

## CYCLE DE FORMATION

# DAYAN QI GONG des OIES SAUVAGES

APPRENDRE LE STYLE & APPROFONDIR SA PRATIQUE

*4 weekends = 9 jours de formation / an*

*+ 1 stage d'été*

## LE DAYAN QI GONG des OIES SAUVAGES

Un ensemble complet de 20 méthodes thérapeutiques

Très populaire en Chine

Le Dayan Qi Gong provient d'une lignée très ancienne, initiée par Maître Dao Han. Elle n'a cessé d'évoluer depuis cette période (3<sup>ème</sup> siècle de notre ère : dynastie des Jin) jusqu'à aujourd'hui où elle reste très populaire en Chine.

Il y a maintenant plus d'une trentaine d'année, Grand Master Mme Yang Mei Jun (27<sup>ème</sup> dépositaire de la lignée), modifiant le mode de transmission traditionnel taoïste de Maître à disciple, a dévoilé largement l'enseignement du Dayan Qi Gong auprès d'élèves & d'enseignants en Chine & en Occident.

Maître Chen Chuan Gang, son fils, actuel 28<sup>ème</sup> dépositaire de la lignée, poursuit dans cette voie. Lors de séjours annuels en Chine, je reçois la transmission de son enseignement.



Grand Master Chen Chuan Gang

28<sup>ème</sup> dépositaire de la lignée du Dayan Gong

Le Dayan Qi Gong constitue un patrimoine de plusieurs pratiques unique. Il est constitué d'un ensemble de méthodes aux caractéristiques spécifiques dans l'univers traditionnel du Qi Gong.

Cet ensemble de méthodes est considéré comme « une encyclopédie du Qi Gong ». Synthétiser aujourd'hui, en une vingtaine de méthodes d'évolution en mouvements (caractéristique de ce Qi Gong chorégraphique) & de méditations, ses mouvements sont inspirés des attitudes des Oies Sauvages du Tibet, dans leur vie quotidienne et spécifiquement lorsqu'elles survolent la chaîne de l'Himalaya quatre fois par an, développant une énergie adaptative très élaborée.

Ces oiseaux véhiculent notamment une symbolique de longévité, d'unité, d'honnêteté, de solidarité et de fidélité.

Dans le Yi Jing (classique des changements & des mutations) l'hexagramme « Progresser pas à pas » correspond à leur style si caractéristique de déplacement en vol.

Les différentes méthodes se distinguent par leurs spécificités d'évolution en mouvement avec des déplacements à la fois fluides, harmonieux, aux effets thérapeutiques fortement reconnus « dans tous les parcs de Chine ».

Probablement, un des aspects les plus merveilleux dans le Dayan Qi Gong de l'Oie Sauvage, se trouve dans cette sensation très agréable d'une énergie qui circule d'une manière fluide à l'intérieur & à l'extérieur du corps. Ses mouvements au style chorégraphique rendent l'esprit plus léger et plus joyeux, associant les pratiques méditatives qui appellent plus encore le calme, l'apaisement et la sérénité.

**Disposer d'une information complète : allez sur notre site en cliquant sur le lien ci-dessous.**

<http://www.qigong-energies-emergences.com/wp-content/uploads/2017/10/Histoire-du-Dayan-QG-SITE.pdf>

# Le CYCLE de FORMATION

3 Années

12 weekends sur 3 ans + 3 stages d'été

(288h de formation)

Ce cycle est conçu sur un programme **de 3 années** avec une progression de niveau / année. Au cours de ce cursus les principales méthodes seront enseignées pour permettre à chaque participant de pénétrer significativement dans l'Univers du Dayan Qi Gong.

Tout d'abord, il sera proposé, comme fondement, de mettre en place les spécificités & les différentes techniques du style.

Cependant, pour cheminer dans ce cursus, une entière implication s'avère indispensable. De cet engagement initial, qui s'inscrit dans une régularité & une expérimentation de la pratique par ses propres sensations, émergera une maîtrise solide et un potentiel d'évolution personnelle. L'éveil d'une connaissance de soi plus fine sublimera l'accès à d'autres espaces de conscience.

De ce fait, l'enseignement & la pédagogie proposée ont été étudiés & conçus pour favoriser un entraînement régulier (tout particulièrement la 1ère année) & susciter une progression durable & dynamique pour le développement de chaque participant.

Des contenus pédagogiques adaptés sont fournis pour faciliter cette dynamique.  
Un certificat sera remis aux participants.

## Cette formation s'adresse à tout le monde :

- Idéalement, à des personnes qui ont déjà suivi des cours pendant 1 / 2 ans de pratique du Qi Gong qui souhaitent découvrir et commencer la pratique **du Dayan Qi Gong**.
- Des personnes encore totalement débutantes avec lesquelles nous aurons eu un entretien préalable pour déterminer la pertinence de cette orientation.
- Aux pratiquants plus aguerris, confirmés qui souhaitent découvrir le Dayan Gong
- Aux personnes qui ressentent le besoin d'approfondir et de développer leurs acquis dans la pratique du **Dayan Qi Gong**.

- Aux enseignants qui souhaitent se développer dans ce style & transmettre le Dayan Qi Gong
- Aux pratiquants qui souhaitent se préparer aux examens
- Aux praticiens en soins énergétiques qui souhaitent développer leurs capacités à soigner avec le Qi.

### Objectif :

- Acquérir les principes de bases de ce style de Qi Gong. (Exemple : s'étirer dans le relâchement une jambe pleine = poids arrière, l'autre jambe vide = relâchée)
- Explorer tous les mouvements propres au Dayan GQ, Affiner les spécificités propres à chacune des thématiques, selon les méthodes.
- Apprendre à faire circuler l'énergie avec l'attention dans le corps & aussi placer son Intention à des fins thérapeutiques.
- Contacter naturellement, les effets de la pratique interne

## PEDAGOGIE & ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

### Pédagogie

Les participants découvriront *l'enseignement du Dayan Qi Gong selon la Tradition, transmise par nos différents Maîtres (Maître CHEN, Dr HU)*, conduit par un enseignement respectueux des valeurs ancestrales qui situe cet art corporel sûrement à mes yeux comme *« un Trésor de l'Humanité », pour améliorer sa santé énergétique, s'ouvrir au monde, à celui des autres.*

Sur le plan pédagogique, apprentissage et suivi sont individualisés, chacun se développe *à son propre rythme* avec l'apport de la dynamique du groupe et de son implication personnelle.

### Etapes & objectifs de l'apprentissage

- Apporter **les bases fondamentales** de la pratique du Dayan Qi Gong
- Apprendre en profondeur les principales Méthodes du système par un processus *d'apprentissage progressif* & de compréhension afin d'aboutir à une *pratique autonome & évolutive.*  
Connaître *la majeure partie des Méthodes.* Les pratiquer régulièrement.  
Appréhender les différentes thématiques spécifiques à ce Qi Gong.

- Permettre à chacun par des méthodes d'apprentissage éprouvées & efficace d'exprimer ***dans sa corporalité les principes du Dayan Qi Gong*** (coordination des mouvements, enracinement, fluidité, équilibre, énergie fluide..) et de s'y sentir à l'aise = ***« prendre du plaisir »***
- Mettre en place sa ***pratique en mouvement*** = relâchement & détente du corps, de l'Esprit, capacité d'attention & de présence...  
Expérimentation & transformations corporelles.
- Proposer une approche énergétique cohérente afin de permettre à chacun de contacter et ***d'affiner son ressenti efficacement*** : permettre à l'énergie de circuler le plus librement possible pour développer & ***renforcer sa dynamique énergétique***, pour améliorer sa santé & son équilibre interne.
- Comprendre dans leur finesse les principes d'élaboration des méthodes du DYG sur le plan énergétique & thérapeutique.
- Aborder les éléments clés de ***l'énergétique traditionnelle taoïste*** et de la ***Pensée chinoise*** pour appréhender leurs implications dans la pratique du Dayan Gong
- D'introduire ***les pratiques thérapeutiques*** avec les méthodes de méditations complémentaires ***pour soigner***
  - Auto – guérison
  - Soins pour des patients
- D'ouvrir à la dimension de la transmission

# PROGRAMME D'ETUDE du DAYAN QI GONG (INDICATIF)

## 1ère année

### Apprentissage / Perfectionnement des Méthodes de base du Dayan QG

#### Les préparations :

- ✚ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✚ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✚ Tao Lu d'initiation à la Méthode n°1
- ✚ Les postures de relâchement
- ✚ L'enracinement & le déplacement des poids dans les jambes
- ✚ Les différentes marches : se déplacer relâché / étiré pour fluidifier & rendre efficace la circulation de l'énergie.

#### Les différentes méthodes et pratiques en mouvement :

- ✚ Les 64 premiers mouvements Méthode 1
- ✚ Renforcement des Reins & harmonisation du Cœur Méthode 6
- ✚ Stimuler les Méridiens Méthode 4
- ✚ Trépieds & spirales Méthode 7
- ✚ Filer la soie & les marches Bagua des Monts Kunlun Méthode 3

#### Les pratiques méditatives assises

- ✚ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✚ Pratiques thérapeutiques :
  - Dao Yin : Etirer le Qi
  - Mise en circulation & Développement du niveau de qualité énergétique
  - Densification du Qi

#### Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG:

- ✚ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✚ La pensée chinoise / taoïste & les principes énergétiques
- ✚ Dayan Gong & principes de l'énergétique taoïste  
(Le Tao, Yin – Yang, l'homme entre Ciel & Terre, les différentes énergies, les Méridiens principaux, les fonctions des organes, les 3 Trésors, anatomie en mouvement...)

(1) A titre indicatif - Voir Nomenclature des méthodes du Dayan Qi Gong sur le Site :

(2) <http://www.qigong-energies-emergences.com/le-dayan-qi-gong-des-oies-sauvages/>

(3) Les numéros proviennent d'une nomenclature élaborée par Dr HU qui sert de repère facilitant

(4) Les contenus pédagogiques détaillés (années 2 & 3), continuité & approfondissement de l'année 1 seront diffusés aux personnes inscrites.

## 2ème année

### Les préparations :

- ✚ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✚ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✚ Les exercices de postures debout
- ✚ L'enracinement & les déplacements
- ✚ Dayan Gong de préparation

### Perfectionnement des Méthodes apprises en 1<sup>ère</sup> année:

- ✚ Les 64 premiers mouvements Méthode 1
- ✚ QG de renforcement des Reins & harmonisation du Cœur  
Méthode 6
- ✚ Stimuler les Méridiens Méthode 4
- ✚ Les Trépieds & spirales Méthode 7

### Apprentissage de Méthodes de niveau « Intermédiaire »:

- ✚ 64 seconds mouvements Méthode 2
- ✚ Bagua de nettoyage & d'étirement du Dos Méthode 5
- ✚ Filer la soie & les marches Bagua des Monts Kunlun Méthode 3
- ✚ Qi Gong des Paumes de Velours Méthode 9

### Les pratiques méditatives assises

- ✚ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✚ Apprendre à faire circuler l'énergie
- ✚ Mise en place des circulations énergétiques dans les Canaux Curieux
- ✚ Approches thérapeutiques pour se soigner

### Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG (suite):

- ✚ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✚ La pensée chinoise & les principes énergétiques
- ✚ Dayan Gong & principes de l'énergétique taoïste  
(Les Centres énergétiques, les points d'énergie importants dans le Dayan Gong, Les Méridiens Curieux, les 5 Dynamiques : application dans le Dayan Gong)

## 3<sup>ème</sup> année

### Les préparations :

- ✦ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✦ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✦ Les exercices de postures debout
- ✦ L'enracinement & les déplacements

### Perfectionnement des Méthodes apprises en 2<sup>ème</sup> année:

- ✦ 64 premiers mouvements Méthode 1
- ✦ 64 seconds mouvements Méthode 2
- ✦ Filer la soie & les marches Bagua des Monts Kunlun Méthode 3
- ✦ Qi Gong des Paumes de Velours Méthode 9

### Apprentissage de Méthodes de niveau « Avancée»:

- ✦ Les paumes de l'Oie Sauvage (Dayan palm) Méthode 8
- ✦ Qi Gong pour libérer les arômes & ouvrir le Cœur Méthode 11
- ✦ Orbite microcosmique Gong Méthode 13
- ✦ Bagua des 5 éléments : les poings de l'oie sauvage Méthode 10

### Les pratiques méditatives assises

- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Apprendre à faire circuler l'énergie
- ✦ Les circulations énergétiques dans les circuits « subtils »
- ✦ Méthodes thérapeutiques pour soigner

### Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG (suite):

- ✦ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques
- ✦ Dayan Gong & principes de l'énergétique taoïste  
(Le Yi Jing, les Baguas & le sens des 8 trigrammes dans le Dayan gong)



# MASTER CLASS : Nei Gong

## Approfondissement de la pratique interne

### MASTER CLASS : 1 an

#### Les préparations :

- ✦ Le relâchement profond
- ✦ Les marches
- ✦ Les postures spécifiques

#### Apprentissage des Méthodes de niveau « Avancée»:

- |  |            |
|--|------------|
| ✦ Ouvrir les portes des 7 Etoiles Mystérieuses | Méthode 12 |
| ✦ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur       | Méthode 11 |
| ✦ Qi Gong des Paumes de Velours                | Méthode 9  |


#### Les pratiques méditatives assises


- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Apprendre à faire circuler l'énergie
- ✦ Les circulations énergétiques dans les circuits « subtils »
- ✦ Approches thérapeutiques pour soigner les autres

#### Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG (suite):

- ✦ Le Dayan QG : un corpus de pratiques alchimiques
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques du Nei Gong
- ✦ Dayan Gong & principes de l'énergétique alchimique taoïste  
(Le Corps Taoïste, la pratique interne : les processus de l'alchimie interne)

## Les enseignants

 **Bernard MINGUET :** Enseignant de Qi Gong. Diplômé FEQGAE - Wushu  
Thérapeute en Médecine Traditionnelle chinoise

 **Patricia FLUGI :** Enseignante de Qi Gong.  
Thérapeute en Médecine Traditionnelle chinoise

**Cliquez sur le lien pour consulter le parcours des enseignants**

<https://www.qigong-energies-emergences.com/qi-gong-drome-ardeche-bernard-minguet-medecine-chinoise/#bernard>

## Conditions :

**Lieux:** Le Jardin des Etoiles – 540 Route de Collet – 07300 Cheminas

**Horaires:** 1<sup>er</sup> jour 9h30 – 12h30 / 15h – 18h / Dernier jour 9h30 – 12h30 / 14h – 17h

## Tarifs

**Cliquez sur le lien pour télécharger le bulletin d'inscription & les conditions générales**

<https://www.qigong-energies-emergences.com/wp-content/uploads/2024/10/Bulletin-dinscription-Cycle-DAYAN..pdf>