

Qi-gong étudiés lors des cours et saisons

Wu Xing :	<i>Les 5 éléments.</i>
Ba Duan Jin :	<i>Les 8 pièces de brocart.</i>
Liu Zi Jue :	<i>Les 6 sons thérapeutiques.</i>
Yi Jin Jing / Yi Sui Jing :	<i>Étirements des tendons et purification de la moëlle osseuse.</i>
Wu Qin Xi :	<i>Le jeu des 5 animaux.</i>
Xian Gong :	<i>Qi-gong des parfums.</i>
Zhang Zhuan Gong :	<i>Postural. Différentes postures sont abordées.</i>
Auto-massages :	<i>Différentes techniques.</i>
Da Yan Qi-gong :	<i>Vol de l'Oie sauvage (1ère méthode).</i>
Da Yan Qi-Gong :	<i>Vol de l'oie sauvage (2ème méthode).</i>
Da Yan Qi-Gong :	<i>Harmonisation Rein-Coeur.</i>
Zhi Neng Qi-Gong :	<i>Peng Qi Guan Ding Fa : 1ère méthode.</i>
	<i>Xing Shen Zhuang : 2ème méthode.</i>
	<i>Wu Yuan Zhuang : 3^{ème} méthode.</i>
	<i>Lian Qi Ba Fa : 4ème méthode.</i>
	<i>Shuang Qiu Lou Xuan Qi Gong : 5^{ème} méthode Ballons en spirale.</i>
	<i>Zan Zhen Gui Yuan Fa : Anneau du Hun Yuan.</i>
	<i>Guan Qi Jian Shen Fa : Anneau du Ciel et de la Terre.</i>
	<i>San Xin Bing Zhan Zhuang : Méditation des 3 centres.</i>
	<i>Ming Mu Gong : Qi gong pour les yeux.</i>
	<i>Jian Er Gong : Qi-gong pour les oreilles.</i>
	<i>Jian Nao Gong : Qi-Gong pour le cerveau.</i>
	<i>Zhuo Gong : Méfitation assise.</i>
	<i>Wo Gong : Méfitation couchée.</i>
	<i>Qi Xin Wo Gong : Méditation sur les 7 étoiles.</i>
	<i>Dao Yin Yin Fa : Conduire l'énergie.</i>
Méthodes de respiration :	<i>Différentes méthodes sont abordées.</i>
Méditations :	<i>Assises, debout, couchées.</i>