

3QT5_Contenu Formation

Objectif & Contenu Pédagogique

Lectures

Anatomie énergétique et physiologie

Formation énergétique du corps Humain : V1, Ch. 2 (p.60-72):

Développement embryologique énergétique : V1, Ch. 2 (p.72-101)

Relation avec le Po et le Hun: V1, ch. 2 (p. 102-122)

Jing Qi, Shen, les fondamentaux : V1 Ch.14 (p115-120 ; 123-137 ; 140-160)

Comprendre les mouvements du Qi

Automassages par tapotements sur points d'acupuncture

Exercices BaGuaZhang pour émettre Qi par paumes :

Ballon doré

ouvrir/fermer 3 Dantien

8 brocards

Réveil du dragon

Dragon sommeil : phase expansion, compression, extension énergétique

5 exercices de régulation daoïstes

Respiration Tortue 1 : travailler compression DT dans E

Massage Qi des 5 organes

Méditation bobine énergétique

méditation_Soleil lune

Approfondir l'entraînement respiratoire

Cours_Dao Yin respiratoire

Respiration base

Tonifier Organe par couleurs

respiration point neutre

respiration hibernation

Respiration vent

Respiration percutante

Travail respiration & périnée

Orbite microcosmique : base respiration en 3 temps

Apprendre à nettoyer par le Son

Cours_Sons
Atelier_Sentir les sons émis par les participants
Son Do

Maîtriser les bases de la posture

Position enracinement
compresser qi des jambes
Empilement
Battre et tambouriner le Qi : dans la posture et la vague du poids des pieds
Donner coup poing kung-fu avec sangle périnée
Paume vibratoire Shaolin pour collecter Qi dans les paumes

développer la résonance structurelle

8 Yi Quan Statiques et dynamiques : vague et enroulement

Posture Statique et règles de posture

Posture de l'arbre 20mn
4 portes pour absorber le Qi
posture paume étendu vers la terre
perle de lumière
Ateliers_Test structure à deux

Apprendre les Mudras de mains de base

Mudra et méditation

Développer ses perceptions

Cours_Développer les Perceptions : les 3 Dantiens et les canaux de perceptions ; Entretien des champs wei Qi, Principes pour développer les perceptions subtiles
Méditation des 3 corps
méditation 8 directions
Atelier_Sentir nature des champs wei qi
Atelier_main fantôme : introduction
méditation_sentir vibration Vertus dans chaque organes
Atelier_Sentir vertus émises par participants
Soins_Brosser et Sentir 1er champs Wei Qi

Étudier les structures énergétiques fondamentales à travers l'embryologie énergétique

Cours_embryologie énergétique

Entraîner l'esprit

silence : introversion des sens.

Comprendre le rôle des 5 esprits des organes

Cours_WuJi-Tai Ji & 5 éléments

Cours_5 éléments-Fondements

Cours_3 gardiens, 3 Hun, 7 Po + De,ming,xing

Méditation élément intérieur/extérieur (Foie et arbre)

Atelier_Visualiser les couleurs sur papier et dans la nature

Atelier_se relier à un arbre et ses 5 éléments

Se familiariser avec l'élément Feu

Cours_Élément Feu

sexualité Qi Gong & énergétique

Atelier_méridiens Feu

Initier un développement personnel

Méditation dire sa vérité

méditation transformer la souffrance

méditation ouvrir les zones corporelles en déni.

Purger émotions/fortifier par vertu

Fiches pédagogiques

Méditation de la Bobine Énergétique

Exercices Ouverture-Fermeture

Élément Feu

Entraînements

8 Yi Quan

8 Brocards

Orbite microcosmique et respiration en 3 temps