



PROGRAMME FORMATION "Qi Qong" (10 heures)

Cours 1 : Introduction au Qi Qong

- Trouver son autonomie
- Introduction au travail de Qi Qong
- Le Qi Qong, un exercice de pleine conscience
- Le Qi Qong, un moyen d'atteindre "Hun Yaun Li" - la force du corps unifié

Cours 2 : Placement du corps

- Membres inférieurs (pied-genou-bassin)
- La taille
- Membres supérieurs (poitrine, omoplate, épaule)
- La tête

Cours 3 : Echauffement

- Qu'est-ce qu'un échauffement complet ?
- Proposition d'un échauffement
- Do-in : échauffement par frottement et tapotement du corps

Cours 4 : Principe et notion des bases

- Les 3 Dan Tian
- Le mouvement Yin et Yang
- L'axe du Tai Ji
- Les 3 harmonies
- Les 5 portes
- La respiration
- Exercice de nettoyage énergétique
- Comprimer la perle et remplir le Dan Tian inférieur
- Sentir le Qi

Cours 5 : Les cinq éléments (les cinq Wu Xing) et le gestuelle du corps

- Les cinq éléments généralités
- Pratique des cinq éléments
- Les cinq organes et la physiologie des Trois Réchauffeurs
- L'élément du Feu
- L'élément de l'Eau
- L'élément de la Terre
- L'élément du Métal
- L'élément du Bois
- Cinq mouvements du Qi Qong emblématique des cinq éléments

Cours 6 : Les huit pièces de Broca (Ba Duan Jin)

- Démonstration
- Explication détaillée