

# PQT3\_Contenu Formation

## **Théorie Cours Présentiel**

La Circulation du qi et la santé : Stagnation et circulation du Jing (matière), Qi (Énergie) et shen (Esprit)

Catégorie de l'esprit : Shen Yi Zhi

Base de l'orbite microcosmique

Principes pour développer les perceptions subtiles

Les sons thérapeutiques

La vibration tissulaire, énergétique, de l'esprit, dans le cadre de la pratique et du soin.

Créer une boule de Qi par ses 4 attributs

L'élément Terre : caractéristiques détaillés, symptômes, diététique, diète et lavements.

## **Pratique Debout**

### **Entraînements**

5 Exercices de régulation Taoïstes\_Organes Yin

Sons guérisseurs niveaux jing

Respiration des 3 sources

### **Formes à parcourir**

Règles posturales : Bassin, épaules, coudes, poignets pour émettre le Q

Techniques de concentration de Qi : Aspirer le Qi de la terre et du Ciel, 4 Portes pour absorber le Qi, Battre et Tambouriner le Qi.

Techniques vibratoires pour développer l'émission de Qi : ballon de l'immortel

Reprise des mouvements du stage précédent.

## **Pratique au sol**

## **Méditation**

### **Entraînements**

méditation 1-10

4 gardiens

## **Formes à parcourir**

Méditation tangible intangible & corps-énergie-esprit.

Méditation le dragon sommeille

Prise en main du Dantien

## **Techniques de soins**

Développer l'intuition dans le soin

Émettre une boule de Qi

Traitement « Main Large »

## **Atelier**

Enracinement niveau Qi

### **Posture pour émettre Qi**

Développer ses perceptions :

Sentir le champs énergétiques de divers objets

Sentir l'influence de l'émission sur le champs énergétique.

Sentir la différence entre émission et réception.

# **Entraînements**

### **Pratiques Méditations**

Tous les jours : méditation 1-10

4 gardiens

### **Pratiques Mouvements**

5 Exercices de régulation Taoïstes\_Organes Yin

Sons guérisseurs niveaux jing

Respiration des 3 sources

# **Outils pédagogiques**

## **Fiches Pratique**

Élément Terre, Méditation 1-10, 6 Sons guérisseurs, Respiration des 3 Sources

## **Vidéos Pratique**

méditation 1-10

4 gardiens

6 Sons guérisseurs

## **Théorie Cours Vidéo**

Histoire du Qi Gong Médical

Définition de Dao Yin

Organes Internes et Méridiens

## **Fiches Théoriques**

Tables des matières des vidéos théoriques

horloge circadienne

12 méridiens

## **Lectures des « Traités de Qi Gong Médical »**

### **Aperçus historique de la médecine énergétique chinoise**

Des anciens chamanes mystiques aux guérisseurs de la cour impériale, la médecine énergétique chinoise a une vaste histoire.: V1, Ch. 1: introduction histoire et médecine chinoise; V 1, Ch. 2, (p.47-59): Formation énergétique de l'univers

### **Exercice taoïste des cinq organes Yang et Yin pour purger et tonifier le Qi des organes**

- Exercices taoïstes des cinq organes: Volume 4, Chapitre 44: 5 exercices Daoistes

### **Méditations pour créer un espace sacré et sécurise**

- méditation 1 à 10 pour Enraciner les trois corps dans le ciel et la terre.

V2, ch. 28 (p. 238-241): méditation 1 à 10 + 3 invocations

- Méditation des quatre gardiens pour prévenir l'invasion d'agents pathogènes externes

Volume 3, Chapitre 30, pages 276 – 279: Méditation Ren Wu Zang

### **Introduction aux méridiens**

- Comprendre les organes et les méridiens : V1, ch. 8 (p. 311-327).

### **Émettre et manipuler le Qi**

- Introduction à la vibration énergétique (étape n ° 1) : V3, ch. 36 (p. 394-401)

### **Entraînement à la concentration mentale**

- Le mental : V3, ch. 2 (p. 220-223).
- Méditation tangible-intangible : V3, ch. 2 (p. 223).

• méditation corps-esprit-énergie. : V3, ch. 2 (p. 224).

## **Élément Terre**

Volume 1, Chapitre 8, pages 380 – 385 Rate: Fonctions, Yi, Méridiens

## **Visioconférence : Questions & Réponses**