

## Calendrier de l'association 3<sup>e</sup> trimestre 2019 1<sup>er</sup> semestre 2020

Les membres de l'association qui le désirent se retrouvent le matin du dernier samedi du mois à la salle communale de Mantry pour pratiquer le qi gong. Comme l'an dernier nous avons décidé d'inscrire dans notre programme, en supplément du stage animé par Dominique Ferraro, deux stages animés par Marguerite Bobey.

**Samedi 28 septembre 2019** de 9 h 30 à 11 h 30  
séance de pratique du groupe

**Samedi 5 octobre 2019** de 9 h 30 à 16 h 30  
stage avec Marguerite Bobey  
Approfondissement du Zhi Neng Qi Gong

[Renseignements sur le dépliant présentant ce stage](#)

**Samedi 26 octobre 2019** de 9 h 30 à 11 h 30

**Samedi 30 novembre 2019** de 9 h 30 à 11 h 30

**Samedi 28 décembre 2019** de 9 h 30 à 11 h 30

**Samedi 25 janvier 2020** de 9 h 30 à 11 h 30

**Samedi 29 février 2020** de 9 h 30 à 11 h 30

**Samedi 28 mars 2020** de 9 h 30 à 11 h 30

séances de pratique du groupe

**Samedi 18 & dimanche 19 avril 2020** de 9 h 30 à 18 h

stage avec Dominique Ferraro

Mantra et Mudra dans les trois traditions, taoïste, bouddhiste chinoise, tibétaine avec les cinq animaux de Ma Li Tang

**Samedi 30 mai 2020** de 9 h 30 à 11 h 30

séance de pratique du groupe

**Samedi 13 juin** de 9 h 30 à 16 h 30

stage avec Marguerite Bobey

suite de la séance d'octobre

**Samedi 27 juin** de 9 h 30 à 14 h

séance de pratique sous la responsabilité du groupe  
dernière séance de l'année scolaire qui sera suivie d'un repas pris en commun.

Chacun ou chacune apporte de quoi se sustenter !

*Reprise des activités au mois de septembre.*

## STAGE avec Dominique Ferraro

Samedi 18 et dimanche 19 avril 2020

Dominique Ferraro, Maître de Qi Gong, nous a enseigné en 2018 les exercices de la Moelle d'or, puis en 2019 le Qi Gong des yeux. Nous poursuivons cette année notre apprentissage avec le Qi Gong "Mantra et Mudra dans les trois traditions, taoïste, bouddhiste chinoise et tibétaine avec les cinq animaux de Ma Li Tang



### MANTRA ET MUDRA : SONS THERAPEUTIQUES DANS LES TRADITIONS TAOÏSTE, BOUDDHISTE CHINOISE ET TIBÉTAINE

Dans la tradition hindouïste et dans ses différents yoga, les mantra (sons thérapeutiques ou invocations) sont souvent renforcés par des mudra (postures spécifiques des mains).

Des méthodes similaires existent dans les différentes traditions taoïste et bouddhiste du Sud-Est asiatique, de la Chine et du Tibet. Dans les mudra les doigts sont comme des antennes qui captent les ondes énergétiques et nous permettent de nous synchroniser sur la fréquence juste.

Mudra et mantra pratiqués ensemble renforcent notre attitude réceptive et nous servent de vecteurs pour nous connecter aux énergies cosmiques qui nous entourent.

La Tradition Chinoise Antique, partant de l'observation des animaux dans la nature, a ultérieurement raffiné l'utilisation des sons thérapeutiques, harmonisant leur fréquence avec celle des organes internes.

De la même manière, les mudra exercent une action thérapeutique spécifique aussi bien sur les organes internes que sur les émotions. La pratique de mudra et mantra est donc indiquée pour réguler les troubles émotifs et les disharmonies des Cinq Organes.

Exercices :

Les trois Pas et le Jeu des Cinq Animaux de Ma Li Tang

Sons thérapeutiques dans les traditions taoïste et bouddhiste

Mudra et affirmations

Les Mille Mains du Bouddha

Mudra et mantra tibétains

Tradition taoïste du Temple des Nuages Blancs : « *Le vieil homme élabore le cinabre* ».

## PRESENTATION DU JEU DES CINQ ANIMAUX WU QIN XI DANS LA TRADITION DE MA LI TANG

La méthode des « Cinq Animaux » est considérée comme la première méthode de Daoyin ayant vu le jour en Chine. L'origine de cette méthode remonte à Hua Tuo, célèbre médecin de la période Han (I<sup>er</sup> siècle avant J.-C.).

Cette méthode est basée sur l'observation que Hua Tuo fit des animaux dans la nature, et de la façon dont ils se meuvent dans leur habitat naturel. Mais Hua Tuo ne se limitait pas à observer le mouvement de l'animal, il essayait d'en cueillir le caractère et l'esprit. Cette vision est typique de la Médecine Chinoise qui tient toujours compte de l'aspect spirituel et symbolique de la matière.

Hua Tuo a mis en évidence la présence d'une typologie dans chacun des animaux choisis : un caractère, une nature, une attitude spirituelle, des qualités particulières, et il a associé cet aspect avec une modalité Daoyin qui permet de recharger les organes des pratiquants.

En principe, ces étirements soulagent le fonctionnement des organes internes et ces mouvements font circuler Qi et Sang. Mais en fait, l'aspect le plus important de cette méthode, c'est que la caractéristique de l'Esprit de l'animal s'associe à l'Esprit humain et réussit à stimuler la qualité spirituelle de l'organe correspondant dans notre corps.

En résumé, les Cinq Animaux travaillent sur la coordination Mouvement/Respiration, et Esprit/Coeur, pour harmoniser le fonctionnement des Cinq Organes.

La pratique s'effectue toujours sur trois niveaux :

- Physique et physiologique avec les étirements
- Daoyin et la respiration inverse
- Mental avec le son harmonisant associé à chaque animal
- Symbolique avec l'intégration des qualités spécifiques de l'animal.

Il existe différentes traditions des Wu Qin, et différentes animaux sont présentés selon chacune d'elle

Celle de Ma Li Tang, célèbre médecin et maître de Qi Gong et arts martiaux du début du siècle dernier, comprend :

- La Grue
- Le Dragon
- L'Ours
- Le Tigre
- Le Crocodile

Les séquences sont précédées de Trois Pas :

Le Pas pour équilibrer l'énergie Yin

Le Pas pour équilibrer l'énergie Yang

Le Pas pour harmoniser Yin et Yang.

Indications spécifiques : troubles passagers ou chroniques : digestion, acidose, constipation, diabète, énurésie, déficit immunitaire, asthénie, migraine, dorsalgie, manque d'appétit, poids excessif et troubles de la vue.

Cette méthode est en outre indiquée pour canaliser et mieux gérer l'énergie ; drainer les émotions négatives ; développer la concentration, l'enracinement et la confiance en soi ; contrôler l'agressivité, la nervosité et l'angoisse.

## Bulletin d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

- j'adhère à l'association "La grue blanche" (10 €)  
 Je renouvelle mon adhésion (10 €)  
(de septembre 2019 à septembre 2020)

Je m'inscris pour :

- Le stage de Dominique Ferraro (60 €)  
 Je prendrai le repas de midi du 18 avril (10 €)  
 et celui du 19 avril (10 €)

- Je joins un chèque de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de  
"association La grue blanche"

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

à retourner accompagné de votre règlement  
à

Association La grue blanche  
232 route de Sellières  
F. 39230 MANTRY.

Programme des samedis 18 avril 2020  
et dimanche 19 avril 2020 avec Dominique Ferraro :

### Horaires (samedi et dimanche) :

9 h 30 - 12 h 30 : pratique et explications  
12 h 30 - 15 h : repas  
15 h - 18 h : pratique et explications

### Lieu :

Salle communale  
Route de Mauffans  
39230 Mantry  
France

### Conditions :

Adhésion à l'association pour toutes les activités : 10 €

### Clôture des inscriptions : 15 jours avant les stages

Le nombre de participants est limité, votre inscription  
ne sera validée qu'après réception de votre règlement.

### Hébergement et repas du samedi et dimanche midi :

Pour les personnes dont le domicile est éloigné de Mantry  
il existe un hôtel (La Fontaine) sur la commune, des hôtels  
à Lons-le-Saunier (15 mn par la route 83) ainsi que des gîtes  
à Mantry et dans les communes avoisinantes.  
Nous avons la possibilité de préparer un repas de midi qui  
sera pris sur place pour la somme de 10 €.



## Stage de Qi Gong

Mantra et mudra  
dans les trois traditions,  
taoïste, bouddhiste chinoise  
et tibétaine avec  
les cinq animaux de Ma Li Tang

Avec Dominique Ferraro

**18 et 19 avril 2020**

Association  
La grue blanche  
Tél : 03 84 85 52 25  
lagrueblanche@orange.fr