



*Ecole de Qi Gong Traditionnel  
BAIYUAN*

*Formation en  
Qi Gong Traditionnel*

*pour pratiquants et enseignants*



L'Ecole BAIYUAN propose une Formation en Qi Gong Traditionnel sur 3 ans.

L'objectif de l'Ecole est de transmettre les principes des Arts Internes Chinois, du Qi Gong en particulier, et de les approfondir au-delà des formes.

Ces principes constituent l'Origine de la pratique, Origine (YUAN) que l'on cherche à débarrasser du superflu, et dont on veut retrouver l'expression dans sa plus claire pureté (BAI).

L'Ecole BAIYUAN propose l'étude des enseignements traditionnels de la *Grue Blanche Ancestrale* et des *Griffes du Tigre de Wudang*, afin de développer et approfondir les principes de l'Ecole : les *8 Portes de l'Union du Tigre et de la Grue*.

Cette formation, validée par un diplôme d'Ecole, prépare également à l'examen fédéral de la FEQGAE pour celles et ceux qui se destinent à l'enseignement.

Des séminaires d'approfondissement seront proposés aux diplômés de l'Ecole désireux de recevoir la transmission complète de celle-ci.

Cette formation s'adresse :

- aux pratiquants débutants qui peuvent ainsi aborder la pratique par les bases. L'acquisition de ces bases permet d'aborder l'apprentissage des formes les plus diverses et d'en approfondir la compréhension.
- aux pratiquants avancés et enseignants désireux de voir leur pratique s'approfondir autrement que par la multiplication des formes. Il s'agit d'accroître l'efficacité des formes connues et d'intégrer le travail accompli.
- aux personnes souhaitant :
  - Préserver et renforcer leur santé et leur bien être
  - Développer leurs potentiels et retrouver simplicité et naturel
  - Posséder une pratique en accord avec notre temps et ses exigences
  - Comprendre et/ou approfondir les fondements de la pratique

## *« La tradition est une flamme qui se transmet de Cœur à Cœur »*

Plus que les formes, l'Ecole BAIYUAN cherche à transmettre le Souffle, l'Esprit qui les anime.

La transmission de l'Ecole BAIYUAN est une transmission de « Cœur à Cœur », qui tente au mieux de préserver le mode traditionnel de transmission.

Il s'agit d'une transmission directe, où la proximité joue un rôle central dans l'acquisition et la compréhension des compétences propres à la pratique.

La 1<sup>ère</sup> année ouvre le champ des perspectives du travail.

Elle s'adresse à tous, débutants, pratiquants avancés et enseignants.

Elle porte sur le travail du geste fondamental, de l'usage des sens et de la respiration au travers de l'approfondissement des Yi Jin Jing et de la respiration embryonnaire de Bodhidharma.

Elle construit les bases à développer dans la vie quotidienne pour ensuite les mettre dans la pratique et en tirer ainsi le plus grand bénéfice.

Les pratiquants avancés, issus de tous les horizons, seront invités tout au long de l'année à re-explorer les formes qu'ils connaissent déjà à la lumière de ces principes.

La 2<sup>ème</sup> année explore le regard de la médecine chinoise sur le Qi Gong.

En posant les connaissances nécessaires à une meilleure compréhension du Qi Gong, cette année propose une réflexion autour du thème de la santé et de son lien avec la pratique et la philosophie.

Les deux formes essentielles de l'Ecole, la Grue Blanche Ancestrale et les Griffes du Tigre de Wudang, seront enseignées. Elles mettent en place des compétences complémentaires, aboutissant à l'état d'Union du Tigre et de la Grue, état du corps et du mental propre à l'intégration des principes de l'Ecole.

La 3<sup>ème</sup> année permet d'approfondir les formes de base. Celles et ceux qui le souhaitent pourront préparer le diplôme fédéral, diplôme qui ouvre la voie au Certificat de Qualification Professionnelle permettant l'enseignement du Qi Gong contre rémunération. Cette année s'articule autour de la pédagogie et de la voie qui lui est propre : « enseigner pour progresser soi-même ».

# Première année : Fondements de l'Ecole BAIYUAN

## THEORIE

### APPROCHE ANTHROPOLOGIQUE

Spécificité de l'Ecole et perspective philosophique de la pratique : le Qi Gong comme épistémologie.

### FONDEMENTS DE L'ENERGETIQUE CHINOISE

- Yin-Yang
- San Cai, les 3 puissances
- Si Xiang, les 4 images
- Wu Xing, les 5 mouvements
- Ba Gua , les 8 trigrammes
- Implications sur la pratique

## PRATIQUE

### METTRE EN PLACE LE TAIJI DU CORPS

- Etude du mécanisme de la respiration naturelle
- Modèle de la sphère Taiji et polarisation du corps
- Etude des mouvements fondamentaux : *coordination motrice essentielle*
- Importance du Vide Médian

### EXERCICES SUR LES SENS

Ouïe, vue, odorat, toucher et goût, pour maîtriser leur usage, développer la perception du Qi et accroître l'efficacité de la pratique.

### ETUDE DES ENCHAÎNEMENTS

- YI JIN JING DE BODHIDHARMA,  
pour accroître le niveau de Qi dans les muscles et les tendons et renforcer le Centre du Corps.  
Du Centre ainsi renforcé le Qi s'élève naturellement vers le cerveau pour « nourrir l'Esprit-Shen ».  
Cet enchaînement permet le recentrage, facilite l'acquisition de la sérénité et du calme intérieur tout en affinant le travail sur le Yi (imagerie mentale efficace sur le Corps) et la maîtrise neuro-musculaire.
- Introduction à LA GRUE BLANCHE ANCESTRALE

### TRAVAIL DANS LA POSTURE MEDITATIVE ASSISE

- XI SUI JING DE BODHIDHARMA  
pour nettoyer la moelle et le cerveau, complément naturel de la pratique des Yi Jin Jing, pour accroître la santé, apaiser le cœur et clarifier le mental.
- RESPIRATIOPN EMBRYONNAIRE DE BODHIDHARMA,  
pour consolider les acquis du Xi Sui Jing et travailler au déconditionnement du mental.

### COORDINATION MOTRICE DE LA POSTURE MEDITATIVE DEBOUT

En renforçant le Qi Originel, les reins et le bas du corps, la posture debout sert à accroître la quantité de Qi disponible.

# *Deuxième année : Union du Tigre et de la Grue*

## THEORIE

ENERGETIQUE CHINOISE, la pratique au regard de la Médecine traditionnelle Chinoise

- Fonctions des organes
- Méridiens
- Qi et substances

## PRATIQUE

ETUDE DES PRINCIPES : LES 8 PORTES

**Porte du Ciel :** *L'Esprit est vaste, vigoureux et ferme comme le Ciel.*

**Porte de la Terre :** *Le corps est sensible et soumis comme la Terre.*

**Porte du Vent :** *La force est comme un nuage chassé par le Vent.*

**Porte de la Montagne :** *Les nuages filent, non la Montagne. Ainsi en est-il du temps et de l'Origine.*

**Porte du Lac :** *Le cœur comme la surface d'un Lac par matin calme.*

**Porte du Tonnerre :** *Se mettre en mouvement comme un coup de Tonnerre dans un ciel serein.*

**Porte de l'Eau :** *Faire flotter le corps comme un bateau sur l'Eau.*

**Porte du Feu :** *Assouplir le corps par le cœur comme le métal par le Feu.*

ETUDE DES ENCHAÎNEMENTS

### LA GRUE BLANCHE ANCESTRALE

- *Les « Pièces de Poings »*

reprennent en mouvement les principes qui animent l'exercice des Yi Jin Jing. Elles élèvent le niveau de Qi des muscles et des tendons, ainsi que le niveau du Wei Qi, Qi gardien.

- *Les « Pièces de Paume »*

assouplissent le corps et lui rendent son tonus naturel en unifiant la force du corps, force globale caractéristique de la libre circulation du Qi.

- *Les « Pièces de Vol »*

fluidifient la circulation du Qi et la dirigent vers les moelles en accroissant la souplesse et la robustesse vertébrale. On retrouve ici certains principes en mouvement du Xi Sui Jing.

L'ensemble des « Pièces » prépare le corps à la méditation, assise, debout ou en mouvement : marche méditative ou gestes du quotidien faits en conscience.

### LES GRIFFES DU TIGRE DE WUDANG

Esprit de décision, stabilité, puissance, organisme à plein régime, fonctions vitales entièrement déployées et faculté de concentrer et de mobiliser toutes ses facultés en un temps très bref, autant de caractéristique de cette forme qui voit se succéder un ensemble de postures statiques.

La coordination motrice, la méditation et le lâcher prise sont ici trois clés primordiales.

TRAVAIL DE LA POSTURE DEBOUT COMME MEDITATION DEBOUT (APPROFONDISSEMENT)

# *Troisième année : Approfondissement et pédagogie*

## THEORIE

### PRINCIPES PSYCHOPEDAGOGIQUES ET SPECIFICITE DU QI GONG

- Transmission traditionnelle et science pédagogique
- Notions de vigilance, de détente cognitive, de concentration et de rupture cognitive
- Assimilation et répétition dans la gestuelle, Répétition et créativité

## PRATIQUE

### PEDAGOGIQUE

- Mise en situation pédagogique des élèves
- Réflexions « in vivo » sur les qualités pédagogiques

### APPROFONDISSEMENT DES ENCHAINEMENTS ET PRINCIPES PRATIQUE INTENSIVE DE LA MEDITATION DEBOUT ET ASSISE

## FORMATION 1<sup>ère</sup> ANNEE: 2012-2013

Le nombre de places est limité pour des raisons pédagogiques.

Chaque année de formation se déroule sur :

- 6 week-ends à Paris pour le travail d'apprentissage en fonction du programme de l'année en cours.
- une semaine de stage résidentiel en été, dédiée à une pratique intensive permettant l'assimilation en profondeur de l'année écoulée.

La formation est validée par un diplôme d'Ecole, pour celles et ceux qui le souhaitent, à l'issu :

- d'un examen pratique et d'un entretien individuel à la fin du stage d'été de la 3<sup>ème</sup> année.
- de la rédaction d'un dossier dont le sujet est décidé en fin de deuxième année.

---

### Modalités Pratiques

#### COUT DE LA FORMATION

1200€ l'année

#### MODALITES DE PAIEMENT

Règlement par chèque, possible en 3 versements.

Les chèques sont à remettre dès l'inscription et seront encaissés au début de chaque trimestre :

Octobre, Janvier, Avril.

En cas d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué.

#### CALENDRIER

- 29 et 30 septembre
- 13 et 14 octobre
- 10 et 11 novembre
- 23 et 24 février
- 4 et 5 mai
- 1 et 2 juin

#### HORAIRES ET LIEU:

Le samedi de 14h à 18h et le dimanche de 9h à 17h

Espace Le Moulin

48 rue du Fer à Moulin, 75005 PARIS

M° Censier Daubenton ou Gobelins

#### STAGE D'ETE

Première semaine de juillet 2013 en province

Hébergement, repas et frais de déplacement à la charge des stagiaires.

**Dossier d'inscription à la Formation en Qi Gong Traditionnel**  
**Ecole BAIYUAN**

**Première année 2012-2013**

*A renvoyer avant le 1er septembre avec une lettre de motivation*

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tél :

Portable :

Mél :

- Montant du règlement : 1200€
- Règlement en 3 chèques

Règlement par chèque à libeller à l'ordre de Walter Peretti et à adresser au 154 rue Ordener 75018 Paris.

- Je souhaite recevoir une facture. Précisez les coordonnées à faire figurer sur la facture.**

Fait à

Le

Lu et Approuvé

Signature

*Aucune forme, aucune ombre,  
Le corps tout entier transparent et vide,  
Oubliez ce qui vous entoure, soyez naturel.*

*Pareil au carillon de pierre suspendu à la montagne de l'Ouest,  
Feulement des tigres, cri strident des grues,  
Claire fontaine, eau paisible,  
Fleuve turbulent, océan houleux,*

*C'est avec tout votre être que vous enrichissez votre vie.*



*Coordination Pédagogique*

Gisèle PERETTI

06 70 33 42 19

[gisele.peretti@sfr.fr](mailto:gisele.peretti@sfr.fr)

[www.baiyuan.fr](http://www.baiyuan.fr)

*Equipe Pédagogique*

Walter PERETTI

Fondateur de l'Ecole BAIYUAN

Membre du Comité Directeur et Rapporteur du Comité Technique de la FEQGAE  
Réfèrent Régional Paris-Ile de France