

# Exemple du déroulement d'un cours type

## pour une pratique hebdomadaire ou

## quotidienne

- ☯ Position debout du Qi Gong : Jin Gong  
relaxation , concentration entre le ciel et la terre
- ☯ Ouverture
- ☯ Positions de base: (voir les photos)
  - 1) Le cavalier
  - 2) Gravir la montagne
  - 3) Regarder les étoiles
- ☯ 1 Enchaînement en mouvement au choix: Dong Gong
  - 1) L'envol de la grue (1), (2) ou (3)
  - 2) Le Dragon (voir la vidéo)
  - 3) Le Tigre
  - 4) Le Léopard
  - 5) Les 5 animaux (Wu Xing de Shaolin)
  - 6) Le salut à l'hirondelle
  - 7) Zhi Neng Qi Gong
  - 8) Ba Gua Zhang

..... etc
- ☯ Concentration finale, méditation:  
Wu Ji, le vide originel