

# Institut QiShen

Paul H. Duval, Instructeur certifié  
Cours en français ou en anglais

## Qigong des 5 éléments

### Qu'est-ce que le Qigong?

En chinois, le mot « Qigong » est composé de deux mots. « Qi » (prononcé « tchi »), l'énergie vitale à l'intérieur d'une personne, circule à travers le corps accomplissant plusieurs fonctions pour maintenir une bonne santé. Gong (prononcé « kong ») est une méthode d'exercice dans ce contexte. Le Qigong est donc un exercice pour développer une meilleure et une plus forte énergie vitale. Plus fort est notre Qi, plus nous sommes forts et en santé.

Le Qigong est particulièrement bénéfique pour la santé et la relaxation mentale. Le Qigong des 5 éléments est facile à apprendre et est des plus efficaces pour atteindre cet objectif.

### La santé

Le Qigong est un élément mystérieux de la culture chinoise. Plusieurs croient qu'il possède des pouvoirs magiques pouvant transformer la santé mentale et physique. Tous peuvent apprécier les nombreux bénéfices sur la santé en pratiquant cet ancien art chinois.

En plus d'un enseignement détaillé du Qigong des 5 éléments, ce programme contient des exercices de réchauffement et de détente comme « laver » le Qi.

### Le Qigong des 5 éléments

Selon la philosophie chinoise ancienne, tout ce qui compose l'univers est constitué de cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces éléments possèdent différentes propriétés : la terre nourrit tous les êtres vivants, le métal est coupant et modifiable, l'eau coule et irrigue la terre tandis que le bois se caractérise par sa croissance et le feu est chaud.

Les cinq éléments représentent cinq organes vitaux dans le corps, qui sont inter-reliés et s'influencent entre eux. Alors qu'un élément en crée un autre, ils s'éliminent également entre eux.

Les relations positives entre les éléments sont : le feu donne vie à la terre, la terre donne vie au métal, le métal donne vie à l'eau, l'eau donne vie au bois, le bois donne vie au feu, le feu donne vie à la terre, et ainsi de suite d'une façon continue.

Les relations négatives fonctionnent également d'une façon continue : la terre absorbe l'eau, l'eau éteint le feu, le feu fait fondre le métal, le métal coupe le bois, le bois pousse de la terre, et ainsi de suite.

Le Qigong des cinq éléments est fondé sur cette théorie et est extrêmement efficace à promouvoir tous

les aspects de la santé, incluant la relaxation, la concentration mentale et à développer le Qi.

### **Comment bien pratiquer le Qigong**

Le but ultime est d'utiliser votre esprit conscient afin de diriger et de contrôler le Qi, utiliser le Qi afin de diriger et contrôler votre corps, pour ainsi intégrer le Qi, l'esprit et le corps en une seule entité coordonnée. Cela peut paraître difficile, mais en pratiquant régulièrement vous atteindrez différents niveaux pour finalement atteindre le but ultime. La partie la plus agréable demeure la pratique, ainsi que les bénéfices pour la santé que vous obtiendrez tout au long de votre progression.

---

### **Qigong des 5 éléments (Terre, Métal, Eau, Bois, Feu)**

- Cours de jour, de soir, en entreprise
- Sessions de 8 cours à raison d'un par semaine