

Formation QI GONG et TUINA

I. Durée, coût et orientation professionnelle:

L'institut Chine et Santé a pour objectif d'orienter les étudiants en **deux années de formation intensive** aux disciplines du **QIGONG** et du **TUINA** vers les **diplômes nationaux et chinois**.

Déroulement:

La **première année** comporte de 3 à 6 jours de séminaires, soit un total de 20 jours et de 290 heures **minimum**.

Dates 2012-2013 :

1 au 4 novembre 2012- du 2 au 6 janvier 2013
30-31 mars & 1 avril- 18-19 & 20 mai-
du 27 au 31 juillet

horaires : de 9 heures à 12 heures 30 et de 14 heures à 18 heures, sauf le dernier jour de chaque séminaire: 17 heures. Stage de juillet en hébergement de 4 nuits et 5 jours: + 6 heures en soirée (1h30 x 4)

La deuxième année comprend l'équivalent en durée de 5 week-ends, soit 10 jours, répartis en stages de 3 et 4 jours, plus deux semaines de stage obligatoire en Chine en avril ou début juillet comprenant la pratique du Qigong et du Tuina en demi-journées à l'hôpital de médecine traditionnelle de Kunming.

Nous avons pour habitude de concerter les étudiants pour définir ces dates afin de les rendre accessibles à tous ceux qui s'engageront dans la deuxième année et envisager un hébergement le plus souvent sur place, dans une résidence secondaire d'accueil prévue près de Tartas. Ceci sans aucun frais supplémentaires autres que le partage habituel des dépenses quotidiennes, afin de rajouter en soirée la méditation et le Qigong des 6 sons.

Au total un minimum de 170 heures présentiels.

1. Cette formation donne également la possibilité aux étudiants de participer à **2 cours hebdomadaires** supplémentaires pour ceux qui résident dans la région Aquitaine, et pour les non-résidents aux **stages de perfectionnement** lors des vacances d'été, conseillés mais non obligatoires en 2013.

Validation

Chaque année est validée par un contrôle des connaissances donnant droit à un **certificat de fin de première et deuxième année en Energétique Chinoise** délivré par l'institut Chine et Santé, la deuxième année ayant pour objectif la préparation

- pour le **QIGONG**: aux examens nationaux, sportif ou thérapeutique (ou les deux) selon l'orientation choisie:

- **Diplôme fédéral d'enseignant de Qigong validé par la FEQGAE** voir www.federationqigong.com L'enseignement professionnel: **La FFEPMM** assure la gestion des associations de QI GONG (assurances, diplômes officiels). Les enseignants de QI GONG peuvent donc bénéficier d'un cadre administratif légal reconnu par l'état en faisant adhérer **leur association à la FFEPMM et en s'y inscrivant ainsi que leurs élèves. Voir www.sportpourtous.org**
 - **UV QIGONG pratique et UV Principes fondamentaux de la médecine chinoise** pour la PARTIE THEORIQUE validée par l'UFPMTC, Union française des professionnels de médecine traditionnelle chinoise. Voir www.ufpmtc.c
- La partie **TUINA** sera validée la deuxième année par l'équipe médicale de l'hôpital de médecine chinoise traditionnelle chinoise de Kunming au Yunnan lors du stage de fin de formation
- possibilité de se présenter à l' **UV professionnelle pratique TUINA** organisée par l'UFPMTC lors de l'examen national du diplôme de praticien en médecine chinoise traditionnelle. Certificat de formation avec mention délivré par l'institut Chine et Santé, ou simple attestation en cas d'insuccès aux examens.

Le coût de la formation

- première année: **1250 euros** + adhésion fédérale (environ 30€)
- deuxième année : 5 séminaires: **650 euros** plus stage de fin de formation en CHINE environ **2500 euros** (inclus billet avion- hébergement complet- traducteur et enseignants) Total : 3150€

L'institut Chine et Santé est une école enregistrée au titre de la Formation continue. Elle est donc susceptible d'être prise en charge.

Le financement peut-être pris en charge dans le cadre de la **formation entreprise** (contacter le DRH de votre société), par les organismes collecteurs (ex: le Fongecif, Agecif...), par les **Assedics**. Dans le cadre d'un congé individuel de formation ou d'un congé pour un VAE (Validation des acquis de l'expérience), elle peut être financée partiellement selon la durée de formation. La formation peut être aussi prise en charge par l'**ANPE** , **la Région** pour les demandeurs d'emploi, le **FAF-TT** pour les intérimaires (mais avoir cumulé environ 160/180 heures d'intérim). Enfin par les candidats qui souhaitent reprendre leurs études par **autofinancement**.

Voir le site **Vocatis**

II-Cursus complet de la formation

Le Qigong : exercices énergétiques prophylactiques, de maintien de la santé et de développement de ses **forces vitales, susceptibles d'évoluer vers la maîtrise de l'art martial et l'action thérapeutique.**

Dans notre école, l'enseignement du Qigong, et sa pratique régulière sont

aussi fondamentaux que le savoir théorique et la pratique manipulative, car nous sommes tentés de dire qu'apprendre à mobiliser l'énergie précède et nourrit savoir et technique .

Toute personne qui engage son destin dans le but louable de se dévouer à son prochain en l'aidant à recouvrer la santé, se doit lui-même de la refléter pour mieux prodiguer sa bonne énergie. La condition physique s'acquiert grâce à des activités sportives et aérées, une alimentation équilibrée et ne peut être encouragée qu' en y persévérant soi-même. Elle doit surtout pouvoir s'étoffer d'une pratique régulière « énergétique », à plus forte raison lorsque la méthode thérapeutique adoptée vise la circulation des énergies du corps agissant en harmonie avec les mouvements de la Nature. Ces pratiques sont nommées Qigong : travail sur l'énergie

Théorie:

- Historique, présentation du Qi Gong et principes fondamentaux
 - Philosophie taoïste
 - Les cinq substances : les 3 Trésors (san bao) , le sang et les liquides
 - les Qi
 - San Jiao : les 3 Réchauffeurs
 - les DAN TIAN
 - les méridiens, repérage et principaux points
 - théorie du Yin et du Yang
 - les 5 mouvements : WU XING
 - les Organes Entrailles
 - Les 8 Merveilleux Vaisseaux
 - Les pouls chinois
 - Examen de la langue
 - Bilan Energétique

Pratique:

L'entraînement au **Qigong des cinq organes (Wu zang Gong)** nous permettra de travailler certaines techniques respiratoires basées sur le travail de la respiration abdominale inversée, et d'apprendre comment employer l'ensemble des articulations ou la posture pour mobiliser l' énergie interne par la **concentration et la décontraction** de toutes les zones du corps avant de le déplacer dans l'espace .

Travail dans la rondeur sur l'isolation et la combinaison de mouvements contraires servant la construction d'une petite boule d'énergie qui sera plus tard mobilisée devant chaque organe

Autres objectifs:

tonifier les organes, dont nous connaissons l'importance

améliorer l'équilibre et la symétrie

meilleur contrôle de ses émotions

Autres méthodes de Qigong proposées en deuxième année :

1- Qigong et respiration : exercices basés sur le travail de la respiration abdominale inversée

2 Shenming gong Qigong

(Qigong de la claire conscience): Qigong postural visant à éveiller les centres vitaux par le développement de la concentration capable d'atteindre un état de conscience ferme et paisible qu'aucune distraction ne vient perturber, de façon à soutenir l'attention de plus en plus durablement

- Développement de la sensibilité: sentir les vibrations, la vitalité des points vitaux (chakras), conscience de ses tensions, de son schéma corporel, de sa dimension énergétique développée jusqu'à la perception de ce qui nous entoure (le lieu- l'autre...) qui sert en art martial les techniques de l'esquive et la capacité à déséquilibrer son adversaire.

Les STAGES:

QIGONG DES YEUX :concerne toutes les affections de l'oeil (voir notre site, non inclus dans séminaire; prix étudiant formations: + 35 euros)

Qigong des **SIX SONS**, complémentaire du Wuzang gong (inclus dans séminaires)

Ces techniques de Qigong sont destinées :

- **à la pratique personnelle**

- **à l'enseignement** de cette pratique, ceci afin d'encourager pratiquants et patients à participer à la restauration de leurs forces vitales par une attitude autonome qui responsabilise, leur fait aimer et protéger leur corps, accepter leurs émotions et composer avec elles .Les exhorter à une discipline de vie gratifiante fait aussi partie du devoir du thérapeute.

- la pratique personnelle du Qigong développe en effet les qualités vitales en soi encourageant un **comportement responsable** autant nécessaire au patient qu'au thérapeute, dont le rôle est effectivement celui de motiver, (re)donner confiance, tout en demeurant **attentif et réceptif** à tous les éléments pouvant servir le diagnostic correct et le choix judicieux de la méthode

– renommons aussi les qualités de **persévérance et d’humilité** qui nous font grandir dans notre art

- le Qigong permet aussi d’acquérir **la posture idéale** qui aide la station debout afin de travailler longtemps sans se fatiguer,

- il favorise la **décontraction nécessaire** à la qualité des techniques manuelles qui peuvent alors s’exercer dans la rondeur, **le dosage correct** de la force en tuina,

- il développe :

la sensibilité et le ressenti sans lesquels la connaissance théorique demeure vide et génère une pratique dénuée de « cœur », sans parler du « génie » qui a conduit des hommes et des femmes de « bien » à authentifier ces pratiques, à leur donner un caractère thérapeutique indéniable autant qu’humain

le magnétisme personnel : nous apprendrons comment le diriger plus tard en Qigong d’émission et d’imposition de l’énergie

-Apprentissage des techniques de FAGONG

● **TUINA**

Techniques manuelles de palper-rouler- presser,

prendre (gun-tui-na fa) et pressions (anmo) le long des méridiens et sur les points d’acupuncture.

action directe sur les système nerveux, hormonal, immunitaire, la circulation sanguine et lymphatique, l’ensemble des tissus et des articulations est :

activer en profondeur toutes les fonctions du corps

anti-stress, défatigante: dénoue les noeuds énergétiques et le lieu des tensions pour libérer l’énergie, avec ses effets immédiats sur les émotions, calmées, fortifiées, embellies

- **Esthétique:** améliore la qualité de la peau et la tonicité musculaire -anti-rides- fortifie la chevelure

Présentation des techniques principales étudiées dans la partie pratique:

ANFA: presser. **PAIFA** : percussion légère

ANLO: tourner et appuyer **ROUFA** : pétrissage profond

CAFA: frotter mouvement d’aller retour. **SHUFA** : peigner avec les doigts

CUOFA: froissement. **TUIFA** : pousser, mouvement unidirectionnel

DOUFA: secouer légèrement. **ZHENFA** : vibrer sur un point ou une zone

GUNFA: rouler **LOFA** : tourner

MOFA : tourner en frottant très légèrement. **NAFA** : saisir

NIEFA : pincer

Le Tuina fait aussi appel aux **techniques de mobilisations articulaires** ; elles ont pour but de tester l’amplitude de l’articulation, corriger les mauvaises positions et débloquer

l’articulation. Utilisées seules ou aux côtés de l’acupuncture et des massages, elles

font partie des **outils thérapeutiques** très utiles pour rétablir les **troubles des mobilités** et comprennent

- Les étirements dans l'axe.
- Les flexions et les extensions
 - Les rotations et les torsions

Théorie du TUINA

I - Historique

II - Gestes fondamentaux du Massage Chinois

III - Diagnostic et traitement des affections musculo-squelettiques: pratique de la

thérapie des points et des méridiens.

IV - Diagnostic et traitement:

- a. Médecine interne : pratique de la thérapie des points et des méridiens.
- b. Maladies des 5 sens.
- c. Troubles gynécologiques.

d .Diagnostic, principe de traitement et traitements en TUINA des différentes pathologies:

Dorsalgie, lombalgies, lumbago, pathologies de l'épaule; du coude et de la main, pathologies de la nuque, du genou, de la cheville, musculaires...

IV . Les actions du Tuina sur la fatigue, le stress, l'état dépressif :

protocole corps et visage.

(deuxième année)

V - Le massage des enfants

- a. Caractéristiques physio-pathologiques des petits enfants.
- b. Manoeuvres usuelles du massage des enfants.
- c. Points et zones visuels du massage des enfants.

VI - La réflexologie plantaire chinoise

- a. Anatomie réflexe du pied -
Localisation et fonction des zones réflexes du pied.
- b. La manipulation.
- c. Diagnostic en réflexologie plantaire chinoise.
- d. Champ d'application de la réflexologie plantaire chinoise.

VI- Le Tuina dans l'accompagnement des maladies dites dégénératives et des pathologies lourdes

VII . précautions et contre-indications dès la première année

III Vos formateurs

Formateur principal: Catherine Bousquet est

- diplômée d'Etat des Métiers de la Forme et de la Fédération européenne de Qigong et Arts martiaux Energétiques, la FEQGAE
- diplômée en acupuncture et massages de l'hôpital de Kunming (Chine) où elle exerça,

- membre actif du bureau et diplômée de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise l'UFPMTC
-Fondatrice avec K. Zhang, qu'elle accompagna de nombreuses années en Chine et en France, de l'actuel institut Lu Dong Ming à Paris, Centre de soins et de formation professionnelle à la Médecine Chinoise Traditionnelle et aux arts martiaux (www.ludongming.fr)

D'autres formateurs diplômés, comme actuellement Quiterie CORRE en MTC, seront amenés à intervenir courant des deux années de formation

Notre école doit au Docteur Kunlin Zhang, médecin chinois et expert 7eme Dan en Arts martiaux énergétiques, membre d'honneur de nos fédérations, l'enseignement complet de nos disciplines.

**Maître Kunlin ZHANG sera présent en STAGE DE QIGONG & Arts Martiaux
à l'institut CHINE et SANTE les 12 et 13 MAI 2012**