

## « LES SOUFFLES DU SUBTIL »

### 2<sup>ème</sup> CYCLE - 2 ANNEES de FORMATION

*Ce cycle est prévu pour une durée de 2 années. Au moment de l'inscription, chaque participant prend un engagement pour cette durée totale.*

#### **Ce Cycle de formation s'adresse :**

- *Aux pratiquants confirmés qui ont déjà suivi un 1<sup>er</sup> Cycle de formation de 3 ans, et qui souhaitent poursuivre la progression dans leur pratique des Arts Corporels Energétiques Internes, mais également, approfondir toutes les composantes d'une pratique avancée afin de développer en soi les « Souffles du Subtil » afin d'accéder progressivement aux transformations de « leur état d'Être ».*
- *Aux personnes ou qui ont déjà mis en place un niveau de pratique suffisant (Qi Gong – Tai Chi ou d'autres pratiques corporelles internes issues des Arts Energétiques Traditionnels) qui souhaitent cheminer vers une pratique personnalisée.*
- *Aux enseignants qui souhaitent apporter une nouvelle dimension à leur dynamique de pratique et de transmission.*

*Ce cursus est conçu pour pouvoir développer, dans le rôle et la pratique d'enseignant, des approches pédagogiques qui s'ouvrent vers des nouveaux horizons, adaptées aux spécificités d'un public européen.*

*Nous recherchons en permanence le lien entre l'enseignement traditionnel reçu de nos différents Maîtres, eux-mêmes issus de « graines » différenciées en mutation, et les méthodes d'enseignements développant l'observation et le ressenti, l'autonomie et également l'expérimentation et la créativité : une liberté autant souhaitée que redoutée !*

*Chaque participant pourra approfondir & faire évoluer sa pratique à la fois dans la continuité d'un parcours personnel riche d'expériences et aussi en lien avec les disciplines connexes des Arts Energétiques du Tao (Dao de Jing, Yi Jing, Qi Gong thérapeutique, Médecine Traditionnelle chinoise, connaissance de Soi et Alchimie Interne...).*

#### **Objectifs de ce cycle de formation :**

##### **Niveau de pratique :**

- *Situer son niveau d'autonomie dans sa pratique corporelle & énergétique.*
- *Approfondir et compléter les bases fondamentales pour les enraciner dans une pratique avancée, plus interne. (Les racines Ciel-Terre : leurs interconnexions & leurs liens infinis, le relâchement profond, les différentes respirations qui propulsent les Souffles....)*
- *Développer & renforcer ses potentialités pour un équilibre énergétique unifié*
- *Identifier et mobiliser les mouvements de nos Souffles énergétiques (La présence, l'Attention, la Pensée, perturbations / régulations psycho-émotionnelles, les connexions Corps / Souffles / Conscience.....)*
- *Enraciner sa pratique de **Méditation** : Prendre conscience de nos attachements, se libérer des liens qui perturbent, éliminer les distorsions produites par le mental sans concessions....)*
- *Approfondir les pensées fondatrices de la Culture (énergétique) chinoise & taoïste.*

- *Appréhender les disciplines connexes des Arts Energétiques du Tao & d'autres courants philosophiques orientaux.*

**Enseignement:**

- *Développer, faire évoluer ses capacités à transmettre & enseigner*
- *Se préparer aux passages d'examen jusqu'au niveau d'enseignement*
- *Approfondir et s'ouvrir à un corpus de pensée spécifique et unifié.*

***Principales étapes de l'apprentissage –***

***Découvrir la subtilité de la circulation des Souffles dans l'harmonie du mouvement –***

***Emergence des Souffles : régénérer & unifier le corps-conscience***

- *Pratiques de perception des souffles*
- *Pratique d'observation & de connaissance du corps-esprit*
- *Développer sa propre expérience « corporelle ».*
- *Fluidifier les mouvements dans la douceur du corps*
- *Unifier et relier tous les processus énergétiques émergents dans la pratique*
- *Expérimenter les évolutions et transformations pour approfondir la Connaissance de Soi.*
- *Savoir régénérer ses potentialités énergétiques*

***Pédagogie***

- *De la « pédagogie ancestrale chinoise sans paroles » à un enseignement de l'émergence énergétique du « Présent – Observé ».*
- *Pédagogie du « ressenti » couplé avec une pédagogie de la compréhension*
- *La pratique naturelle du Qi Gong : le relâchement de la Forme = Source énergétique infinie*
- *Approfondir les principes inhérents aux « méthodes avancées » en lien avec les aspects théoriques.*

***CONTENU INDICATIF PRATIQUE du QI GONG - (DAO YIN YANG SHENG GONG)***

*Ce cursus est élaboré pour :*

1. *Approfondir et internaliser sa pratique corporelle, énergétique et spirituelle*
2. *Enraciner sa pratique de méditation*
3. *Développer ses capacités pédagogiques de transmission & d'enseignement*
4. *Valider des examens fédéraux*
5. *Faire le lien entre les différents niveaux de pratique en mouvement issus des Arts Corporels Energétiques Internes & la pensée Taoïste*

*Ce cursus n'est pas construit pour se focaliser sur l'apprentissage de formes / méthodes particulières. Les pratiques proposées auront surtout pour vocation d'illustrer et d'enrichir les différents thèmes abordés.*

## **CONTENU INDICATIF LA PENSEE ENERGETIQUE selon la TRADITION TAOISTE**

### **THEORIE**

- *Les 8 Merveilleux Vaisseaux énergétiques*
- *Embryologie et développement du corps énergétique*
- *Approfondissement des principaux textes fondateurs : Dao De Jing, Yi Jing....)*
- *Les 5 Dynamiques énergétiques (Wu Xing) – Niveau 2 : les différents cycles de relations*
- *Les Ba Gua*  
**Qi Gong « médical » :**
- *Les déséquilibres & pathologies des organes (Zang / Fu) –*
- *Les 3 Trésors (San Bao) – Niveau 2*
- *Les 3 Dan Tian Energétiques – Niveau 2*
- *Les Ben Shen*
- *Les canaux énergétiques – Niveau 2 –*
- *Les chronos circulations organiques & la distribution des Souffles dans la pratique du Qi Gong.*

### **CONNAISSANCE DU CORPS ENERGETIQUE**

- *Le corps Taoïste : Niveau 2*
- *Anatomie du mouvement (approfondissement)*