



QI GONG IMMUNITAIRE

PAR FABRICE JORDAN

Du jeudi 15 au vendredi 16 décembre 2022

Description

Ces dernières années, l'immunité a été un objet brûlant d'actualité. Les médias ont beaucoup insisté sur les risques liés à certains pathogènes, bien réels, mais on a souvent oublié que toute pathologie advient dans un contexte global, incluant un terrain et une immunité. C'est cette deuxième variable qui sera le focus de ce séminaire, qui visera à améliorer et optimiser le terrain immunitaire personnel en utilisant des outils millénaires issus de la tradition du Tao.

Les arts du Tao ont créé depuis plus de 2000 ans un art appelé « Yang Sheng », ou l'Art de Nourrir la Vie. Le terme Yang Sheng a laissé sa place au terme Qi Gong durant le 20ème siècle, mais même si celui-ci signifie « travail du Qi/ Energie », il garde sa finalité de travailler sur la longue vie, dont l'immunité est une condition sine qua non.

Durant ce stage, nous travaillerons donc d'une part à restaurer et clarifier l'Energie de base, celle liée au Rein et à l'Eau, puis à la rendre efficace au travers d'un travail sur l'énergie du Bois, celle liée au Foie et à la Vésicule Biliaire.

Ce travail simultané sur les deux axes de l'Eau et du Bois permet de travailler spécifiquement ce que la tradition appelle l'énergie « Wei », l'énergie de défense ou énergie immunitaire.

Celle-ci peut ensuite être régulée, soit augmentée si la capacité immunitaire fait défaut (infections à répétition) ou si, au contraire, elle est trop réactive (allergies saisonnières, eczéma, émotions trop violentes, etc...).

Enfin, une fois l'énergie Wei régulée, nous apprenons à la diriger vers les organes qui en ont besoin, pour aller plus profondément dans cette restauration énergétique et régulation.

Objectifs

Le but du séminaire est de donner les outils permettant de retrouver une homéostasie immunitaire, qui comprend une marge adaptative en cas de stress, afin que vous puissiez retrouver une immunité saine, réactive et adaptée : ni trop, ni trop peu, et au bon moment.

Avertissement : ce séminaire ne remplace pas une consultation médicale et n'est pas une méthode miracle. En cas de doutes ou questions sur votre santé, consultez votre médecin !

Programme

Qi Gong de la Grande Ourse pour restaurer et clarifier son énergie de base

Sons des 5 organes pour tonifier leur énergie

Mantra de purification du corps et mudra associé

Travail spécifique sur l'Energie de défense Wei, via visualisations, méditation, Qi Gong spécifiques

Travail sur la déité du Cœur Céleste (déité de guérison)

Présentation des Elixirs de l'Eau Yin/Yang et du Bois Yin/Yang et apprentissage de leur utilisation pratique

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.