



Le bâton IDOGO de Qi Gong est d'abord un bel objet en hêtre, dont la forme singulière fût mise au point après 10 ans de recherches et d'essais par Monsieur PING LIONG TJOA, professeur de Qi Gong et de Taijī Quan en Allemagne. Il a créé une série de mouvements qui permet de rendre plus facilement accessible les effets bénéfiques de la pratique du Qi Gong et du Taijī Quan sur le corps et le mental. Pour plus d'informations, visiter le site : [www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com) et [www.idogo.com](http://www.idogo.com)

En posture debout ou assise, tenir le bâton IDOGO sans force entre ses paumes se révèle déjà très agréable. La sensation de lien entre les mains et donc les membres supérieurs à travers le dos, apparaît très rapidement et permet d'écouter sa respiration. Ce simple maintien apporte calme, détente et perception globale de son corps.

Cette méthode de Qi Gong est sobre mais infiniment subtile et puissante. Ses applications sont multiples, de la prévention à la thérapie, en passant par le Taijī Quan et le sport en général. L'IDOGO est en effet très utilisé en Allemagne surtout, mais aussi en Belgique, en France dans l'accompagnement du traitement de diverses pathologies.

Pendant ce cycle de 5 ateliers, il sera proposé une **découverte** du Qi Gong IDOGO avec le **niveau 1** d'initiation comprenant :

- Les **12 automassages** favorisant en douceur la mobilité corporelle et ajustent la posture.
- Les **6 exercices pour tous les jours** permettant d'activer la respiration, d'assouplir l'ensemble du corps, de développer la conscience interne du tonus des appuis jusqu'à une suspension de la tête.
- La **série des 6 exercices d'éducation pour le corps**, permettant de ressentir la détente procurée et la vitalité stimulée.



Les **pratiquants plus avancés**, conforteront ce premier niveau essentiel en précisant leurs mouvements et pourront aborder le **niveau 2** plus exigeant de l'**Ouverture des méridiens**. Seront abordés :

- L'ouverture de Ming Men ou porte de la vie (Milieu de la colonne lombaire).
- Le ressenti profond de la colonne vertébrale avec le « Réveil du Dragon »
- Un travail important sur l'équilibre grâce au transfert de poids permettant de lever une jambe avec aisance comme dans « L'éléphant bouge sa trompe » ou de laisser tourner le bassin en renforçant la zone sacro-lombaire comme dans « Le battant de cloche vertical ».
- La pratique plus engagée de l'arc et des pieds à la tête comme dans les bras, en intégrant les changements d'appui comme dans « Danser avec l'arc en ciel ».
- Une conscience plus fine de la posture, favorisant la respiration, au service d'une meilleure vitalité.

En fonction de l'habileté acquise, sera proposée l'initiation à la spirale des bras (**niveau 3**) avec le parcours de toutes les séries d'exercices des niveaux 1 et 2 et la recherche des spirales « IN » ou « OUT ».



**Témoignage** : J'ai eu la chance de rencontrer Marie-Jo AUGOYARD en été 2013, enseignante agréée par Monsieur PING LIONG TJOA et représentante du Qi Gong IDOGO en France ([www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com)). Elle est par ailleurs formée au Qi Gong de la sagesse par Maître ZHOU JING HONG. Depuis 34 années de pratique du Taijiquan, j'ai suivi beaucoup d'ateliers ou stages de Qi Gong et cette méthode avec ce bâton surprenant m'a vraiment touché. Encouragé par Marie-Jo, j'ai passé mes certifications d'enseignant agréé IDOGO (Niveaux 1 et 2) au Printemps 2015 et en juin 2016 pour les Spirales des bras (Niveau 3) auprès de Mr TJOA, professeur de Qi Gong et de Taijiquan à Stuttgart. J'ai rencontré un homme accessible, enseignant très généreux et disponible, qui précise bien qu'il n'est pas un Maître. Infatigable chercheur, il aime à dire que le bâton IDOGO est son Maître, qui ne cesse de le questionner et de le faire progresser. Mr TJOA était assisté de son fils, Daniel, discret, également disponible et attentif. Aussi, je souhaite vous faire partager la découverte de ce Qi Gong précieux.



Poursuivant régulièrement ma formation auprès de Marie-Jo, je prépare la certification sur les Spirales du Cou (Niveau 4) prévue en 2019, en m'appuyant sur une pratique quotidienne du Qi Gong IDOGO et du Taijiquan.

Automne 2018

Christophe LEPHAY