

## **INTRODUCTION AU QIGONG LUOHAN**

FORMATEUR : DOMINIC FERLAND, AC

12 NOVEMBRE 2023

Le système de Qigong Luohan (羅漢氣功)\* est une partie intégrante du système Choy Lee Fut (蔡李佛 Mandarin: Càì Lǐ Fó) de la famille Chan. Le système de Choy Lee Fut a été créé par Chan Heung en 1836, mais ses origines sont directement liées à Shaolin, et on attribue les fondements du Qigong Luohan à Bodhidharma (Dámó), considéré comme le père du Bouddhisme Chan en Chine.

Bien que son nom fasse référence à son origine bouddhiste, le Qigong Luohan est avant tout un système thérapeutique. Ce vaste système comporte un grand nombre d'exercices et de séquences de mouvements (formes) ayant pour but de cultiver la santé de celui qui le pratique, autant d'un point de vue physique, mental et spirituel.

Si l'aiguille nous permet en acupuncture d'agir sur la santé d'autrui, le Qigong permet au pratiquant de cultiver sa propre santé. Comme thérapeute, pour pouvoir efficacement prendre soin des autres tout au long de notre pratique, il est essentiel d'entretenir notre propre équilibre, à la fois en ce qui a trait à la santé physique et mentale.

Cette formation vous donnera des bases en Luohan Qigong afin de cultiver votre santé et équilibrer votre état énergétique. Dans une formation plus avancée, il sera possible d'éduquer vos patients à faire certains exercices de Qigong en fonction de leur état énergétique, en complément de vos traitements.

\*Le terme Luohan(羅漢) signifie Arhat en mandarin, qui désigne dans le bouddhisme soit le Bouddha lui-même ou ceux qui ont atteint l'Éveil. Dans la mythologie bouddhique Chinoise, on compte 18 Luohan.

### **OBJECTIFS :**

- Introduction à la pratique du Qigong Luohan :
  - Se familiariser avec les sensations ressenties et recherchées dans la pratique du Qigong Luohan
  - Apprendre et exécuter les mouvements de bases du Qigong Luohan (notamment la posture du corps, des mains, des jambes) et comprendre leur rôle général sur les mouvements du Qi et du Yin/Yang
  - Apprendre et exécuter correctement différents types de respirations coordonnées aux mouvements du corps et comprendre leur rôle sur les mouvements du Qi et du Yin/Yang
  - Apprendre quelques exercices/séquences de Qigong Luohan
  - Penser la pratique du Qigong dans une perspective qui va au-delà des exercices

### **CONTENU :**

- Présentation du système de Qigong Luohan
- Présentation sur les liens entre les mouvements et la respiration et le Qi, le Yin et le Yang
- Exercices de réchauffement/étirements pour les différentes articulations et parties du corps
- Auto-massage pour activer la circulation du WeiQi dans les différentes parties du corps
- Exercices respiratoires des 3 portes
- Exercices respiratoires des 3 dantians
- Exercices des 6 types de respirations
- Exercices de marche Yin, Yang et Yin-Yang

- 1 exercice de Sanjiao pour travailler le Jiao supérieur/ZongQi
- Première partie de la forme 18 Luohan
- Discussion sur le Qigong Luohan et les Trois Trésors (Jing –Qi –Shen)

**Date:** 12 novembre 2023 / Date d'annulation : 10 octobre 2023

**Horaire:** de 9h-12h et de 13h-17h

**Nombre d'heures:** 7h (0,7 UEC)

**Lieu:** Collège de Rosemont, 6400, 16e avenue, Montréal

**Local:** à confirmer

**Remarque importante :**

- *Ce cours d'introduction vise principalement la santé du/de la thérapeute et de ses patients. En le suivant, vous devrez vous engager à ne pas enseigner les formes apprises en cours de groupe. Autrement dit, vous ne pourrez pas vous afficher en tant qu'enseignant de QiGong Luohan.*

**Évaluation:** Exercice pratique et/ou écrit fait sur place

**Attestation :** Une attestation de réussite du Collège de Rosemont attribuant 0,7 UEC (unité de formation continue) sera remise à tous les participants ayant complété la formation, par la réussite de l'évaluation et la confirmation de leur présence dans un ratio de 80%.

**Coût:** 175 \$

Tarif "nouvellement gradué" ou étudiant: 125\$

L'inscription se fait en ligne

**Politique d'annulation.** La politique d'annulation est stricte : toute annulation doit être faite par écrit ou par courriel à l'attention de Marilyne Meloche à l'adresse suivante : 6400 16<sup>e</sup> avenue Montréal H1X 2S9, ou via courriel [fcacupuncture@crosemont.qc.ca](mailto:fcacupuncture@crosemont.qc.ca) **avant le 10 octobre 2023**. Pour toute annulation faite après cette date, **aucun remboursement possible**. Toutefois, si le collège annule l'activité, la totalité du montant sera remboursée.