

# PQT4\_Contenu Formation

## **Théorie Cours Présentiel**

Élément Bois, Cours\_Définition de Dao Yin  
Orbite microcosmique

## **Pratique**

### **Mouvements**

#### **Entraînements**

Auto-massages  
Ouvrir/Fermer 3 Dantien  
8 Yi Quan : bases statiques  
Ballon doré  
Qi Gong réguler Yin/Yang, disperser Yang ; Tonifier Yang

#### **Formes à parcourir**

règles de posture : exercice du bâton  
Gwan Gong caresse sa barbe  
Dame blanche se caresse le visage.  
5 exercices de régulation Taoïstes Fu : respiration inversée  
Respiration tortue  
Marches Qi Gong rituelles ; marche de l'empereur Yu

## **Méditations**

#### **Entraînements**

méditation 5 étapes

#### **Formes à parcourir = expérimenter calmer shen et vacuité**

Respiration en comptant  
Respiration pour se relaxer

Respirations abdominale

Respiration vent

Respirations des 3 étages

Respiration diaphragmatique

respiration de la tortue

## **Atelier**

sentir émission de qi dans Dantien inférieur

Accompagner un patient à réguler sa respiration

# **Outils pédagogiques**

## **Fiches & Vidéos Pratique**

contenu formation, Élément Bois, Qigong réguler Yin/Yang , Marches Rituelles Taoïstes, Ouvertures marches Qi Gong, Ballon doré, méditation 5 étapes, Orbite Micro-Cosmique, Techniques de Respiration, respiration Vent

## **Théorie Cours Vidéo**

3 Entraînements Dao Yin, Dao Yin Postural I, Dao Yin Postural II, Entraînements Respiratoires 1, Entraînements Respiratoires 2

## **Fiches Théoriques**

Tables des matières des vidéos théoriques

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

**Les 3 Dao Yin** : V2 Ch.15

**Dao Yin Postural** : V2 Ch.16

**Dao Yin Respiratoire** : V2 Ch.17