

DAYAN QI GONG

« Les Méthodes Initiales »

1 ère année

Exercices de préparation aux spécificités de ce style de Qi Gong:

- ✚ Exercices de préparation spécifiques au Dayan QG
- ✚ Les exercices d'étirement & de déblocage de tout le corps
- ✚ Les exercices de postures debout
- ✚ L'enracinement & les déplacements

Méthodes « Initiales » (1):

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ✚ Les 64 premiers mouvements | Méthode 1 |
| ✚ QG de renforcement des Reins | Méthode 6 |
| ✚ Stimuler les Méridiens | Méthode 4 |
| ✚ Les Trépieds & spirales | Méthode 7 |

Les pratiques méditatives assises

- ✚ Initiation aux méditations & visualisations énergétiques
- ✚ Méthodes de mise en circulation des souffles énergétiques d'auto guérison

Les racines de la pratique du Qi Gong & du Dayan QG :

- ✚ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✚ La pensée chinoise & les principes énergétiques fondamentaux
(L'homme entre Ciel & Terre, les différentes énergies, les Méridiens principaux & extraordinaires, les fonctions des organes, les Centres énergétiques, les points d'énergie importants pour pratiquer le Qi Gong...)
Le Tao, Yin / Yang

(1) A titre indicatif - Voir Nomenclature des méthodes du Dayan Qi Gong sur le Site

Les enseignants

- ✚ **Bernard MINGUET :** Enseignant de Qi Gong. Diplômé FEQGAE - Wushu
Thérapeute en Energétique Traditionnelle taoïste
- ✚ **Patricia FLUGI :** Thérapeute & Enseignante en Médecine Traditionnelle chinoise
Enseigne le Qi Gong