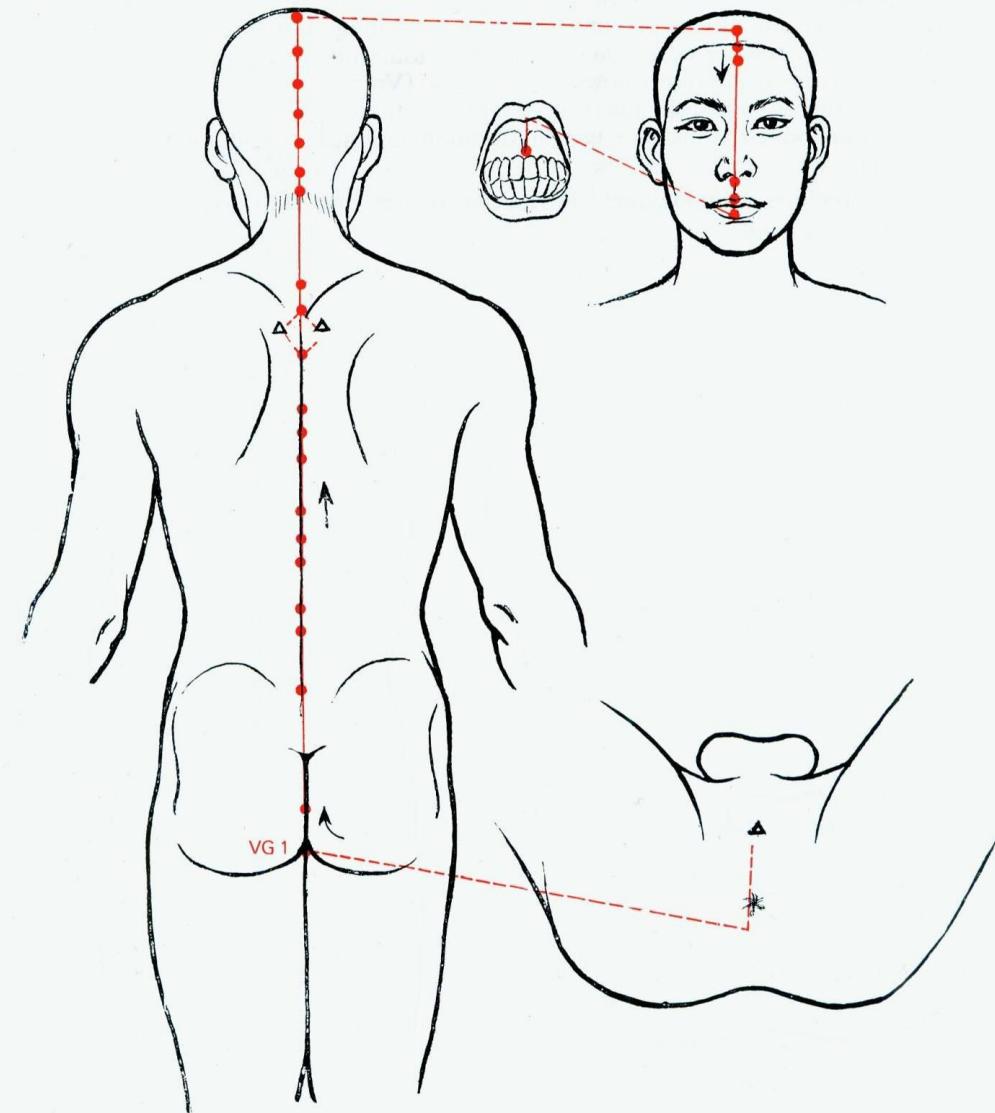


Fig. 20. — **Vaisseau gouverneur** (ligne médiane postérieure) - **Du Mai** (Tou Mo).

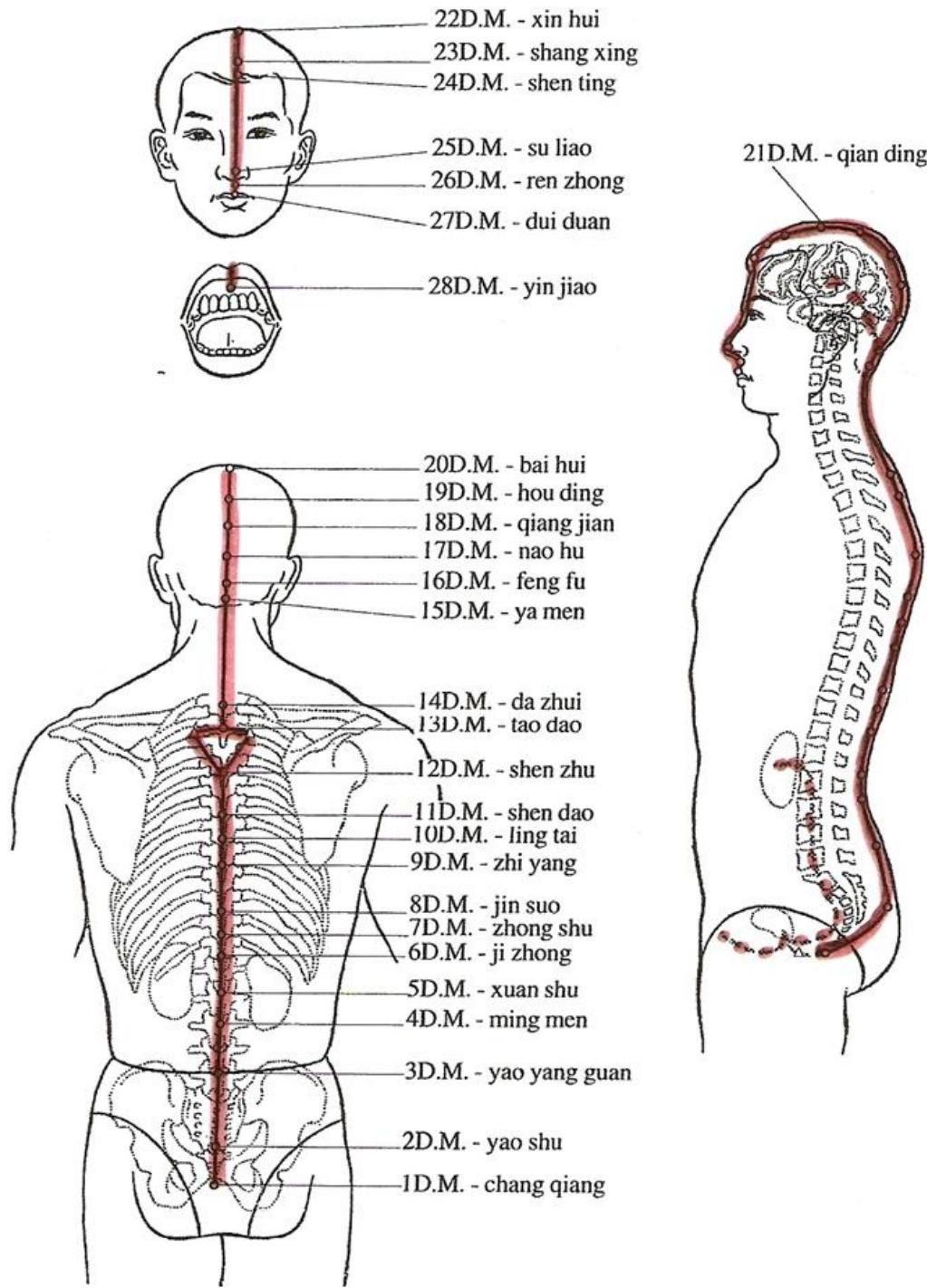
8 mériadiens particuliers

DU MAI

Vaisseau GOUVERNEUR

Trajet unique

Points propres



8 mériadiens particuliers

CHONG MAI

Vaisseaux des AFFLUX

DAI MAI

Vaisseaux de la CEINTURE

Trajet unique

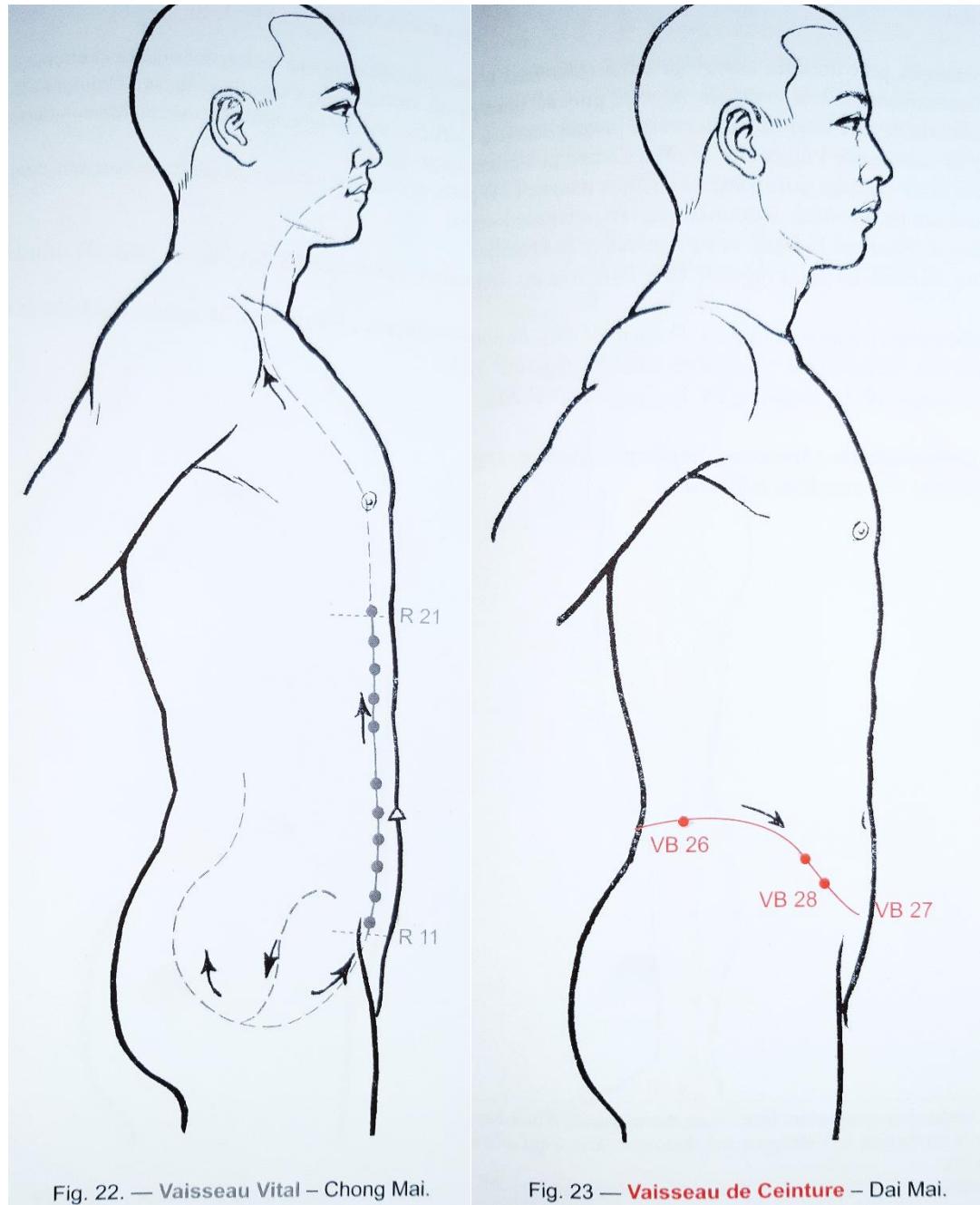


Fig. 22. — Vaisseau Vital — Chong Mai.

Fig. 23 — Vaisseau de Ceinture — Dai Mai.

8 mériadiens particuliers

YIN QIAO MAI

Vaisseaux YIN montant
du pied

YANG QIAO MAI

Vaisseaux YANG
montant du pied

Bilatéral

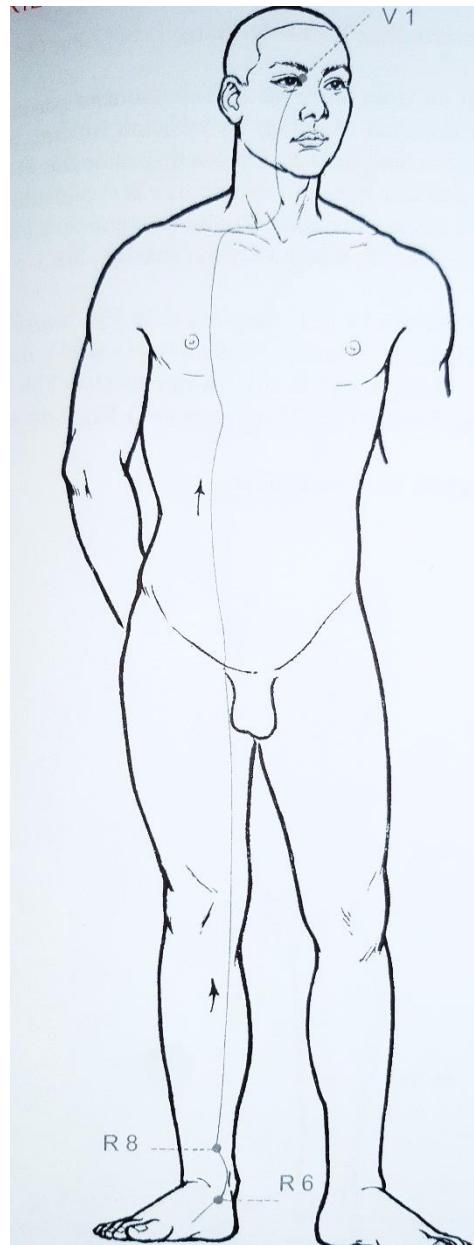


Fig. 25 — Vaisseau de la motilité du Yin – Yinchiaou Mai.

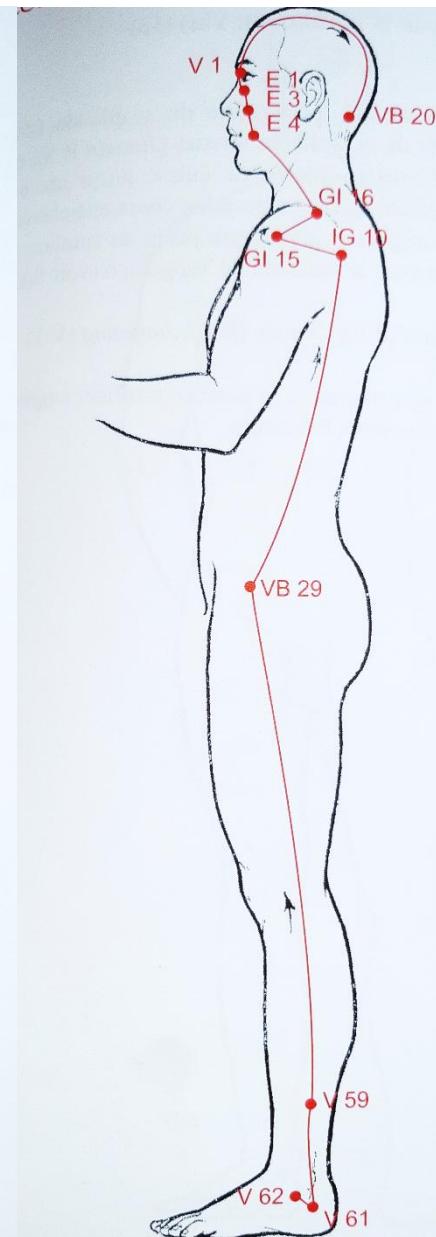


Fig. 24. — Vaisseau de la motilité du Yang – Yangchiaou Mai.

8 mériadiens particuliers

YIN WEI MAI

Vaisseau de liaison
du YIN

YANG WEI MAI

Vaisseau de liaison
du YANG

Bilatéral

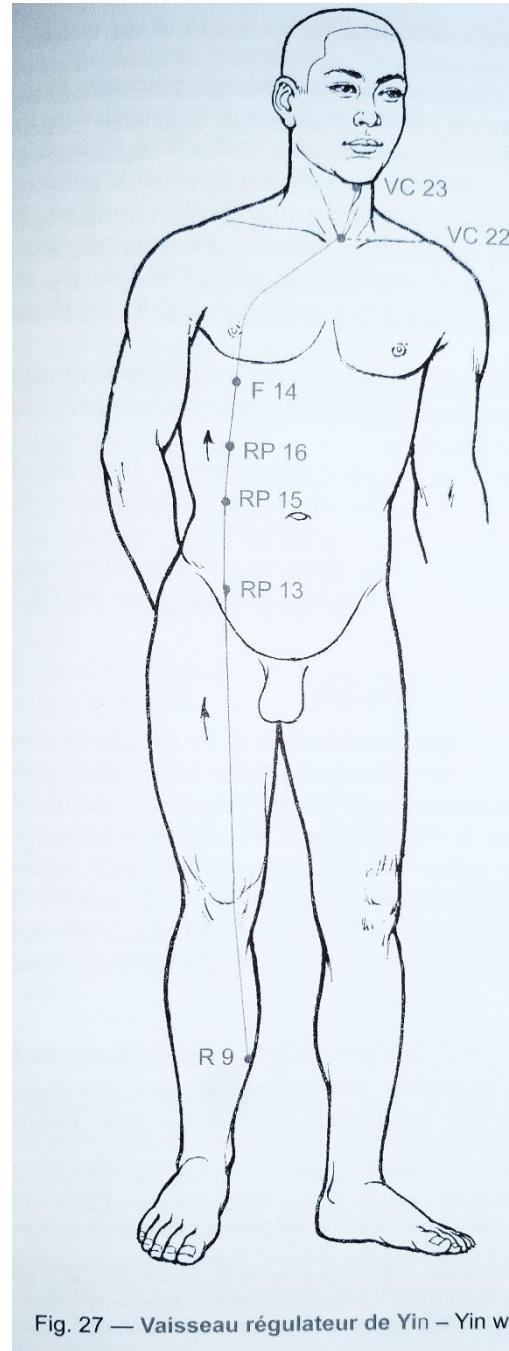


Fig. 27 — Vaisseau régulateur de Yin – Yin wei Mai.

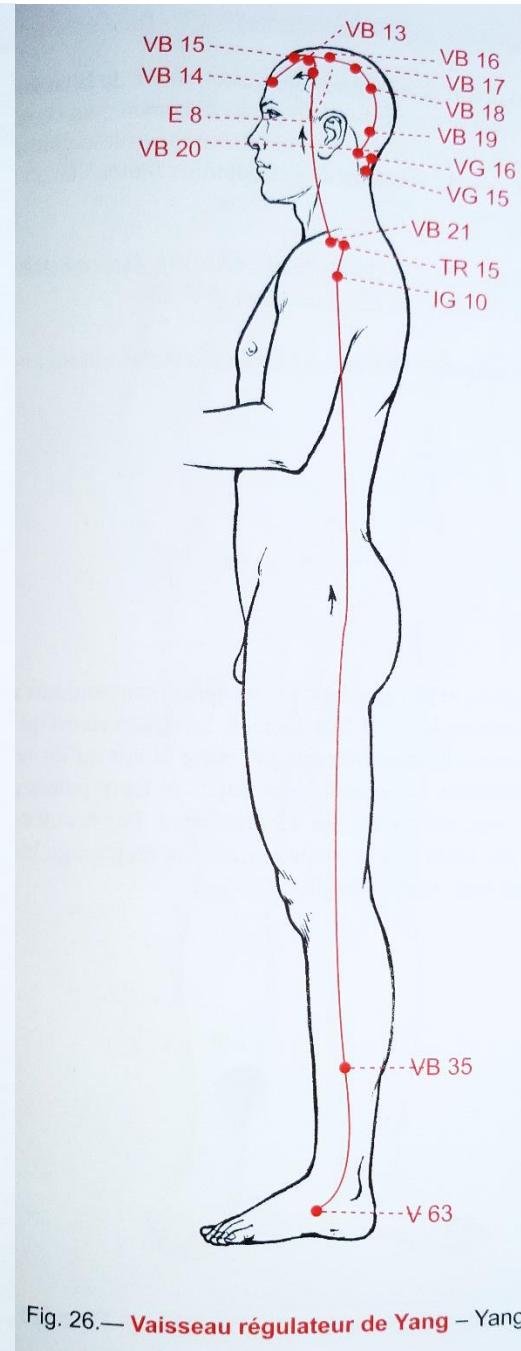


Fig. 26.— Vaisseau régulateur de Yang – Yangwei Mai.

Formation Hôpital LE KEM

道

Novembre 2025

QI GONG

Art énergétique chinois

太极

2. Pensée traditionnelle chinoise
et Zhi Neng Qi Gong

ADTAO

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

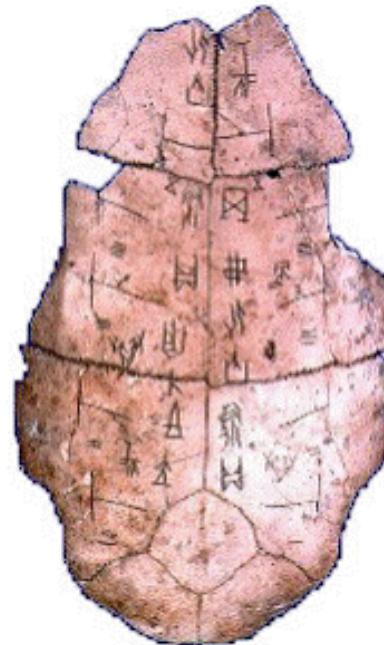
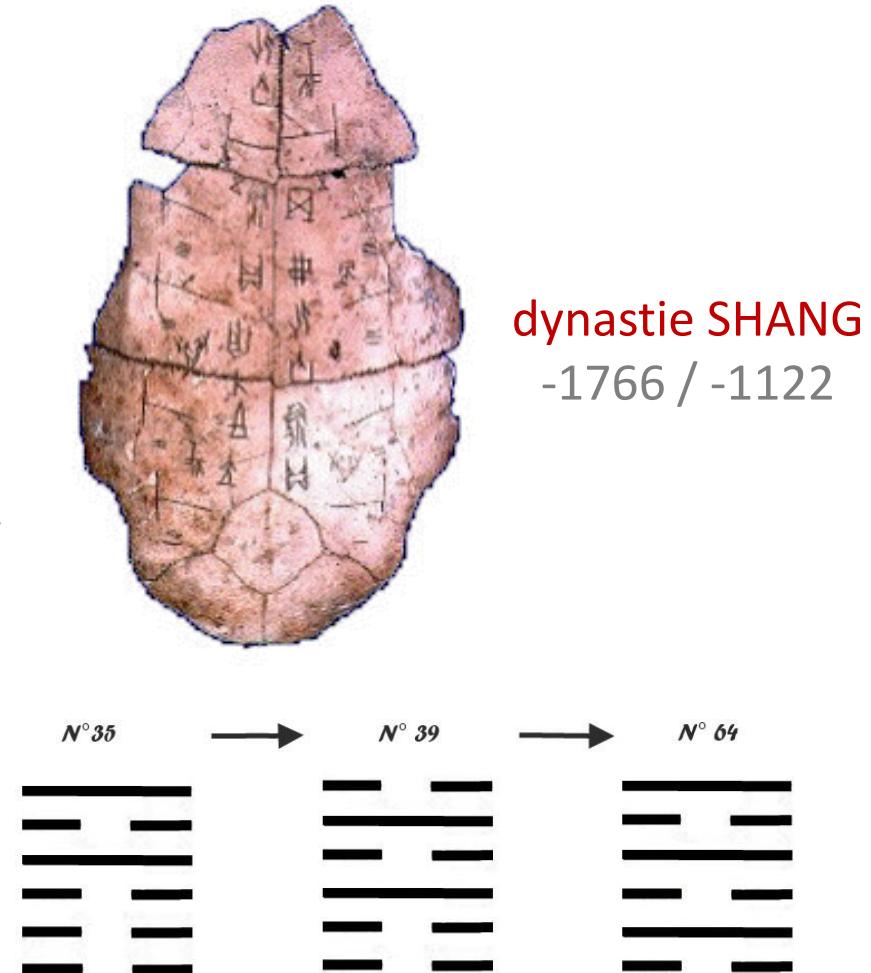
+ FONDS COMMUN CULTUREL

Pensée traditionnelle chinoise et DIVINATION

Notions principales

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

dynastie ZHOU
-1121 / -256



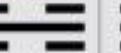
dynastie SHANG
-1766 / -1122

YI JING

LE LIVRE DES MUTATIONS

(OU TRAITÉ/CLASSIQUE DES TRANSFORMATIONS/CHANGEMENTS)



trigramme du haut ►	ciel	vent/bois	feu	lac/brume	terre	tonnerre	eau	montagne
trigramme du bas ▼								
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

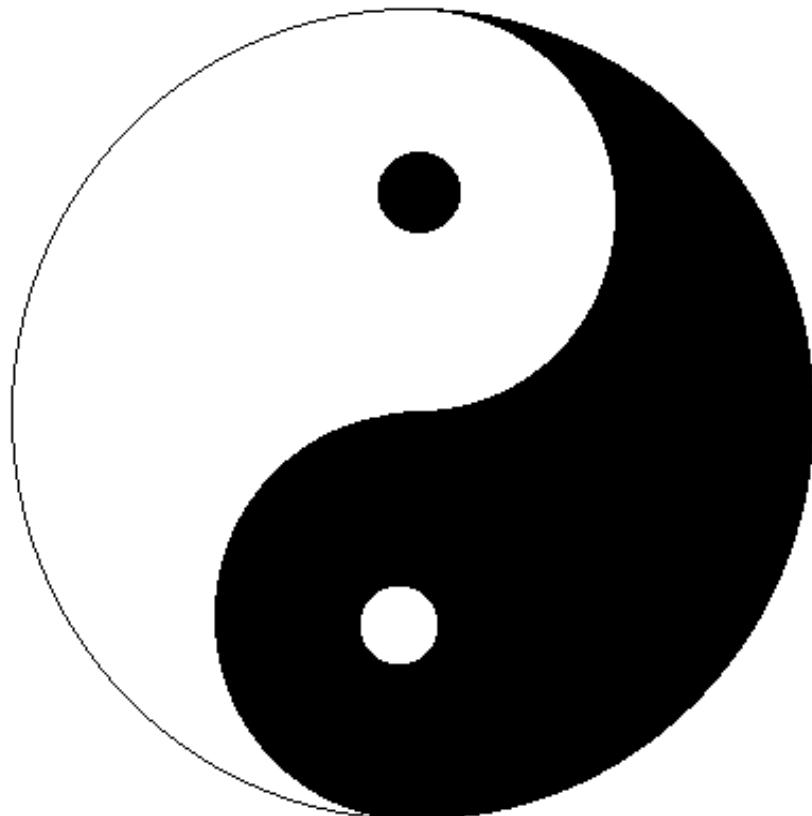
+

5 « éléments / mouvements » et 8 trigrammes

DAO



YIN YANG



陽

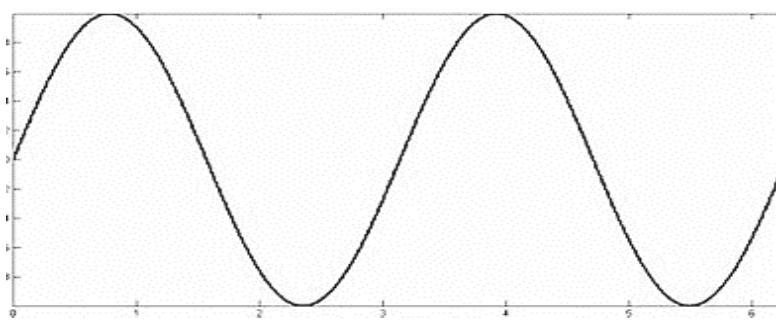
ADRET

陰

UBAC

TAI JI

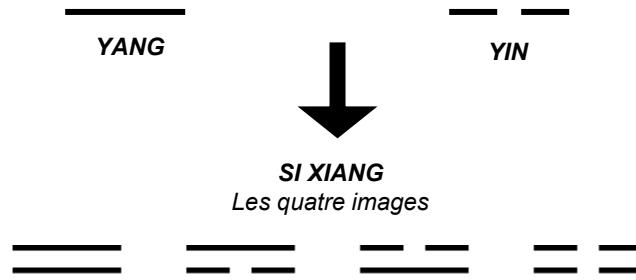
太 极



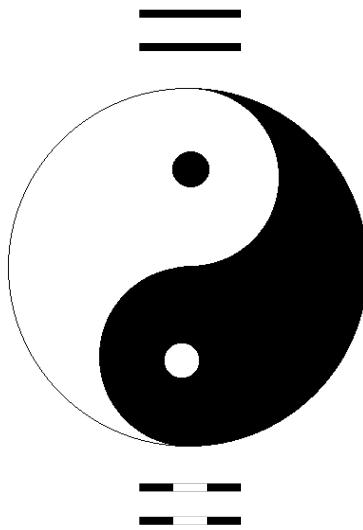
QI

氣

Les 4 images



TAI YANG
Ou YANG extrême



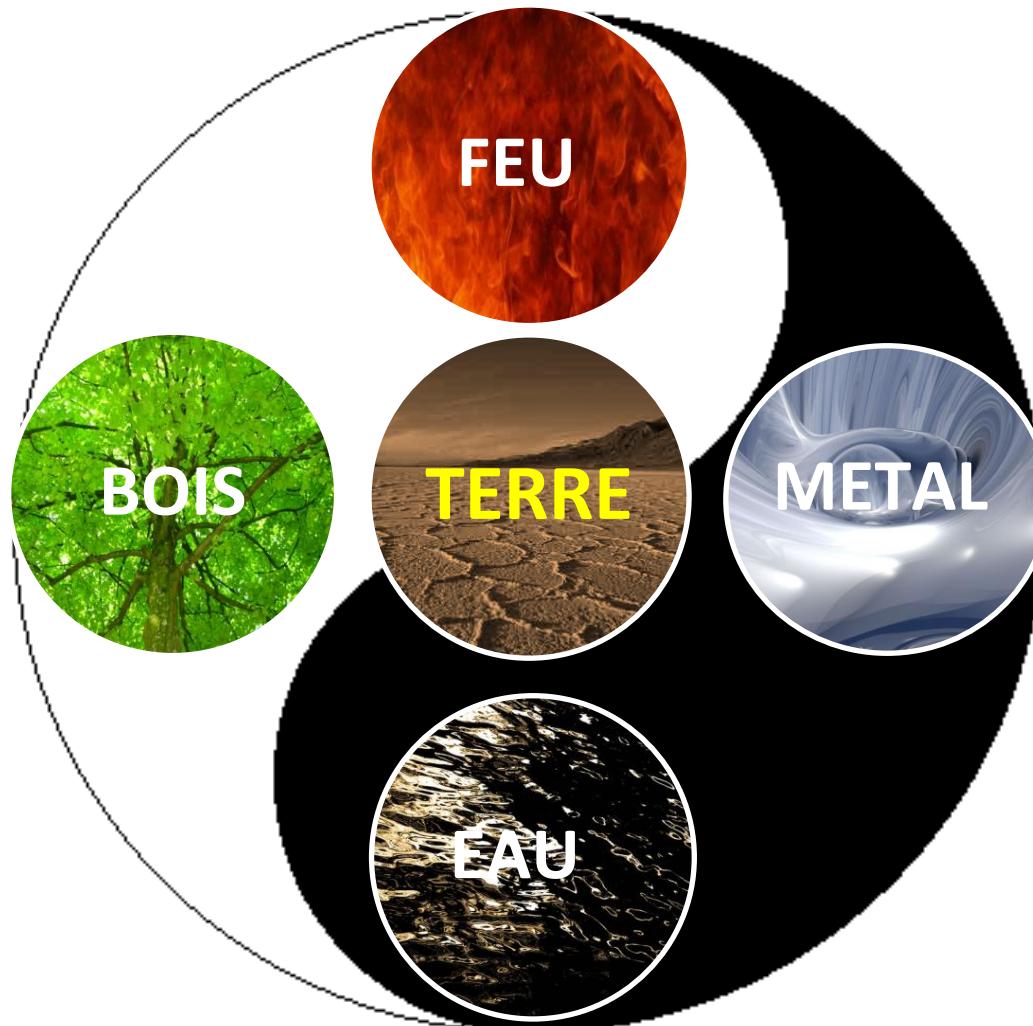
SHAO YANG
Ou YANG naissant

SHAO YIN
Ou YIN naissant

TAI YIN
Ou YIN extrême

Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



WU XING

5 mouvements

木



MU

火



HUO

土



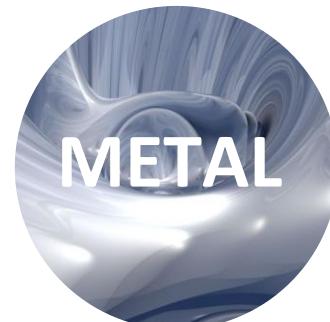
TU

水



SHUI

金



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
Entrainilles	Vésicule biliaire	Intestins grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Tissus	Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau poils	et Os
Sens	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouie
Émotion	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
Couleur	Bleu-vert (ou cyan)	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure

ZHI NENG QI GONG

ZHI

Intelligence, sagesse

智

NENG

Capacité, efficacité

能

QI

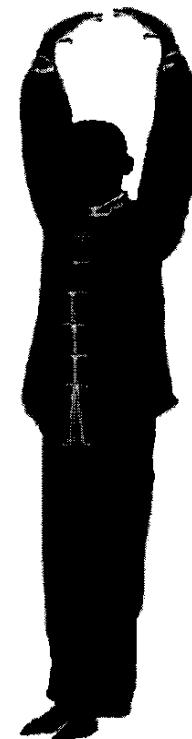
Energie

氣

GONG

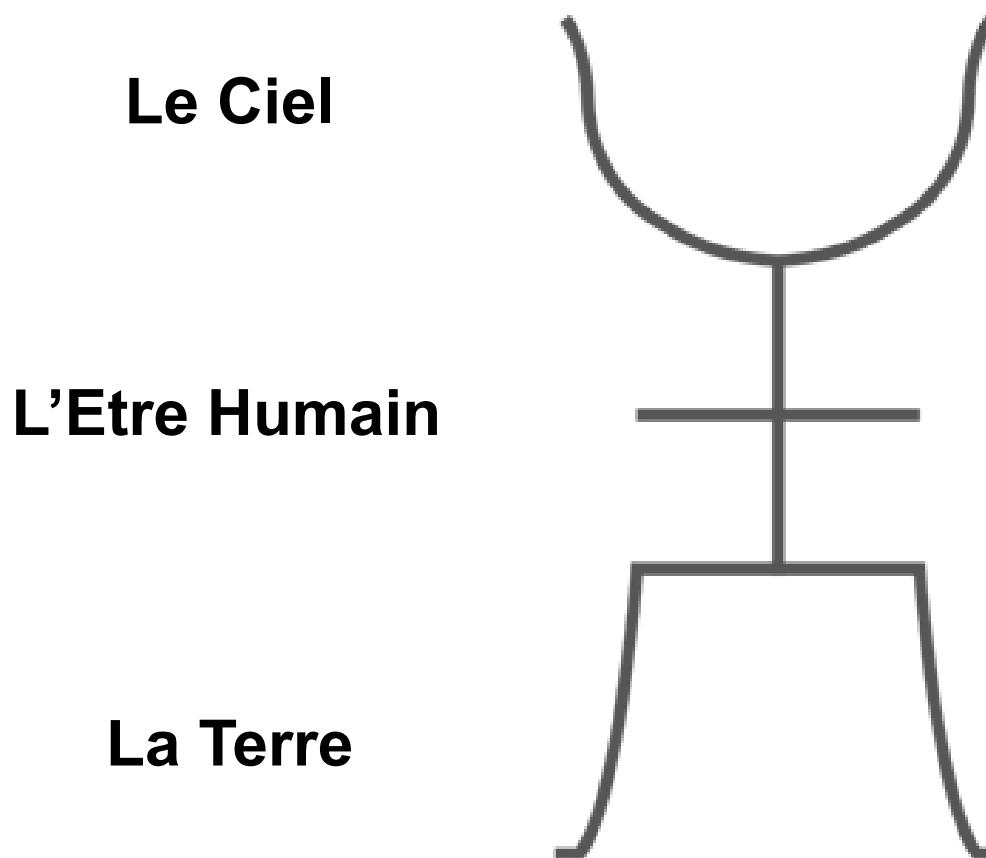
Temps

功



ZHI NENG QI GONG

SAN CAI (3 PUISSANCES)



ZHI NENG QI GONG

SAN BAO (3 TRÉSORS)

JING

QI

SHEN

精

氣

神

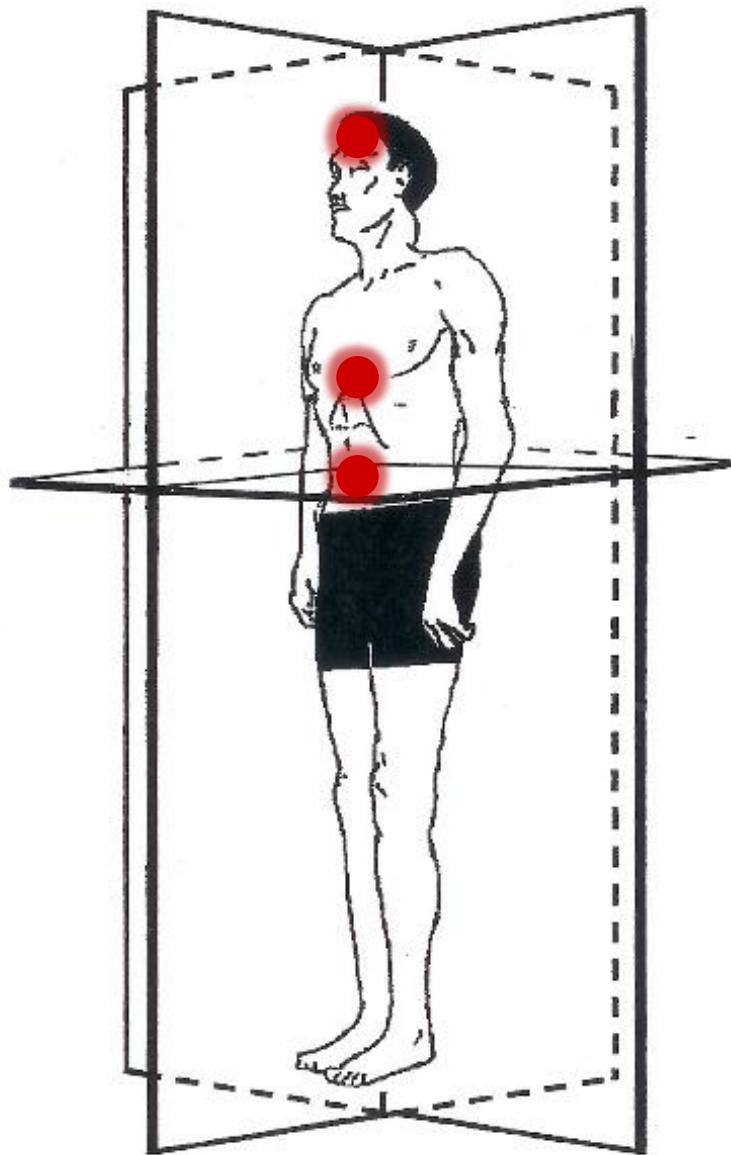
ZHI NENG QI GONG

SHANG Dan Tian

ZHONG Dan Tian

XIA Dan Tian

3 DAN TIAN



ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1

PENG QI GUAN DING FA

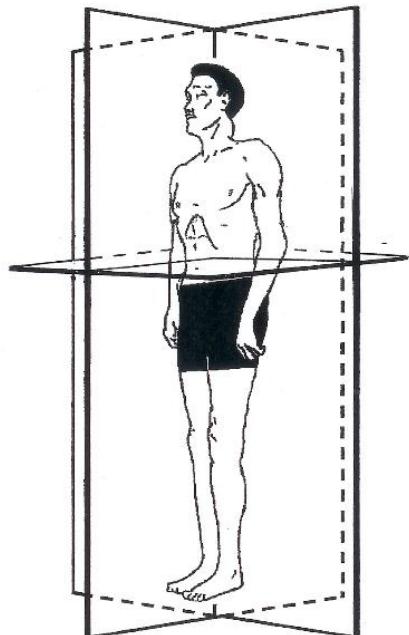
Prendre

Qi

Remplir

Sommet
de la tête

Méthode
ou façon

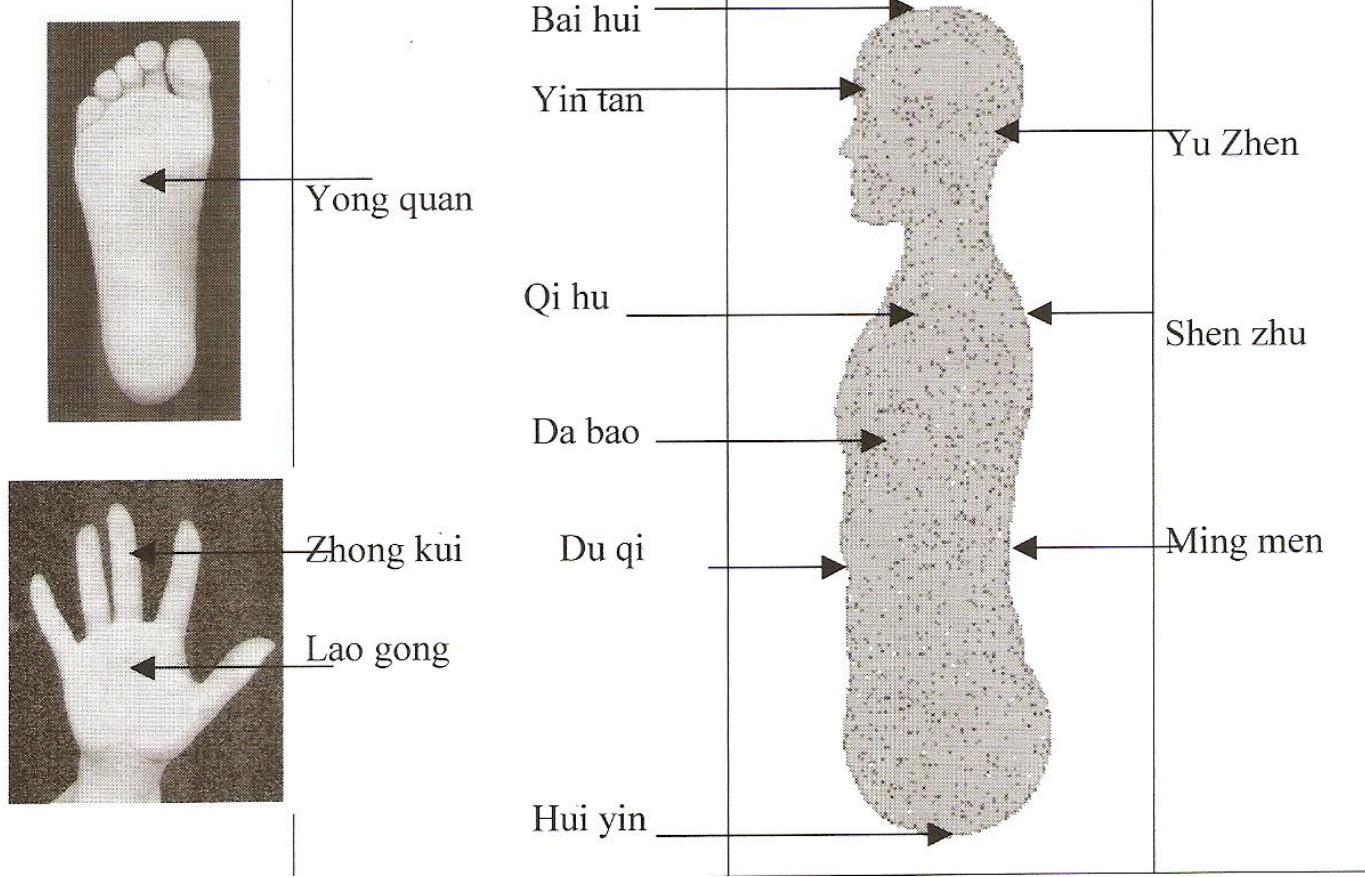


Prendre le Qi dans 6 directions

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

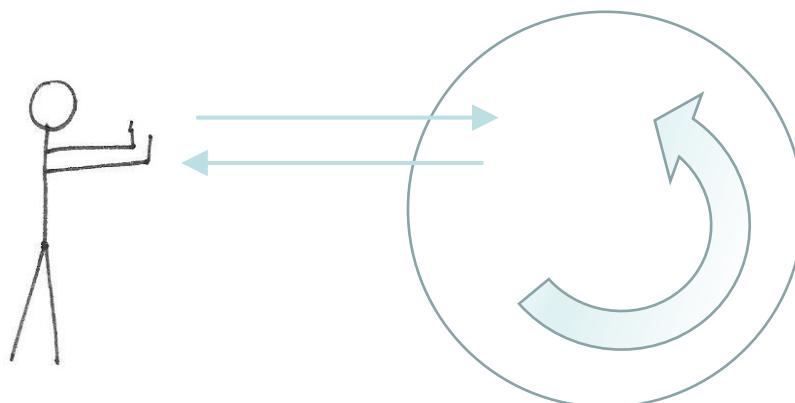
NATUREL (progressif, respiration, capacité)

ZHI NENG QI GONG

NIVEAU 1

TUI LOU

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



Ce qu'il faut retenir

5 x 5

5 x 3

Ce qu'il faut retenir

5 groupes de 5 notions

- 5 axes de pratique
 - 5 contrôles posturaux
 - 5 points d'attention
 - 5 actions du QI GONG
 - 5 éléments / PHASES / organes / émotions / saisons
- ...

5 axes de pratique

- SANTE, BIEN-ETRE**
- ARTISTIQUE**
- CULTURE CHINOISE**
- MARTIAL (TAI JI QUAN)**
- SPORTIF**

5 contrôles posturaux

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversion)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

5 points d'attention

- Plante des pieds : YONG CHUAN **R1**
- Périnée : HUI YIN **VC1**
- Lombaires : MING MEN **VG4**
- Paumes : LAO GONG **MC8**
- Sommet de la tête : BAI HUI **VG20**

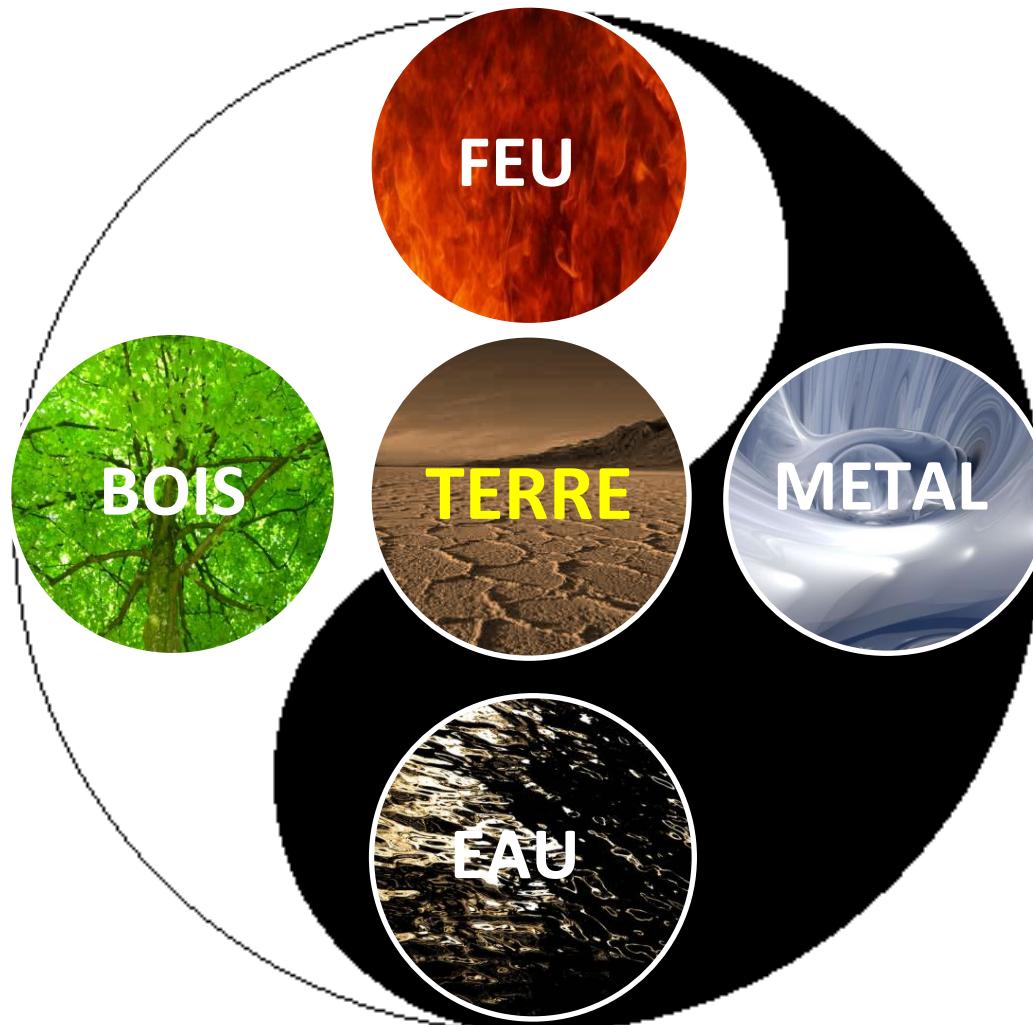
5 actions principales

du QI GONG

- RENFORCER
- ASSOUBLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



Ce qu'il faut retenir

5 groupes de 3 notions

- 3 piliers de la pensée chinoise
- 3 puissances : Terre – Homme – Ciel
- 3 trésors humains : Corps – Energie – Esprit
- 3 DAN TIAN
- 3 lectures d'un mouvement de QI GONG

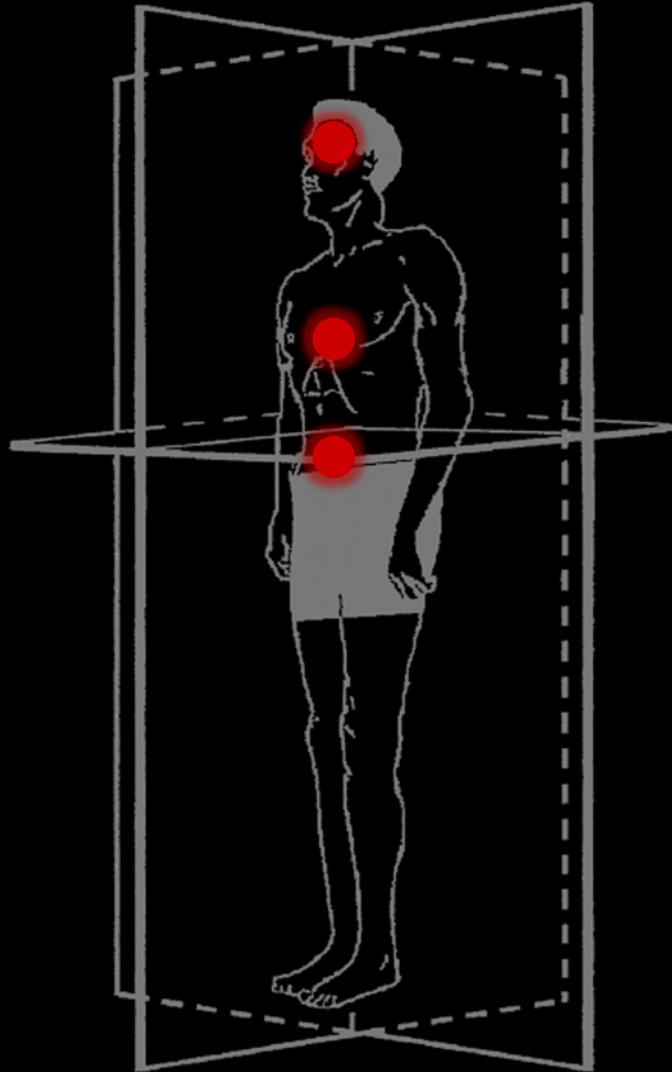
3 sagesses chinoises

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

太极拳



神

氣

精



LES 3 TRÉSORS

Le corps

L'énergie

L'esprit

JING

QI

SHEN

精

氣

神

3 lectures d'un mouvement de QI GONG

- PHYSIQUE
- ENERGETIQUE
- SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL

Formation Hôpital LE KEM

道

QI GONG

Art énergétique chinois

太极

ADTAO