CONTENU DE LA FORMATION

PRATIQUE :

• **Les neuf qualités et principes fondamentaux du qi gong** constituent les bases indispensables d'une pratique correcte. Ils seront étudiés et perfectionnés tout le long de la formation

• **Etude de qi gong dynamiques**

- Educatifs: étirements, automassages, mobilisations articulaires, ouverture des portes énergétiques, mobilisation de la taille, ondulations, yin et yang dans la pratique etc… (exercices debout, assis, au sol…)

- Les 18 mouvements de base de l'école Xin Fa (voir extrait du support pédagogique) : mouvements de qi gong puisés à plusieurs sources ou styles et permettant d'intégrer les principes de base essentiels

- 8 Marches inspirées du Mont Wudang : enchaînement de marches favorisant le ressenti, l'enracinement, la verticalité et la pleine conscience corporelle

- *Nombreux supports vidéo fournis pour toutes les formes apprises*.

• **Etude de qi gong statiques ou "quiet"**
- étirements debout et au sol
- méditation assise
- méditation debout
- postures debout en mouvement ("lemniscate")
- Nei Yang Gong statique (assis, couché, debout)

La progression sera évaluée et mise à jour pour chaque élève en fonction d'une grille de 11 critères.

THÉORIE :

Dans la mesure du possible elle sera intégrée et expérimentée dans la pratique. Des supports papier envoyés par courriel permettent au candidat à l'examen fédéral d'avoir toutes les bases nécessaires à la réussite de l'épreuve de théorie.

Seront étudiés :
- Les effets bénéfiques du qi gong
- Le stress, ses mécanismes, stress et qi gong
- Les trois régulations de base
- L'axe et la colonne vertébrale
- Les enracinements
- Les différents mécanismes respiratoires
- l'importance des étirements/relâchements
- Le yin et le yang

- les trois Dan Tian
- Les trois Trésors (San Bao)
- Les trois foyers (San Jiao)
- Les Cinq éléments (Wu Xing)
- Fonction des organes (Zang/Fu)
- Les Huit méridiens curieux (Qi Ma
- Les douze méridiens principaux (Jing Mai)
- Les différents types d'énergie (Qi)
- Les différents courants spirituels et culturels chinois inspirant le qi gong (Confucianisme, Taoïsme, Bouddhisme)

PÉDAGOGIE :

La pédagogie fera surtout l'objet de mises en situation d'enseignement à partir d'exercices ou d'enchaînements appris en dehors de la formation.
Seront étudiés:
- Attitude face aux élèves
- Structuration du cours
- Construire un apprentissage
- Adaptation aux différents publics
- Mises en situation pédagogique
- Lecture du corps en statique et en mouvement
- Evaluation qualitative de la pratique