

1QT6_Contenu Formation

Objectifs pédagogiques

Acquérir un enracinement

Relaxation_Dragon sommeil
Atelier_tester la relaxation des bras
Atelier_détendre les diaphragmes
Empilement des Os
Poids sous sol
Dragon joue avec la perle
Atelier_test structure fente avant

Explorer l'apnée respiratoire

Cours_Dao Yin Respiratoire : Respiration retenue
8 brocards avec apnée
Respiration retenue shaolin
Respiration dans l'Orbite MicroCosmique par les 12 branches.

Développer ses perceptions

méditation_8 directions
Exercice pour sentir à distance >atelier_perception
Nettoyer un lieu

Acquérir une protection énergétique

Méditation_1-10 + 3 invocations
Méditation_Respiration retenue pour concentrer la lumière

Acquérir les bases de la visualisation créatrice

Cours_entraîner concentration et visualisation
Atelier_créer un objectif
Atelier_générer une visualisation créatrice
Cours_Yi



Acquérir des bases sur les méridiens

Méridiens Poumon-Gros Intestin : Sons, Couleur, Trajet avec la « vision interne »

Étude de Formes *Qi Gong*

Échauffement Taoïste
Exercices Ouverture-Fermeture
8 brocards avec apnée

Entraînements

Pratiques Méditations

Tous les jours : Méditations_8 directions
1X/semaine :

Pratiques Mouvements

Exercices Ouverture-Fermeture
8 brocards avec apnée

Pratiques quotidiennes
Réaliser son objectif SMART

Outils pédagogiques

Fiches & Vidéos Pratique

Mrd P Mrd GI ; Visualisation du « Plein potentiel » ; Exercices Ouverture-Fermeture ;
Méditation_bobine énergétique, créer un objectif de transformation ; Relaxation du Dragon qui
Sommeil

Lectures des « Traités de Qi Gong Médical »

Principes et paramètres du Qi Gong médical :

v.3 ch. 31 p. 297–302

Le mental :

Contrôler les projections énergétiques : le régime des formes pensées, V.3 ch.27 P.214-217

Espace sécurise :

Créer environnement sécurisant, espace sacré, méditation 1-10 +3 invocation : V3 ch28 p233–240

Élimination des toxines : V3 ch28 p248-250

