



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

Stage de Qi Gong

Le Dimanche 18 janvier 2026

Nei Yang Gong - QI GONG pour Nourrir l'intérieur

Le Qi Gong pour nourrir l'intérieur

Cette méthode de Qi Gong est médicale, elle a été développée par Maître Liu GUI ZHEN dans les années 50. Ce Maître a fondé le premier centre National de Qi Gong médical de Chine à Beidaihe avec le ministère de la santé. Des milliers de malades ont été soignés par cette méthode.

La Première méthode avec une respiration dite « douce ».

Nei Yang Gong 1ere partie

Premier mouvement : faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure

Le mouvement va favoriser un étirement de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque.

Deuxième mouvement : Se pencher et regarder les étoiles en arrière

Il y a à la fois un mouvement d'étirement de rotation de la colonne vertébrale qui agit sur la moelle épinière

Troisième mouvement : l'énergie remplit l'arc en ciel

Observez la rotation et l'étirement maximale de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules dus au mouvement circulaire du bras.

Quatrième mouvement : pousser le bateau à contre-courant

Ce mouvement régularise l'énergie du méridien du vaisseau conception ainsi que celui du vaisseau gouverneur et le méridien de la ceinture ce

Cinquième mouvement : le grand dragon se jette dans la mer

Excellent mouvement qui fait travailler au maximum tous les méridiens

Sixième mouvement : faire circuler l'énergie interne par les vaisseaux gouverneur et conception

Un mouvement spirale qui fait s'étirer, de ce fait, on régularise et on active l'énergie du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception.



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

La deuxième méthode avec une respiration dite « dure ».

Nei Yang Gong 2ème partie

premier mouvement : soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre

Ce mouvement régularise le Triple Réchauffeur et fait circuler l'énergie.

deuxièmes mouvement : le vieil arbre enchevêtre ses racines

Excellent exercice également qui étire la région lombaire. Très utile aussi dans la pratique des arts martiaux.

troisième mouvement : tirer le tigre en se tournant

De nouveau, rotation de la colonne vertébrale. Cet exercice prévient des douleurs de la région lombaire,

quatrième mouvement : courir après la lune et le soleil

Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale et renforce les lombaires.

cinquième mouvement : étirer les colonnes célestes

Excellent exercice car on agit sur la colonne vertébrale cette fois ci sur le plan latéral. Il régularise ainsi tout le système nerveux.

sixième mouvement : le coq d'or est debout sur une seule patte

Dernier mouvement de relaxation qui ramène toute l'énergie au Dan tian (point situé 3 cm sous le nombril).

Stage Proposé par Dominique Brun Membre, diplômé de QI GONG de la fédération

« FEQGAE UNION PRO »

Formation du Dimanche 18 janvier 2026

Frais de participation : **50€** Les Horaires : 9 h 30 à 12h 30 & 14 h à 17 h

Le Lieu : **communiqué ultérieurement**

Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : domqigong33@gmail.com

.....

Envoyer à : **Sport Evolution Arts Energétiques**, - 3, rue Rosa Bonheur 33670 CREON

NOM PRENOM

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Je m'inscris au stage du dimanche 19 janvier 2025 ☐ je joins un chèque de 50 € à l'ordre de Sport Evolution Arts Energétiques