

# Formation Qi Gong & Yang Sheng

## Médecine Traditionnelle Chinoise

### 中医养生

#### Institut Jin Ling & Maison de la Médecine Chinoise

La **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, issue de la pensée taoïste, repose sur l'idée que l'homme est un microcosme dans un macrocosme. Si son Qi est en harmonie à la fois avec son corps et son environnement, sa santé n'en sera que meilleure.

La médecine chinoise n'associe pas la bonne santé à l'absence de symptômes mais plutôt au maintien d'un bon équilibre énergétique comme on dit « 上医治未病 Shang Yi Zhi Wei Bing ». Maintenir cet équilibre est la base du Yang Sheng.

Le **Yang Sheng** est une branche importante de la Médecine Traditionnelle Chinoise, peu connue en France. Elle regroupe un ensemble de techniques, exercices et recommandations destinés à renforcer la vitalité, à éviter l'apparition des maladies, à ralentir le vieillissement et à renforcer les capacités d'auto guérison du corps.

Cet art ancestral, vieux de plus de deux mille ans, a déjà fait ses preuves depuis des siècles et reste incroyablement d'actualité.

Le praticien utilise les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour évaluer le déséquilibre. Il choisira alors les outils et les techniques qui lui paraissent les plus adaptés et qui permettront de relancer la vitalité du corps et la capacité d'auto guérison.

Parmi les cinq piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise :

- L'acupuncture et la moxibustion
- Le Tui Na An Mo
- La diététique
- La pharmacopée
- Les techniques énergétique (le Qi Gong et Qi Gong thérapeutique)

L'acupuncture, le Tui Na et la pharmacopée sont utilisés pour les soins et le traitement des maladies mais seuls les docteurs en médecine (en Chine comme en France) sont habilités à pratiquer ces traitements.

Alors que le Yang Sheng a recours principalement aux méthodes suivantes : le Qi Gong, la moxibustion, l'acupression, le massage An Mo, la diététique, les ventouses, la réflexologie plantaire, l'auriculothérapie, le guasha...

Le **Qi Gong** est l'un des piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise, sous sa forme dynamique comme statique, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit et le Yin Yang, cette pratique permet de:

- Prévenir la maladie
- Cultiver la 'vertu'
- Maitriser les émotions
- Favoriser la concentration et la mémoire
- Purifier le corps et faire circuler les énergies
- Maintenir la santé physique et mentale

Le Qi Gong thérapeutique est aussi une philosophie basée sur la bienveillance, la simplicité, l'humilité et le partage. Il s'adapte à tous.

## Pour Qui ?

La médecine chinoise est une méthode globale avec une approche philosophique qui influe à la fois sur les connaissances de votre corps et de votre esprit. Elle s'adresse aussi à toutes les personnes qui désirent évoluer, progresser dans la vie, ainsi qu'à toutes celles qui souhaitent entretenir leur santé au quotidien.

Les personnes en reconversion professionnelle.

## Nos professeurs

### Pr. XU Hui

Praticienne soins énergétiques Médecine Traditionnelle Chinoise, Professeure de Qi Gong thérapeutique diplômée.

Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise et en l'art énergétique chinois avec des Maîtres Taoïste, spécialiste en soins énergétiques Médecine Traditionnelle Chinoise dans la gestion des émotions : le stress, la dépression, la peur, le burn out...

Diplômée de l'Université de Nankin 南京大学 et de l'ESSEC Paris, passionnée de l'art énergétique chinois, Hui est également directrice du programme Qi Gong & Yang Sheng Médecine Traditionnelle Chinoise et fondatrice de [Jin Ling France](#).

### Pr. LIU Bingkai

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, Responsable pédagogique DUMETRAC et DUPRAC à l'université Sorbonne.

LIU Bingkai est diplômé de docteur de médecine à l'Université de Médecine Chinoise de Nankin (1990-1998), et docteur des sciences en Biologie Moléculaire et Cellulaire de l'Université Paris Descartes (2008). Il était Maître de conférences à l'Université de Médecine Chinoise de Nankin (2000-2004), est Chercheur Clinique au Centre Intégré de Médecine Chinoise de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP)- Sorbonne Université depuis 2010, responsable pédagogique des deux Diplômes Universitaire de Médecine Chinoise (DUMETRAC et DUPRAC) à la faculté de médecine Sorbonne Université depuis 2014 . Ses recherches portent sur l'acupuncture dans la pris en charges des douleurs, sur la thérapie Guolin Qigong dans la pris en charge des cancers, sur des plantes médicinales chinois dans le domaine des maladies chroniques (néphrologie, et endocrinologie).

## **Le programme**

**Jin Ling & Maison de la médecine chinoise** (agrée et référencée sur DATADOCK), vous proposent une formation professionnelle en Qi Gong & Yang Shen Médecine Traditionnelle Chinoise (中医养生) finançable par les organismes de financement de formation.

Cette formation se décompose en deux parties :

Les théories : Théorie de la médecine traditionnelle chinoise

Les pratiques : Le Qi Gong thérapeutique, La moxibustion, les ventouses, l'acupression.

Ce cursus s'étale sur trois ans, deux options au choix (limité à 10 personnes): sur 7 weekends ou 2 semaines consécutives par année.

Il est validé en fin de 3eme année par un examen théorique (écrit, oral) et pratique. Sa réussite est confirmée par la remise du diplôme Qi Gong & Yang Shen Médecine Traditionnelle Chinoise.

### **Théorie sur les trois années :**

- Histoire simplifiée de la médecine chinoise
- La préservation de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Les grandes bases des fondamentaux en médecine traditionnelle chinoise :
- Le Yin et Yang ; Les 5 éléments ; Les Zang et les Fu ; Les liquides organiques et Le Jing, Le Qi et le Shen
- Les méridiens :
  - Les méridiens – une découverte exceptionnelle
  - Les méridiens principaux
  - Qi Jing Ba Mai
  - Les méridiens tendino musculaires

- Le point d'acupuncture : Les points SHU ; les points MU; les points WU SHU ; les points LUO, les points YUAN ; les points XI
- Les causes des maladies :
  - Les causes internes
  - Les causes externes
  - Qi Qing
  - Les causes des dérèglements énergétiques et des maladies en MTC
  - Etude du diagnostic traditionnel chinois : Wang Wen Wen Qie , le pouls, la langue...
- Les différents types du Qi
- Histoire et origine du Qi-Gong
- Les différentes catégories de Qi-Gong (classification des méthodes de Qi-Gong)
- Les caractéristiques du Qi-Gong
- La diététique des 5 éléments

**Pratique : 1ere année sur 7 weekends ou 2 semaines**

- Automassage
- Les ventouses
- Méthode du relâchement en profondeur
- Zhan Zhuang Gong
- Ba Duan Jin: Huit pièces de Brocart
- Yi Jin Jing: Renforcement de tendon et muscles
- Guo Lin Qi Gong: Qi Gong anticancer

Contrôle de connaissance du 1ere année

**Pratique : 2e année sur 7 weekends ou 2 semaines**

- La moxibustion
- Liu Zi Jue: Six sons thérapeutiques
- Méthode pour nourrir le Yin
- Méthode pour nourrir le Yang
- Guo Lin Qi Gong : Qi Gong anticancer

Contrôle de connaissance du 2eme année

**Pratique : 3eme année sur 7 weekends ou 2 semaines**

- Méthode pour renforcer l'énergie Yang
- Qi Gong rajeunissement
- Programme gestion du stress
- Guo Lin Qi Gong : Qi Gong anti-cancer
- Cas Clinique

Examen théorique (écrit, oral) et pratique puis remise du diplôme Qi Gong & Yang Shen Médecine Traditionnelle Chinoise en cas de réussite

## Informations pratiques

### Calendrier de formation 2021-2022

2021			2022				
	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai
Weekend	6-7	11-12	8-9	5-6	5-6	9-10	21-22
Deux semaines			25 juin au 10 juillet 2022				

Les dates et programmes peuvent faire l'objet de modifications.

### Tarifs : (groupe limité à 10 personnes)

1980 € /an

Frais d'inscription annuel : 80€

Prise en charge par l'employeur : sur devis

Organisation de la formation professionnelle (NDA : 11755484075)

### Lieu de formation :

Saint Germain en Laye (78100)

### Renseignements et Inscriptions :

Professeure XU Hui

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com) ou 06 88 63 85 23

### Bulletin d'inscription 2021-2022 :

Nom et Prénom	
Date de naissance	
Profession	
Adresse	
Téléphone	
Email	

	En weekend	En semaine
Année 1		
Année 2		
Année 3		

Acompte 380€ à l'ordre de Jin Ling France, à envoyer à Jin Ling France, 2 Passage Benoit  
92330 Sceaux