Cycles de formation aux arts internes

Nuage~Pluie **2**

Formation aux arts internes **3**
- Que peut apporter la formation ? 3
- Présentation de l'enseignement 3

Notre programme **4**
- Les étapes de la culture de soi 4
- Les pratiques internes proposées par l'école Nuage~Pluie 5
- L'organisation de la formation sous la forme de cycles 5
- La saison 2021-2022 6
  - Cycle de qi gong 6
    - Le qi gong de la femme de madame Liu Ya Fei 6
    - Le qi gong des six paumes 6
    - Dévider le fil de soie du système du hunyuan taiji 7
    - Les dates du cycle de qi gong 7
  - Cycle de taijiquan 7
    - Les dates du cycle de taijiquan 7

Les intervenants **8**
- Dominique Clergue 8
- Isabelle Lepachelet 9

Tarifs **10**
- Plein tarif 10
- Remises 10

Inscription **10**
- Modalités de règlement 10
- Bulletin d'inscription 12

Nuage~Pluie

École de qi gong, de taiji quan et de méditation, l'association Nuage~Pluie a été créée en 1998 par Dominique Clergue. Elle inscrit son action dans la durée et la qualité pour apporter des techniques et une philosophie axée sur la santé, l'épanouissement et le perfectionnement du corps et de l'esprit, issus de la culture asiatique.

> « La cosmologie chinoise est fondée sur l'idée du Souffle, à la fois matière et esprit. À partir de cette idée du Souffle, les premiers penseurs ont avancé une conception unitaire et organique de l'univers vivant où tout se relie et se tient. Le souffle primordial assurant l'unité originelle continue à animer tous les êtres, les reliant en un gigantesque réseau d'entrecroisements et d'engendrement appelé le Tao, la voie. » — François Cheng in Cinq méditations sur la beauté

La pensée chinoise et le concept du souffle (氣 qì) s'intéressent aux transformations (化 huà) et aux relations de tout ce qui existe (天地 tiān dì). Les outils de cette culture du vivant peuvent aider chacun à se construire et à développer ses qualités et sa vitalité, tout en établissant une relation équilibrée et harmonieuse avec son environnement.

Comment retrouver l'harmonie avec le monde, le contact spontané avec ce qui nous entoure ?

Il s'agit de suivre la loi naturelle, d'épouser l'ordre des choses au lieu de chercher à le transformer. De retrouver la justesse pratique des artisans, dont le savoir-faire est si ancien et maîtrisé qu'il en semble naturel, instinctif. Notre vision est celle de l'artisanat, où le travail (工 gōng) amène à la compétence et la compétence parfois à l'expertise. L'ambiance de l'école Nuage~Pluie est celle du compagnonnage, où on amène chacun à réaliser son oeuvre (工 gōng).

L'ardeur et l'enthousiasme d'Isabelle Lepachelet, Présidente de l'association Nuage~Pluie, ont accompagné le développement de cette école où la philosophie de vie préside aux choix des techniques..

Formation aux arts internes

Que peut apporter la formation ?

Les arts internes proposés regroupent des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise. La principale orientation de ces arts est l'entretien et le développement d'une bonne santé en relation avec les principes de la médecine chinoise (養生之道 y ă ng shēng zhī dào), ils demandent également un approfondissement des valeurs philosophiques, spirituelles ou artistiques, qui sous tendent ces pratiques avec l'apport du taoïsme, du bouddhisme et des arts martiaux. C'est une voie de la santé vers la spiritualité, ouvrant vers l'épanouissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.

Les effets de la pratique des arts internes sont multiples :

- Le bien-être, l'entretien de la forme et la lutte contre les stress.
- La prévention et l'accompagnement de santé pour de nombreuses pathologies.
- L'entretien de la vie et le maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.
- L'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global.

C'est un outil incomparable de relation avec le corps et de son expression dans l'espace, de connaissance et de culture de soi (修養 xiū y ă ng).

Qu'elle soit à usage personnel ou professionnel, la formation permet de mieux gérer son énergie, ses émotions, et de construire une relation équilibrée entre ses aspirations et le contexte extérieur.

Présentation de l'enseignement

La formation aux arts internes de l'école Nuage~Pluie est avant tout une formation humaine complète qui privilégie l'accomplissement de l'être, à travers la connaissance profonde et la pratique de la pensée chinoise, au-delà de l'acquisition de méthodes dans le seul objectif de les enseigner.

Nous vous proposons une formation sous la forme de cycles.

- Chaque cycle comprend 4 ou 5 séminaires de week end et un séminaire d'été de 5 à 7 jours.
- Un séminaire de week-end correspond à un minimum de 12 heures de cours.
- Un séminaire d'été correspond à un minimum de 30 heures de cours.
- Un cycle correspond à un minimum de 78 heures de cours.

Pour que la formation soit compatible avec une vie professionnelle en parallèle, elle est surtout composée de week-ends, la formation est intensive. L'enseignement essentiellement de tradition orale est complété par des supports écrits et audiovisuels. L'organisation sous forme de cycle est d'une grande souplesse et permet à chacun d'adapter son parcours à ses obligations professionnelles ou familiales.

Le programme contient essentiellement de la pratique appuyée sur une base théorique détaillée et une connaissance de la culture chinoise.

Un contrôle des connaissances et de la pratique s'exerce en continu pendant la formation, pour accompagner l'évolution de chacun.

La formation aux arts internes impose une pratique personnelle assidue et régulière, ce parcours s'adresse à des personnes motivées.

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de chaque cycle.

L'école Nuage~Pluie délivre en interne trois niveaux de formation :

- **instructeur** qui correspond à deux cycles, soit un minimum de 156 h de formation ;
- **instructeur sénior** qui correspond à trois cycles, soit un minimum de 234 h de formation ;
- **professeur** qui correspond à quatre cycles, soit un minimum de 312 h de formation.

Notre programme

Les étapes de la culture de soi

La formation propose au stagiaire dans un premier temps de se familiariser au discours propre à l'apprentissage de méthodes ou d'enchaînements qui lui sont proposés. Dans cette première étape de mémorisation et de régulation psycho-physique (la vitesse du mouvement, la respiration et le focus mental), le pratiquant apprend à reconnaître les états de relaxation ou de tensions de différentes parties de son corps. Selon la sensibilité kinesthésique de cette personne, celle-ci va découvrir rapidement ou à plus long terme de nouvelles sensations corporelles, qu'elle pourra interpréter comme des manifestations du qì.

Dans un deuxième temps, le pratiquant pourra développer une perception fine de point clé du corps, comme le centre des paumes (勞宮 láo gōng), le centre des plantes de pied (涌泉 y ǒ ng quán), la porte de la vie dans la zone lombaire (命門 mìng mén), le sommet du crâne (百會 b ǎ i huì), les champs de cinabre (丹田 dān tián), etc. Dans cette deuxième phase, le pratiquant est guidé vers une nouvelle relation à son corps. C'est-à-dire que l'image du corps anatomique propre à la gymnastique analytique va s'estomper devant une image dite *subtile* composée de *portes* (laogong, mingmen, etc.), de *centres* (dantian), et de *circulations* (méridiens, micro-circulation).

Enfin, cette imprégnation est complétée par des cours théoriques sur l'anatomie, la médecine traditionnelle chinoise, le taoïsme, etc. et s'accompagne d'une immersion dans une communauté d'acteurs qui favorise les échanges. Le stagiaire y découvre les définitions théoriques des différentes natures du qì, de la théorie du 陰陽 yīn yáng, ou encore de l'interaction entre l'essence corporelle, le souffle et la conscience (精 jīng, 氣 qì, 神 shén) qui permet de donner un sens à la fonction du qì dans le rapport de l'esprit au corps. Les cinq agirs (五行 w ǔ xíng) sont souvent abordés avec la théorie des organes (脏腑 zàng fǔ) qui y est associée.

Ce dispositif va guider le stagiaire vers de nouvelles perceptions et images de soi et de son corps. Par exemple, la lenteur du mouvement et les points d'attention vont générer la stimulation de nouvelles perceptions de contrôle interne d'équilibre et de respiration. Ces techniques affectent aussi le schéma corporel, car elles créent de nouveaux habitus dans le comportement postural et gestuel. Ces prises de conscience vont s'effectuer à travers le sens produit par l'interaction de nouvelles sensations créées par l'exercice, l'image et l'imaginaire du corps véhiculés par les techniques du corps, les théories générales qui servent de cadre de référence à l'activité et, enfin, le partage d'expériences et de savoirs avec les autres pratiquants.

Les méthodes des arts internes sont à la fois un moyen et un but. Un moyen pour constituer le corps énergétique, sur la base d'une bonne circulation de l'énergie dans les méridiens, incluant le lien avec les organes et les réservoirs d'énergie, le développement de la perception et de la conscience du corps. Différentes méthodes permettent de travailler les différents systèmes énergétiques (yin-yang, méridiens, organes et réservoirs d'énergie), et d'établir les connexions nécessaires entre ces systèmes énergétiques et entre les parties du corps, l'ouverture de la conscience qui mène au travail énergétique subtil.

Les pratiques internes proposées par l'école Nuage~Pluie

1. L'échauffement de M. Qiao
2. Les vingt mouvements essentiels
3. Le qi gong pour nourrir l'intérieur : 内養 功 nèi y ă ng gōng
4. Les six sons d'approche des exercices respiratoires : 六字訣 liù zì jué
5. Le qi gong de la femme de madame Liu Ya Fei
6. L'enchaînement hélicoïdal
7. Le classique de la transformation des muscles et des tendons : 易筋經 yì jīn jīng
8. Le classique de la purification des moelles : 洗髓經 xǐ suǐ jīng
9. Le qi gong général pour préserver la santé : 導引保健功 dáo y ǐ n b ă o jiàn gōng
10. Les huit pièces de brocart : 八段錦 bā duàn j ǐ n
11. Le qi gong des douze méridiens : 十二经脉法 shí èr jīng mài fă
12. Le qi gong des cinq mouvements : 五行氣功 w ǔ xíng qì gōng
13. Le qi gong des cinq animaux : 五禽戲 w ǔ qín xì
14. Le qi gong des six paumes : 六手太极功 liù sh ǒ u tàijí gōng
15. Les exercices visualisés du makko ho : 真向法 Makōhō
16. Dévider le fil de soie du système du hunyuan taiji
17. La forme en 37 postures

L'organisation de la formation sous la forme de cycles

Chaque cycle comprend l'étude d'un ou plusieurs qi gong avec comme objectifs d'être capable :

- de les présenter en autonomie ;
- de démontrer d'un point de vue théorique un mouvement : pouvoir faire le lien entre la théorie et la pratique ;
- d'animer un groupe :
    - organiser,

    - évaluer les capacités et les motivations des différents publics,
    - repérer les comportements à risques et veiller à l'intégrité physique et psychologique des personnes,
    - corriger ;
- de s'auto évaluer, définir ses orientations, ses choix :
    - préparer, animer et encadrer une action d'animation en toute sécurité

La saison 2021-2022

En 2021-2022 l'école Nuage~Pluie vous propose deux cycles :

Cycle de qi gong

Ce cycle reposera sur l'étude de trois qi gong :

1. Le qi gong de la femme de madame Liu Ya Fei
2. Le qi gong des six paumes : 六手太极功 liù sh ǒ u tàijí gōng
3. Dévider le fil de soie du système du hunyuan taiji

Le qi gong de la femme de madame Liu Ya Fei

Le qi gong de la femme est avant tout un qi gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique. Il n'existait pas beaucoup de maîtres de qi gong femmes en Chine et la pratique a été beaucoup balisée par les hommes et leur ressenti. Cet aspect féminin du travail manque. Le premier point qui distinguela femme de l'homme est le besoin pour la femme de développer le côté yin de son énergie vitale, dans la grâce, la force, la souplesse et la féminité. Pour le corps énergétique, les méridiens les plus concernés sont : le vaisseau conception, le méridien de la ceinture et le méridien central. Vue de l'extérieur, la pratique physique juste doit manifester cette beauté, cette subtilité et cette grâce symboliques du corps féminin.

Le qi gong de la femme peut être appris et enseigné par des hommes, toutefois on laissera la possibilité de ne s'incrire que pour les qi gong 2 et 2.

Le qi gong des six paumes

Le qi gong des six paumes a été créé par le célèbre entraîneur d'arts martiaux contemporain Zeng Nailiang et son épouse. Ce qi gong a été reçu par Dominique Clergue de maître Liú Yùxiá. Le qi gong des six paumes est simple, facile à apprendre, facile à pratiquer, facile à retenir. Il offre les avantages de la flexion et de l'étirement, de la souplesse et de la rondeur; il n'est pas limité par le lieu, l'âge ni la forme physique; il peut également être pratiqué en famille.

Détendus, calmes et naturels, les mouvements soulignent les racines mutuelles du yīn et du yáng, du mouvement et de l'immobilité. Le qi gong des six paumes est symétrique, il permet d'éduquer de manière globale le corps. Le concept de ce tàijí gōng n'est pas d'attaquer ou de se défendre, ni de s'entraîner, mais de rééduquer le corps et de se détendre.

Dévider le fil de soie du système du hunyuan taiji

Dévider le fil de soie exprime la force interne reliant toutes les parties du corps. Le mouvement résulte de ce travail : léger, continuellement en spirale et sans interruption afin de ne pas rompre le fil. Outre les bienfaits sur la santé d'un tel exercice, il contribue à l'efficacité martiale du taijiquan.

Le hunyuan taiji met l'emphase sur la culture interne du corps et de l'esprit, tout en transmettant les fondations d'un entraînement martial. Il s'applique aussi bien comme démarche thérapeutique, comme démarche de développement personnel et spirituel, que comme approche martiale d'autodéfense.

Les dates du cycle de qi gong

Début	Fin		Nombre de jours	Nombre d'heures
09/10/2021	10/10/2021	Séminaire de week-end	2	12
04/12/2021	05/12/2021	Séminaire de week-end	2	12
15/01/2022	16/01/2022	Séminaire de week-end	2	12
12/03/2022	13/03/2022	Séminaire de week-end	2	12
09/04/2022	10/04/2022	Séminaire de week-end	2	12
27/07/2022	31/07/2022	Séminaire d'été	5	30
		Total	15	90

Samedi	Le qi gong des six paumes
	Dévider le fil de soie du système du hunyuan taiji
Dimanche	Le qi gong de la femme de madame Liu Ya Fei

Cycle de taijiquan

L'étude portera sur un enchaînement (套路 tào lù) de 24 postures de la forme de style Cheng Man Ching, complétée par des pratiques en duo (推手 tuī sh ǒ u, 喂劲 wèi jìn). La pratique sera prétexte à développer les qualités de détente et de relâchement (松 sōng), de contact telles qu'adhérer (粘 zhān), coller (粘 nián), relier (联 lián) et suivre (随 suí).

Ce cycle s'adresse à des personnes qui voudraient découvrir le taijiquan, à des pratiquants ou enseignants de qi gong qui désireraient enrichir leur expérience ou à des pratiquants de taijiquan qui aimeraient affiner leur pratique.

Les dates du cycle de taijiquan

Début	Fin		Nombre de jours	Nombre d'heures
06/11/2021	07/11/2021	Séminaire de week-end	2	12
05/02/2022	06/02/2022	Séminaire de week-end	2	12

26/03/2022	27/03/2022	Séminaire de week-end	2	12
21/05/2022	22/05/2022	Séminaire de week-end	2	12
03/08/2022	07/08/2022	Séminaire d'été	5	30
		Total	13	78

Les intervenants

Dominique Clergue



Dominique Clergue commence la pratique des arts internes en 1981. Il est 3e dan de l'Aïkikaï de Tokyo et a été instructeur fédéral auprès de l'Association Internationale d'Aïkido Traditionnel du Japon.

En 1997 il termine une formation en qi gong auprès de l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng dont il est diplômé. En 1998 il obtient le diplôme de professeur de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique.

En 1998 il crée l'association Comme l'eau, qui a été renommée Nuage~Pluie en 2001, c'est dans cette structure qu'il a donné des cours d'aïkido, de qi gong puis de taï chi chuan à Villefranche de Rouergue, à Rieupeyroux et à Savignac.

En 2003 il commence l'étude du taijiquan de la forme Yang selon la méthode de Cheng Man Ching, étude qu'il poursuit auprès de maître William Nelson fondateur de la Fédération des écoles Cheng Man Ching et auprès d'experts internationaux en particulier taïwanais.

En 2010, il obtient de la Fédération Sports pour tous le certificat de qualification professionnelle (CQP) d'Animateur de Loisir Sportif.

En juin 2015, il est élu pour 3 ans président de la Fédération des Écoles Cheng Man Ching.

En 2017, lors du Forum Cheng Man Ching, il reçoit le diplôme d'instructeur senior de la FECMC

M. Clergue est intervenu également en tant que formateur auprès d'association et de fédérations. Depuis 2018 il dirige la formation de l'école Nuage~Pluie.

Isabelle Lepachelet



Isabelle Lepachelet a découvert le taijiquan en 2008 et depuis 2009 elle étudie le taijiquan, le qi gong et la méditation au sein de l'école Nuage~Pluie, dont elle est la présidente depuis 2011.



Elle obtient le diplôme qi gong et méditation de l'École Les Temps du Corps en juillet 2018, ainsi que le 2e dan de l'International Health Qi Gong Fédération lors des 4 semaines d'étude passées en Chine dans le cadre de cette formation de 3 ans.

Outre les cours délivrés par Dominique Clergue et les cours et week-end de qi gong qu'elle dispense à titre bénévole, Isabelle participe aux différents stages organisés par l'école Nuage Pluie, ainsi que l'enseignement de maître W. Nelson lors de différents stages, ou retraites, et voyages en Chine. Elle étudie la forme à l'éventail avec Paulette Beurton.

Elle enrichit cette formation auprès de maîtres taiwanais : Chen Hsiu Yao, Lin et Cheng, Wang Chin Shih, J. Lau King, Lin Mu Huo, "Zoè" ; l'épée avec Ken Van Sickle, la méditation avec C. Despeux et Maître Cui Li Ming.

Elle a suivi la formation d'Efformip.

Tarifs

Plein tarif

Le plein tarif pour un cycle est de 900,00 € et de 1 620 € pour deux cycles sur une saison. Après le délai de rétractation mentionné à l'article 5 du présent contrat, le stagiaire effectue un premier versement.

Les modalités de paiement incombant au stagiaire pour le plein tarif sont les suivantes :

	1 cycle	2 cycles
Premier versement	225 €	400 €
Avant le 1/1/2021	225 €	400 €
Avant le 1/4/2022	225 €	400 €
Avant le 1/7/2022	225 €	420 €

La possibilité de payer par abonnement mensuel est proposée, dans ce cas la première mensualité devra être réglée avant le début du cycle.

	1 cycle	2 cycles
Mensualité sur 12 mois	75 €	135 €

Remises

Le taux de remise s'applique quel que soit le mode de paiement choisi.

	Taux de remise sur le plein tarif
• Particuliers	33,33 %
• Adhérents Nuage~Pluie ayant payé une année de cours • Diplômés de l'école Nuage~Pluie	50, 00 %

Si vous avez un abonnement en cours et si vous le maintenez, il ne sera pas majoré.

Inscription

Modalités de règlement

Si vous désirez déposer votre candidature pour le ou les prochain cycles de formation, veuillez nous faire parvenir le formulaire ci-dessous accompagné d'une lettre de motivation détaillant

vos objectifs de formation ainsi que votre expérience personnelle du travail énergétique (nombre d'années de pratique, styles pratiqués, structures fréquentées...).

L'acceptation de votre candidature vous sera ensuite transmise par voie électronique accompagnée de la convention de formation à signer entre l'école Nuage~Pluie et vous-même. Si votre candidature est refusée, vous en serez également averti.

A l'inscription un acompte de 30 € par chèque à l'ordre de Nuage~Pluie, le chèque ne sera encaissé que si votre candidature est retenue.

Le règlement se fera à l'entrée en formation.Toute année commencée est due. En cas d'abandon de la formation ou d'absence à un stage, aucun remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure.

Bulletin d’inscription

Je m'inscris au :

▢ cycle de qi gong

ou uniquement au

▢ qi gong de la femme

▢ qi gong des six paumes et dévider le fil de soie

▢ cycle de taijiquan

Civilité		▢ Madame	▢ Monsieur
Prénom		Nom	
Adresse			
Code Postal		Ville	
Téléphone fixe		Téléphone portable	
Adresse courriel			
Date de naissance		Profession	

Fait à ..... le ...../...../.....

Signature :

Merci de bien vouloir joindre une photo d’identité (couleur et récente) et une lettre de motivation.

Bulletin et chèque à retourner à

Association Nuage~Pluie
11 côte du calvaire
12200 Villefranche de Rouergue