

Les Ventres Libres

Cours et stages de Qi Gong

Ecole de Mantak Chia

Professeurs diplomés

Olivier Barré



Né en 1973, il pratique les enseignements de Mantak Chia depuis 1997 (20 ans). Il est maintenant professeur principal (instructeur sénior) en Qi gong et praticien et enseignant de Chi Nei Tsang (technique profonde de soin des organes internes) .

Olivier a aussi pratiqué de nombreux qi gong (avec Tom Bisio, Wang de Feng, Maître Ma, Maître Buu…) en dehors de l'école de Mantak Chia mais s'est toujours concentré sur les enseignements précieux de Maître Chia.

Olivier est praticien en énergétique traditionnelle chinoise (herbes, acupuncture et thérapie manuelle chinoise:zheng gu tuina). Il a étudié à l'académie Wang de Toulouse, dans laquelle il enseigne et assiste aujourd'hui Mme Wang de Feng, et a été en stage à l'hôpital universitaire de Pékin. Il a aussi suivi les enseignements de Tom Bisio (acupuncture orthopédique, écoute viscérale, écoute cranio-sacrée, zheng gu tuina, médecine chinoise et traumatismes sportifs) ainsi que de Sylvain Cardinal (acupuncture intra musculaire & trigger points)

Il est par ailleurs enseignant de Capoeira et licencié de Philosophie

Xavier Bouhier



Né en 1972 , il a pratiqué l'Aikido pendant de nombreuses années. Il pratique les enseignements de Mantak Chia depuis 2008.

Xavier est diplômé de l'école de Mantak Chia en tant qu'instructeur depuis 2012. Il enseigne à Toulouse depuis septembre 2014 au sein de l'Association les Ventres Libres. Il est également praticien en Shiatsu et Chi Nei Tsang. Il continue depuis ce temps là à vivre, découvrir et transmettre les merveilleux enseignements de Mantak Chia.

Sommaire des stages

Le sourire intérieur....p.6

Qi Gong du rire....p.7

Les 6 souffles de guérison....p.8

Cycle de circulation céleste....p.9

Tao Yin ou Yoga Taoiste....p.10

Qi gong ostéoarticulaire....p.11

L'énergie sexuelle & Amour Curatif....p.12

Le Tan tien qi gong renforcement du centre....p.14

Les pressions internes....p.15

Posture et enracinement = Chemise de fer forme 1....p.16

Renforcement des fascias = Chemise de fer forme 2....p.18

Nei kung de la moelle des os = chemise de fer forme 3....p.19

Qi Gong des cellules souches....p.21

Tai ji qi gong 1 : la structure....p.22

Tai ji qi gong 2 : la décharge d'énergie....p.23

Fusion des 5 éléments forme 1 :formation du corps énergétique....p.24

Fusion des 5 éléments forme 2 : ouverture des 8 méridiens extraordinaire....p.25

Fusion des 5 éléments forme 3 : les protections énergétiques....p.26

Le Chi Nei Tsang 1 : massage des organes internes....p.27

Le Chi Nei Tsang 2 : chasser les vents pathogènes....p.28

Thérapie fascia-énergétique - le tuina de l'eau....p.29

Thérapie fascia-énergétique - le tuina de l'eau forme 1 : les méridiens....p.30

Thérapie fascia-énergétique - le tuina de l'eau forme 2 : les organes....p.31

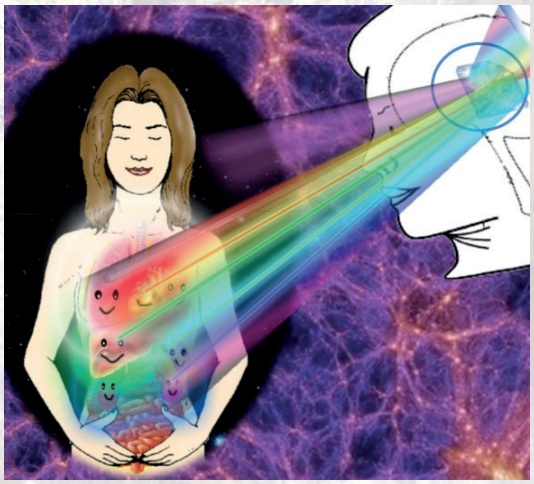
Thérapie fascia-énergétique - le tuina de l'eau forme 3 : les os du crâne....p.32



Stages

Le sourire intérieur

Se connecter à son corps à ses organes, les écouter se détendre, respirer, redécouvrir ces perceptions internes tout en développant un état chaleureux, de bien être et de détente profonde. Avec cet exercice simple, le mental s'apaise, le stress est réduit et la force vitale et nos capacités de concentration augmentent.



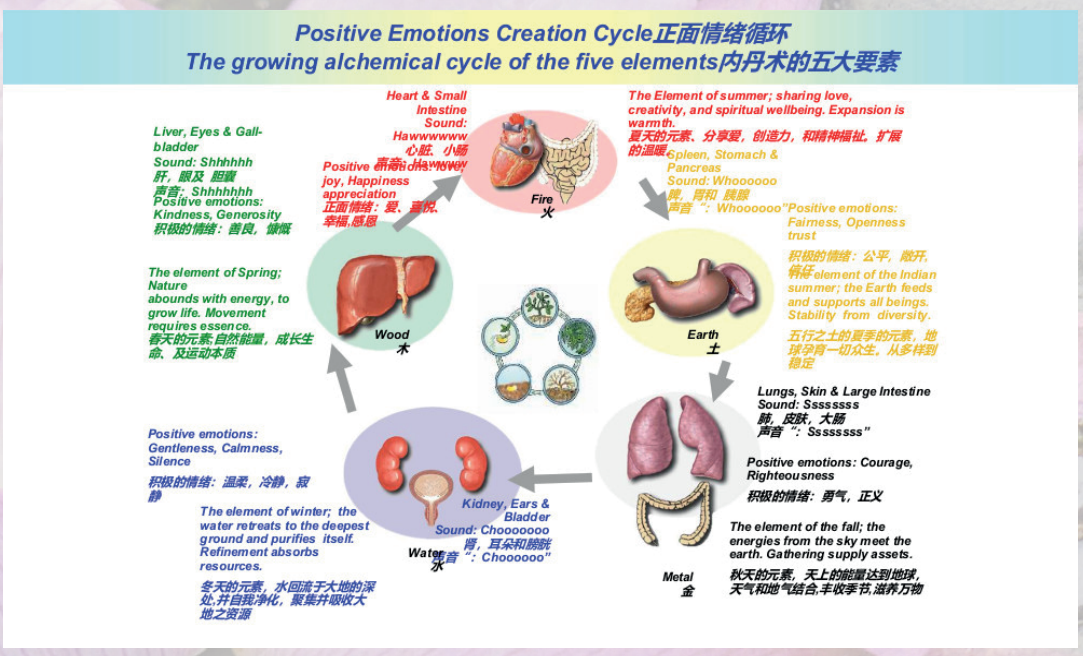
Le Qi Gong du rire

Expérimentez le rire et ses nombreux bienfaits. Réveiller votre joie de vivre et pourquoi pas améliorer votre santé. Avec ces techniques on vient faire vibrer, on vient détendre tous les recoins du corps, on masse les organes internes avec le diaphragme notamment pour renforcer notre système immunitaire.



Les six sons de guérison

Les 6 sons (souffles) de guérisons sont des exercices redoutablement efficaces pour nettoyer vos organes internes de toutes les émotions négatives accumulées au cours de votre vie. Ce sont certainement les exercices les plus efficaces pour un nettoyage émotionnelle en profondeur. Vous apprendrez à libérer vos cellules des mémoires négatives accumulées dans votre corps. Ces exercices vous permettront de rafraichir votre corps et votre mental pour retrouver votre équilibre psychique et physique. Vous comprendrez le lien indissoluble entre le corps et l'esprit.



Cycle de circulation céleste



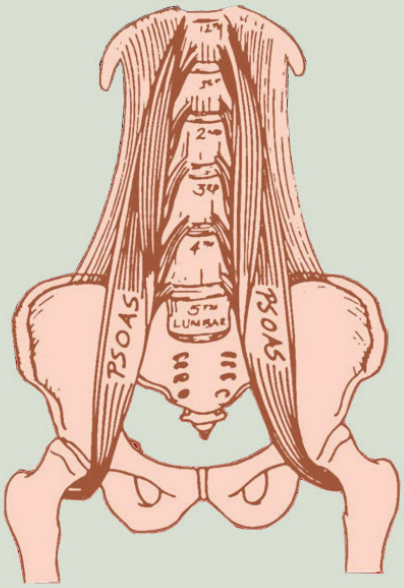
C'est faire de l'acupuncture sans aiguille! Avec cette méditation, nous apprenons à éveiller le Qi (énergie ou force bio-électromagnétique) et à le faire circuler dans les deux principaux méridiens du corps. Nous apprenons à nous ouvrir aux sources d'énergie extérieures pour accroître notre énergie vitale.

Ainsi nous alimentons tous les principaux centres énergétiques, le corps se régénère, nous nous sentons plus centrés, éliminant stress et tension nerveuse.

Une fois qu'on a appris à remplir le centre et à remplir les 2 méridiens extraordinaires qui forment la petite circulation, nous apprenons à ouvrir et à nettoyer tous les méridiens ordinaires pour redonner l'équilibre et la santé à tous les organes du corps.

Le Tao yin ou Yoga Taoïste

Est constitué d'une grande quantité de postures au sol qui permettent d'assouplir la colonne vertébrale et les muscles psoas. Ces muscles appelés muscles de l'âme par les taoïstes tiennent un rôle essentiel dans notre maintien en position verticale et dans la respiration. Nous développons notre capacité à respirer profondément et nous découvrons la plénitude d'une immense relaxation pendant que la circulation de l'énergie dans notre corps se rétablit. Nous apprenons à étirer les méridiens et donc à libérer la couche tendino-musculaire de tout le corps. On associe les étirements aux auto massages.



Psoas

Qi gong ostéoarticulaire

Dans le qi gong osteoarticulaire nous allons nous exercer à un enchainement de Qi gong nommé le Xin yi nei gong de Maître Wang Ji Wu qui est un enchainement en 16 mouvements très intéressant pour exercer l'ensemble du corps, ouvrir les différentes articulations et la circulation du qi dans tout le corps. Cette enchainement nous a été transmis par Tom Bisio.

Nous allons aussi étudier les principes généraux qui sous tendent les difficultés ostéoarticulaires et pratiquer des exercices spécifiques pour chaque articulation en application de ces principes. Nous puiserons dans nos connaissances ostéoarticulaires, nos connaissances de la médecine traditionnelle chinoise et les différents qi gong de l'école de Maitre Chia, du Ba dua jin et du Ying jin jing.

L'énergie sexuelle et Amour Curatif

Dans ce stage nous comprendrons comment utiliser cette source infinie d'énergie pour nourrir le cerveau, les os, tous les organes et le système hormonal. Mélangées à l'énergie des 5 éléments c'est l'occasion d'augmenter les effets du sourire intérieur et d'ouvrir vos méridiens avec un flux plus dense et plus puissant. Nous verrons comment cette énergie est comprise pour la santé d'un point de vue taoïste et comment l'utiliser pour nous équilibrer. Nous verrons ainsi comment les femmes parviennent à contrôler leur flux menstruel.

L'énergie sexuelle est indispensable au développement spirituel c'est le premier pas vers l'alchimie interne taoïste. Mais il faut savoir diriger ce flux énergétique vers les centres supérieurs. C'est lorsque nous ressentirons le plaisir intense du mélange de l'énergie sexuelle et du cœur que nous attirerons à nous les plus belles énergies de l'univers.

La sexualité est un état excité de l'énergie sexuelle, que bien sûr nous ne partagerons pas lors de ce stage. Nous verrons le point de vue taoïste sur ces questions là. (environ 1/4 du stage) Comment l'homme apprend à distinguer l'orgasme de l'éjaculation. Comment multiplier l'orgasme, comment le partager, comment mélanger l'énergie sexuelle à l'énergie du cœur. Chacun sera libre d'approfondir ces pratiques ensuite dans sa propre intimité.



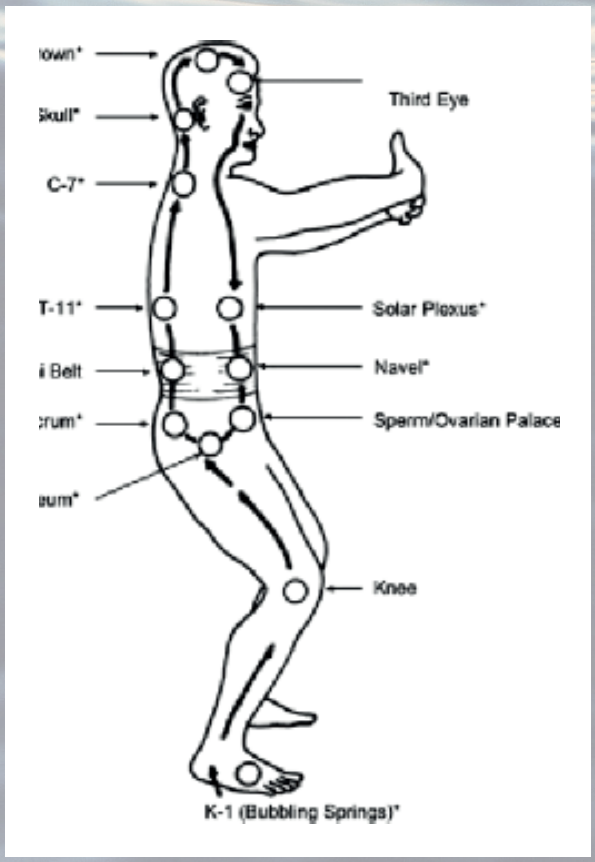
Le Tan Tien Qi Gong renforcement du centre



Ce qi gong basé sur des postures d'animaux permet de renforcer la pression interne des différentes parties du tan tien et du dos pour les protéger, pour s'enraciner profondément et libérer une puissante énergie dans les méridiens. C'est un qi gong directement issu des arts martiaux.

Les pressions internes

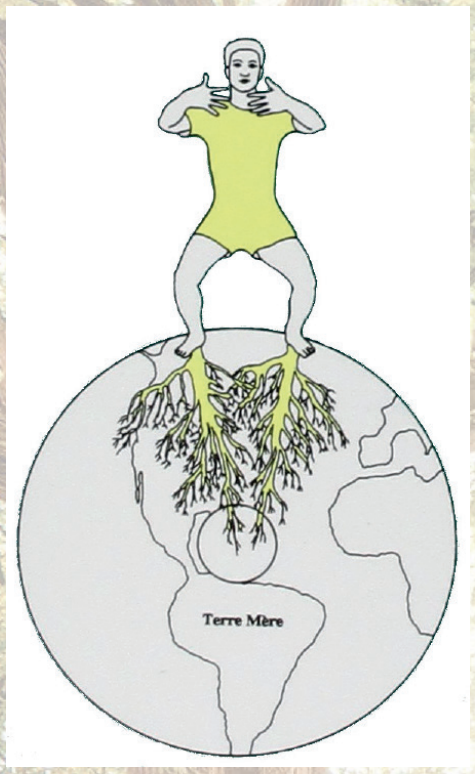
La pression interne dans le qi gong est une notion importante qui permet au corps de conserver sa vitalité, sa tonicité, sa base, son enracinement. On utilise les techniques de pression interne pour augmenter l'afflux énergétique et sanguin et concentrer l'énergie dans certaines parties du corps, afin de régénérer, renforcer et protéger le corps. Notamment au niveau de la ceinture, mais aussi dans les os, et les organes.



Dans l'école de Mantak chia nous découvrons ces par la chemise de fer, la compression dans les gonades, la respiration des os et le tai chi chi kung. Pendant ce stage, nous nous exercerons à renforcer notre force intérieure.

Posture et enracinement

Chemise de fer forme 1



C'est une technique d'enracinement très puissante qui permet de prendre conscience de notre alignement structurel ; savoir se tenir et se positionner pour éviter de créer des tensions qui finiront par épuiser notre corps et notre esprit. Une bonne posture permet à l'énergie et au sang d'alimenter toutes nos structures anatomiques afin de les maintenir en bonne santé. Alors qu'une tension dans les épaules pourra en plus de créer une tension nerveuse, finir par épuiser les muscles, les tendons (tendinites) et même à long terme les os (ostéoporose,…). En terme de qi gong on appelle cela, savoir s'aligner entre la terre et le ciel.

Nous apprendrons aussi à augmenter la puissance interne. Il s'agit d'augmenter la pression interne qui nous protégera physiquement et mentalement des pressions quotidiennes que le monde extérieur exerce sur nous.

On roule avec des voitures aux pneus gonflés pour ne pas ressentir tous les aléas de la route, de la même manière notre corps doit être capable de se protéger des pressions extérieures pour pouvoir aussi bien au niveau physique que psychique suivre notre chemin sans être perturbé. Les maladies provenant de l'extérieur par exemple en médecine chinoise sont considérées comme provenant d'une baisse du wei qi (qi défensif). C'est une dépression interne qui laisse entrer les agents pathogènes externes. Renforcer sa pression interne c'est renforcer sa vitalité générale.

La pression interne dans le qi gong est une notion importante qui permet au corps de conserver sa vitalité, sa tonicité, sa base, son enracinement. On utilise les techniques de pression interne pour augmenter l'afflux énergétique et sanguin et concentrer l'énergie dans certaines parties du corps, afin de régénérer, renforcer et protéger le corps. Notamment au niveau de la ceinture, mais aussi dans les os, et les organes.

Avec la chemise de fer 1 nous utiliserons différentes positions qui permettront de renforcer les différents chaines tendino-musculaires, qu'en médecine chinoise nous nommons les méridiens tendino-musculaires.

Enfin c'est un magnifique travail de méditation debout qui permet de développer des sensations énergétiques, de centrage, de plénitude de confiance et de bien être profond. Ce sera un outil formidable d'ancrage qui aura un impact profond pour votre renforcement aussi bien mental que physique.

Renforcement des Fascias

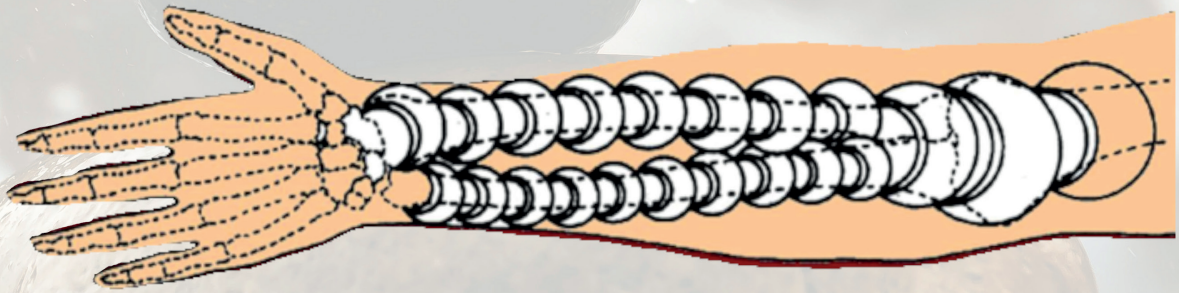
Chemise de fer forme 2

Nous utilisons les pressions internes pour renforcer les fascias c'est-à-dire l'élasticité du corps. Les fascias utilisent peu d'énergie en terme de rendement et en comparaison aux muscles qui eux demandent énormément d'énergie pour une rendement faible. C'est ainsi que les vieux sages taoïstes ont observé qu'on pouvait toute notre vie renforcer nos fascias et ainsi nous éviter bien des soucis de santé. Les fascias notamment permettent au corps de tenir en place, de maintenir son unité tout en assurant la circulation entre les différentes structures. Les fascias nous permettent des réactions très rapides et souples. Des fascias souples assurent une bonne circulation de l'énergie (du qi) dans tout le corps. Contrairement aux muscles que nous devons constamment exercer si nous ne voulons pas les voir se transformer en graisse, le renforcement des tendons est un acquis qui reste dans le temps et chaque fois que nous nous entraînons nous accumulons les résultats. Dans ces exercices nous commençons à utiliser les fouets en bambous pour libérer les méridiens tendino-musculaires des cristaux et toxines accumulés.

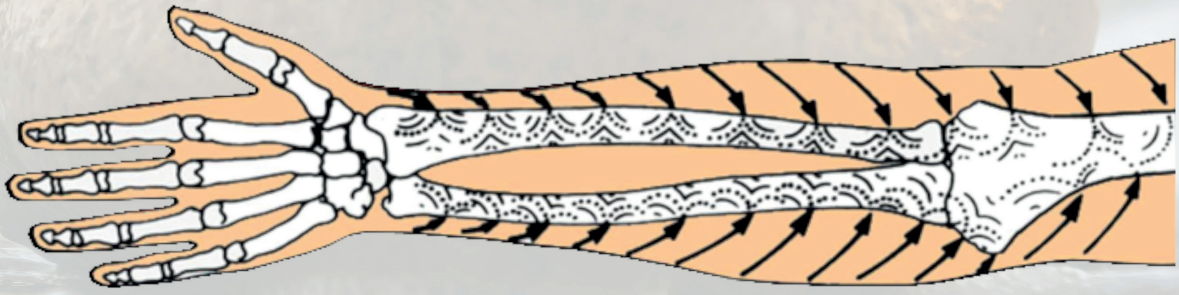
Nei Kung de la moelle des os

Chemise de fer forme 3

Dans le Nei kung de la moelle osseuse, nous apprendrons la fonction des os dans le corps humain, dans la perspective taoïste mais aussi dans la perspective de la physiologie moderne. Forts de ces connaissances nous découvrirons les secrets ancestraux parmi les mieux gardés du qi gong. Nous apprendrons à nettoyer les os et à les remplir d'énergie purifiée.



inspirrer l'energie depuis l'exterieur et l'emagasiner autours des os



impregner les os d'energie

Nous apprendrons à compresser le qi et le jing dans les os, l'énergie et l'essence, accumulées dans les organes sexuelles, seront amenées vers la moelle des os, pour rajeunir notre corps et nos os. Nous éviterons ainsi le vieillissement de la moelle osseuse, qui sinon deviendrait de plus en plus graisseuse et moins productive avec l'âge. Ainsi nous serons à même d'augmenter notre système de production sanguine, en augmentant notre production de globules rouges et de globules blancs qui eux mêmes représente une clef essentielle de notre système immunitaire. Ce sera donc tout notre système de défense qui sera renforcé. On entre avec ces exercices, dans un qi gong interne des plus puissants, utilisé aussi bien par les pratiquants d'arts martiaux pour renforcer leur puissance interne et la puissance de leur os, que par les taoïstes soucieux d'augmenter leur vitalité, de rajeunir et de rester en bonne santé.

Qi Gong des cellules souches

Dans le Qi gong des cellules souches on active les différents organes (foie, cœur, rate, poumons reins) et les différentes entrailles (vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, colon & vessie) avec des fouettements (fouet en bambou) et les 6 souffles. On les détoxifie, on casse les sédimentations et les amas puis on renforce avec la pression interne et l'énergie sexuelle pour activer les cellules souches qui viennent activer la réparation des tissus du corps.



Tai ji qi gong 1 :
La structure

Tai ji simplifié en 13 mouvements pour comprendre comment appliquer les connaissances de l'interne, les connaissances sur notre corps dans le mouvement. C'est une véritable méditation en mouvement qui augmente notre conscience du corps dans le quotidien et qui permet de renforcer encore une fois notre détente et notre enracinement

Apprendre à se mouvoir depuis le centre, , apprendre à utiliser la puissance des tendons, apprendre à s'enraciner dans le mouvement, apprendre à se connecter dans le mouvement et à renforcer notre énergie, apprendre à faire monter l'énergie yang , apprendre à distinguer le yin du yang, apprendre à renforcer l'énergie dans le tan tien, apprendre à renforcer les os, apprendre à collecter l'énergie des différentes directions.

Tai ji qi gong 2 :
La décharge d'énergie
Tan Tien et Fajin

Dans la forme 2 du Taiji nous développons la puissance du Tan tien tout en gardant la structure. Il sagit ici encore d'une forme courte qui reprend certains éléments de la forme 1 tout en apportant de nouveaux éléments. dans cette forme nous insistons dur la décharge d'énergie nommée Fajin en Tai ji.

Apprendre des nouveaux mouvements de défense, apprendre à utiliser la puissance du tan tien pour décharger l'énergie, apprendre à décharger l'énergie en conservant la structure + tout ce qui a été vu au tai ji forme 1: Apprendre à se mouvoir depuis le centre, , apprendre à utiliser la puissance des tendons, apprendre à s'enraciner dans le mouvement, apprendre à se connecter dans le mouvement et à renforcer notre énergie, apprendre à faire monter l'énergie yang , apprendre à distinguer le yin du yang, apprendre à renforcer l'énergie dans le tan tien, apprendre à renforcer les os, apprendre à collecter l'énergie des différentes directions.

Formation du corps energétique

Fusion des 5 éléments forme 1

Nous avons la capacité de soigner notre corps, d'augmenter notre vitalité et d'équilibrer nos émotions. Les anciens taoïstes savaient comment le faire et ils appelaient cela l'alchimie interne. La fusion des 5 éléments c'est la crème des pratiques taoïstes. Les méditations les plus raffinées. Dans la fusion des 5 éléments forme 1 nous apprenons à capter plus d'énergie pour la transformer dans le chaudron, le Tan tien. Nous rassemblons plus d'énergie extérieur, d'énergie des organes, des organes des sens et des émotions. Nous apprenons à équilibrer ces énergies et à les raffiner. Cela va nous permettre de créer un sensation profonde de bien être et d'équilibre au centre du tan tien (ventre). Nous profiterons de cette sensation pour libérer encore et toujours nos méridiens, c'est à dire pour faire circuler cette sensation dans tout notre corps.

Puis nous commencerons à projeter cette énergie au dessus de notre tête pour la multiplier et la renforcer. A ce moment le pratiquant ressent une forte sensation d'extase. C'est le début du travail spirituel en qi gong. C'est ce que l'on nomme l'alchimie interne. On apprend alors à relier le corps énergétique et le corps physique.

Ouverture des 8 méridiens extraordinaire

Fusion des 5 éléments forme 2

Nous continuerons à nous entrainer à transformer le négatif en positif, en créant une sensation lumineuse et profonde de bien-être au centre du tan tien. Nous apprendrons à à multiplier cette énergie grâce à nos 5 organes principaux selon un cycle précis transmis par les anciens taoïstes.

Puis nous fusionnerons cette énergie avec l'énergie de l'univers pour la multiplier encore et encore. Le pratiquant à ce moment a suffisamment d'énergie à sa disposition pour ouvrir de nouveaux méridiens: Le chong mai (canal de poussée) et le du mai (canal de ceinture). Ces méridiens sont appelés en médecine traditionnelle chinoise des méridiens extraordinaires ou canaux psychiques. Car ils font partie des premiers méridiens dans lesquels circule l'énergie en embryon-genèse. Nous retrouvons petit à petit le chemin de notre être originel….Outre leur importance capitale pour la santé en médecine traditionnelle chinoise, ils vont nous offrir de nouvelles perspectives pour la transformation et l'accumulation de l'énergie pour le qi gong.

Le canal de ceinture et le canal de poussée ont un rôle essentiel pour nous protéger de toutes les agressions extérieures (psychiques et énergétiques). Ils nous serviront pour entrer en contact profond avec chacun de nos organes, pour permettre une connexion terre/ ciel plus importante et pour nous permettre de stocker des quantités d'énergies plus importantes.

Les protectons energétique

Fusion des 5 éléments forme 3

A ce niveau de l'alchimie interne nous apprendrons les différentes protections énergétiques que les vieux maitres taoïstes utilisaient pour fermer leur aura, protéger leur système nerveux des attaques énergétiques, protéger leur organes des sens, leur cerveau et leur coeur…Nous ouvrirons aussi les 4 derniers méridiens extraordinaires: les canaux de liaisons et de ponts appelés en chinois: Yin et Yang qiao mai et yin et yang wei mai. Le pratiquant à ce niveau peut recevoir transformer et stocker une charge énergétique plus importante

Le Chi Nei Tsang 1
massage du ventre

LE CHI NEI TSANG est un terme chinois qui désigne le massage énergétique des organes internes. Cette technique permet de relâcher le stress, elle favorise la santé en massant directement la zone du nombril et tout l'environnement abdominal où s'accumulent le stress, les tensions et les émotions négatives… en Occident cette zone est connue comme le 2nd cerveau (cf travaux de Gerhson 1970), les taoïstes appelle cette zone le Tan tien (champ de l'élixir).

Si elle est nouée, toute l'énergie vitale du corps est bloquée, quand cela arrive, les fonctions vitales énergétiques, telles qu'elles sont décrites en Médecine traditionnelle chinoise, sont bloquées, ce qui affaiblit les organes vitaux internes et finit par épuiser l'énergie vitale. Le Chi Nei tsang permet d'évacuer rapidement les émotions négatives, les tensions et les énergies malades, apportant confort et centrage. Cette technique libère l'énergie vitale nécessaire aux organes internes et au bon fonctionnement du corps humain.

Le Chi Nei Tsang permet aussi de soulager bon nombre de désordre digestifs, il permet de détoxifier le système digestif et lymphatique et de libérer la circulation sanguine.

Le Chi Nei Tsang 2

chasser les vents pathogènes

Dans le corps avec les déséquilibres alimentaires, émotionnels, respiratoire,…le corps se déséquilibre, les organes modifient leurs températures normales créant des différences de pression qui vont engendrer des vents qui vont empêcher la circulation douce et paisible de l'énergie, la personne ressent tout une variété d'inconforts et de troubles de la santé.

Nous verrons 12 des vents et nous apprendrons à les chasser du corps pour libérer la personne. On aborde dans ce stage la cartographie des différents points du CNTS.

Thérapie Fascia - énergétique

Tuina de L'eau

Le tuina de l'eau est une technique qui allie les techniques d'écoute faciales telles qu'on peut les retrouver en ostéopathie moderne et les connaissances profondes de la médecine traditionnelle chinoise sur la circulation énergétique et les relations tendino-musculaires qui relient les différentes parties du corps entre elles. Par une écoute très douce nous libérons progressivement les différentes couches du corps en comprenant énergétiquement et anatomiquement leur interrelations. Profonde relaxation et soin holistique profond sont au rendez-vous.

Les débutants comme les personnes ayant déjà une pratique thérapeutique et anatomique sont les bienvenus. La formation est axée sur la pratique, les techniques proposées seront accompagnées d'une présentation théorique simple avec des planches anatomiques et énergétiques. Chaque stage peut être pris séparément comme une unité en soi ou de manière progressive. Dans chacun des stages nous aborderons des exercices de qi gong pour nous aider à mieux comprendre le travail thérapeutique engagée et nous aider à prendre soin de nous comme thérapeute.

Tuina de L'eau forme 1 :

Les méridiens

Dans cette partie de la formation nous allons essentiellement travaillé sur les 5 extrémités du corps (tête, bras et jambes) dans leur relation au tronc ainsi que dans leur relations entre elles. Nous aborderons une compréhension holographique du corps à travers les 6 grands méridiens ou 6 couches énergétiques.

- Apprentissage de l'écoute yin des chairs (écoute fasciale) pour libérer la circulation de l'énergie et le pouls.
- Apprendre à écouter les rotations internes et externes des membres en fonction de la respiration cranio-sacrée.
- Apprendre à choisir le méridiens à traiter
- Une fois le méridien choisi apprendre à choisir les zones d'écoute.
- Les points Spéciaux
- Comprendre et utiliser les notions holographiques du corps dans le soin
- Techniques spécifiques: vertébres, tendons, muscles
- Techniques de déroulement des fascias – liens Extrémités/ Tronc

Tuina de L'eau forme 2 :

Les organes

Dans cette partie de la formation nous allons apprendre à écouter les mouvements spécifiques de chacun de nos organes, comprendre les attaches fasciales qui les relient entre eux et au système ostéoarticulaire, nous apprendrons à relâcher leur tension par une écoute yin et à libérer la circulation énergétique dans tous les organes du tronc. Nous verrons les points spécifiques à traiter selon les connaissances ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise. Chaque technique sera accompagnée de planches anatomiques et énergétiques rendant accesible la formation aux débutants comme aux initiés.

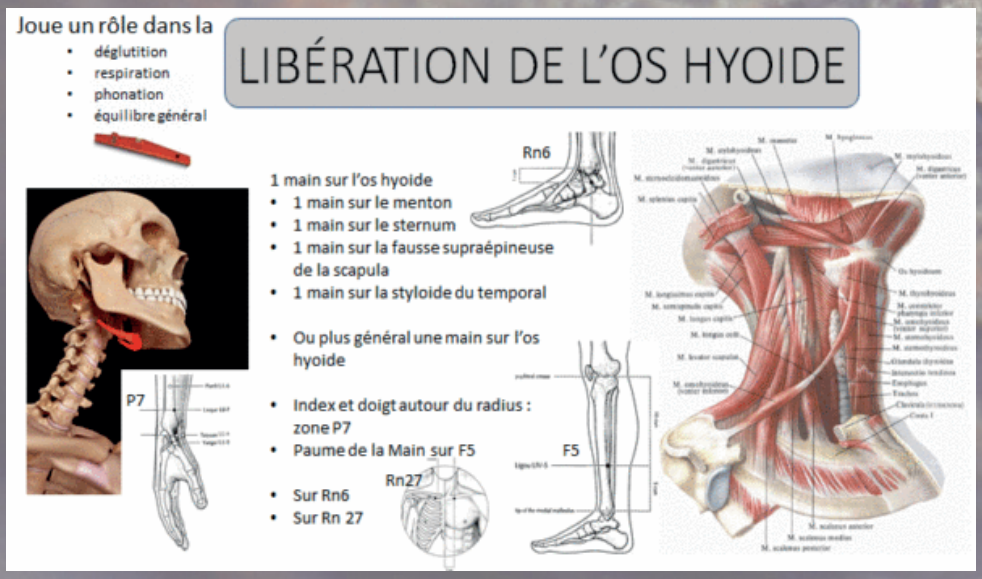
- Ecoute de chaque organes. Apprendre à sentir le mouvement spécifique de chaque organes et les tensions éventuelles
- Techniques spécifiques de libération pour chacun des organes
- Ecoute des organes les uns par rapport aux autres.
- Points specifiques de libération des organes.
- Mise en relation des organes et des membres dans l'écoute et la libération
- Mise en relation des organes et des méridiens dans l'écoute et la libération.
- Travail du diaphragme et des artères.
- Articulation de la forme 1 et de la forme 2

Tuina de L'eau forme 3 :

Les os du crâne

Dans cette partie de la formation nous nous interesserons aux os du crâne. Comprendre et apprendre à écouter les mouvements respiratoires des os du crânes.

- Libération des 3 réchauffeurs
- Ecoute cranio-sacrale
- Ecoute et libération de chacun des os du crâne
- Travail de libération des sutures.
- Libération des membranes intra-crânniennes
- Utilisation des points clefs spécifiques
- Mise en relation avec le système des méridiens
- Articulation avec la Forme 1 et la Forme 2



Bon Qi et bonne pratique

www.lesventreslibres.fr

lesventreslibres@gmail.com

lesventreslibres

Les ventres libres

les ventres libres