

FORMATION DE TAIJI-QI GONG
Tradition de la montagne de Qing Cheng -
QING CHENG SHAN TAIJI-QI GONG



Maître LIU Cuifang

1° Stage: 9-10-11 février 2024

2° Stage: 24-25-26 mai 2024

3° Stage: 4-5-6 octobre 2024

Montegrotto Terme (Padova)

Informations et inscriptions:

Dominique FERRARO: +39 328 8750779

dominique8ferraro@gmail.com

www.dominiqueferraro.it

PRESENTATION DU COURS

Apprendre les pratiques du TaiJi - Qi Gong issues de la tradition de la montagne Qing Cheng représente une opportunité rare et précieuse d'approcher le caractère sacré taoïste de ce lieu et d'intérioriser une méthode très particulière qui, encore aujourd'hui, est transmise par les Maîtres sous une forme presque exclusivement directe et orale.

La formation proposée nous permettra donc d'entrer en liaison avec la sagesse millénaire et la richesse des connaissances d'un des sites les plus importants pour le taoïsme et pour la médecine traditionnelle chinoise tel que conçue et développée dans ce lieu. Le cycle de formation se compose de trois stages et se focalise sur deux enchaînements (un enchaînement de Qi Gong et un enchaînement de TaiJi) qui permettront, dans leur ensemble, d'entrer dans la profondeur de cette tradition. Une marche thérapeutique spécifique, qui se combine très efficacement avec les deux enchaînements évoqués, sera également proposée.

En Chine cette méthode a été reconnue comme héritage culturel national du Qi Gong thérapeutique et est particulièrement efficace pour prévenir et soulager les douleurs articulaires en agissant directement sur la circulation du Qi et du sang.

Dans l'ensemble, il s'agit d'une formation de base complète de la tradition de Qing Cheng Shan, ouverte à tous, quelle que soit l'expérience préalable.

Qing Cheng Shan (montagne Qing Cheng)

La présentation du cours ne peut pas ignorer l'approche du lieu d'origine. Les montagnes Qing Cheng sont situées à environ 70 km de Chengdu, la capitale du Sichuan, province proche des plateaux tibétains. Ce lieu est désormais bien connu sur le plan culturel, architectural, naturaliste et des arts martiaux, mais présente encore divers aspects moins connus. Parmi ceux-ci, il y a l'origine chamanique de la médecine taoïste, qui est née là et s'est ensuite développée en de multiples pratiques de longévité. Parmi ces pratiques, certaines ne sont pas encore ouvertement transmises selon la volonté des Maîtres taoïstes de la Montagne. Quelques pistes de réflexion sur ce lieu, en lien avec la méthode abordée par la formation, sont les suivantes :

- Qing Cheng (littéralement «ville verte») doit son nom de «ville» à sa conformation : il s'agit en fait d'une imposante chaîne de montagnes, presque circulaire, qui entoure la partie intérieure comme pour former les murs d'enceinte d'une ville fortifiée. Le terme « vert » témoigne de la nature du lieu où la végétation, particulièrement riche et luxuriante, semble s'élever pour communiquer avec le Ciel. L'énergie régénératrice du printemps est donc ici d'une grande puissance, et favorise la longévité ;
- les deux parties qui composent la chaîne de montagnes Qing Cheng sont appelées "antérieure et postérieure", presque pour évoquer les concepts de Ciel antérieur et postérieur ;
- la longévité dans ces lieux est surprenante et dépasse les 90 ans pour une bonne partie de la population. De nombreux Maîtres ont plus de cent ans ;
- la végétation ne fait pas exception, compte tenu de la présence de spécimens de Ginko biloba âgés de plus de mille ans. La biodiversité animale est également très riche et particulière : le Sichuan, par exemple, est la région qui accueille les sanctuaires de pandas géants ;
- bien avant l'histoire documentée de l'époque Han, avec le développement de la doctrine transmise par le grand Maître Zhangling, les légendes les plus

anciennes racontent qu'en ces lieux l'Empereur Jaune reçut les enseignements de Ning Fengzhi et commença ainsi à former la doctrine médicale . Qing Cheng Shan est donc considéré comme le lieu d'origine de la médecine taoïste et les pratiques thérapeutiques qui s'y transmettent encore sont en lien étroit avec ces origines.

Programme de la formation

Comme déjà mentionné, la formation se déroulera en trois étapes pour donner l'opportunité d'approfondir et d'assimiler au mieux chaque partie et chaque aspect de la méthode.

1° Stage 9-10-11 février 2024

- Premier enchaînement de Qing Cheng: les six mouvements de Qi Gong. Cette première partie de la pratique se concentre notamment sur l'énergie de la partie supérieure du corps, la libérant des tensions. Un élément particulièrement important est représenté par un travail spécifique pour les mains et les articulations des doigts. Chaque mouvement est relié à un organe dominant selon la MTC et purifie le corps des toxines pour retrouver et équilibrer une meilleure énergie. Ce rééquilibrage permet de favoriser l'amaigrissement.
- La marche thérapeutique de Qing Cheng – il s'agit d'une marche spécifique de Qing Cheng shan qui est, entre autres, particulièrement bénéfique pour les articulations des jambes.
- Méditation collective.

2° Stage 24-25-26 mai 2024

- Révision du premier enchaînement de Qing Cheng.
- Révision de la marche thérapeutique de Qing Cheng.
- Deuxième enchaînement de Qing Cheng : la marche TaiJi. Cette deuxième partie de la pratique agit de manière particulière sur la fluidité et complète le travail du stage précédent en concentrant l'énergie dans la partie basse du corps, renforçant notamment les membres inférieurs.
- Méditation collective.

3° Stage 4-5-6 octobre 2024

- Révision générale des deux enchaînements et de la marche thérapeutique.
- Approfondissement de la théorie afin de favoriser un niveau de pratique plus profond. Il s'agit de travailler sur l'intention et la conscience.
- Méditation taoïste.

A l'issue du dernier stage, les participants qui le désirent peuvent présenter la méthode en vue d'une certification.

Tous les participants recevront une attestation de participation.

L'enseignement du Maître LIU Cui Fang.

Formée depuis l'enfance, principalement au temple Shaolin (Henan) et dans les montagnes de Wudang (Hubei), en Qi gong, Tai Ji Quan et Kung Fu-Wushu. Maître LUI Cui Fang possède également une solide expérience en Médecine Traditionnelle Chinoise acquise en 10 années de travail à l'hôpital de la Croix-Rouge de Pékin. Lors de ses études de MTC réalisées au sein de cet hôpital,

Maître LIU Cui Fang a pu accéder de l'enseignement direct, essentiel et en peu de mots des moines de la Montagne Qing Cheng.

Sa formation s'est donc déroulée principalement dans ces montagnes considérées comme sacrées en Chine, où elle se rend encore aujourd'hui pour progresser dans son chemin personnel et pédagogique.

Son lien profond avec l'énergie des montagnes et leur nature est également clairement perceptible lors des stages et se ressent tant dans la qualité de l'enseignement que dans la grande aisance et générosité avec lesquelles elle transmet la pratique.

Maître LIU Cui Fang est seule en France à enseigner le Qi Gong de la montagne Qing Cheng qu'elle transmet depuis 14 ans. La méthode enseignée lors de ces trois stages de formation lui a été transmise par le grand Maître **LIU Sui Bin**, moine taoïste, président de l'Association de recherche Qing Cheng Wushu, directeur de l'Association taoïste du Sichuan et chercheur dans diverses universités chinoises sur le thème thérapeutique du Qi Gong.



BIENVENUE!!!