



QI GONG DE LA MINCEUR

PAR FABRICE JORDAN

Du samedi 01 au dimanche 02 avril 2023

Description

Les problèmes de régulation du poids sont aujourd'hui majeurs en termes de santé publique. Pour les personnes qui en souffrent, cela a de nombreuses répercussions psychologiques et physiques. Ces problèmes se traitent donc de manière pluridisciplinaire, et dans un tel contexte, le Qi Gong peut avoir une place intéressante.

Pour le comprendre, il suffit de voir comment la pensée chinoise envisage le surpoids. Pour rester simple, il s'agit un excès de Yin, qui entraîne stagnations, lourdeurs, accumulation. Très souvent, les personnes ayant des problèmes de poids décrivent un état de « sidération » corporelle, et ils plaisantent bien souvent sur le fait « qu'une feuille de salade leur fait prendre du poids ». Pour quelle raison ? Simplement parce qu'il y a une perte d'équilibre dynamique entre Yin et Yang.

C'est là que le Qi Gong devient intéressant : « Qi Gong » est un terme signifiant « travail du Qi », ou travail de l'énergie. Or l'énergie est considérée comme Yang par la médecine chinoise, en regard d'autres substances comme la graisse, très Yin. Dès lors, faire du Qi Gong rétablit le dialogue entre Yin et Yang, et ce renouveau du Yang va contribuer à éliminer, à la longue, le surplus de Yin, cause du surpoids.

De ce fait, on peut considérer que tous les Qi Gong ont des vertus amincissantes. Cependant, l'originalité de ce séminaire consistera à aller plus loin qu'une simple mobilisation de l'énergie Qi. Nous profiterons de ces deux jours pour activer ce que l'on appelle le Triple Réchauffeur, un système fonctionnel décrit par la MTC et responsable du métabolisme. Celui-ci est associé au Feu. L'idée générale est donc d'augmenter le Feu corporel pour remettre le corps en condition de brûler des calories et de réenclencher la perte de poids progressive.

Objectifs

A la fin du séminaire vous :

- Comprendrez la problématique du surpoids dans la vision des arts du Tao
- Aurez acquis les outils corporels et méditatifs permettant de restaurer les voies d'élimination, et d'augmenter le Yang pour faire diminuer le Yin
- Saurez quel Elixir des 5 éléments utiliser en association avec les mouvements
- Aurez une idée claire de la diététique idéale adaptée à votre problème, selon la vision de la Médecine traditionnelle chinoise (peut différer de la vision occidentale, selon votre terrain énergétique)

Avertissement : ce programme ne remplace pas une consultation médicale. En cas de questions, parlez-en à votre médecin !

Programme

- Explication de la physiologie énergétique de la prise et de la perte de poids
- Qi Gong de la Grande Ourse première partie (restaure l'Energie Qi et élimine le Trouble (Yin)
- Diététique chinoise adaptée à votre type énergétique
- Etude des Elixirs énergétiques des 5 éléments adaptés à la problématique du surpoids (phytothérapie occidentale biologique)
- Méditation taoïste de l'inversion de l'Eau et du Feu pour activer le Triple Réchauffeur
- Dao Yin d'activation du Triple Réchauffeur (Yoga taoïste)
- Mantra de purification du corps (élimine le Yin et restaure les voies d'élimination)

À prévoir

Prérequis : aucun

Matériel : de quoi prendre des notes, zafu, vêtements amples...



FABRICE JORDAN

Directeur du Centre Ming Shan, Fabrice Jordan est médecin, spécialisé en médecine interne FMH et en Médecine Traditionnelle Chinoise ASA. Il donne régulièrement des conférences sur les thèmes de la pensée chinoise et du taoïsme.

Il pratique les arts taoïstes depuis 30 ans et est disciple de la 13ème génération Min Shan Wujimen, de la 20ème génération Quanzhen Longmen et de la 79ème génération Maoshan.

Il a été nommé par Maître Zhang, 11ème génération Min Shan Wujimen et actuel détenteur de la lignée, et par Maître Liu Yuan Tong, 12ème génération Min Shan Wujimen, comme responsable de la transmission européenne de la lignée.

Il pratique et enseigne au Centre Ming Shan et assure le suivi spirituel du lieu.