

# DAYAN QI GONG

## Les Méthodes « Intermédiaires »

### 2ème année

#### Les préparations :

- ✦ 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

#### Perfectionnement des méthodes niveau « Initial »:

- ✦ Les 64 premiers mouvements Méthode 1
- ✦ Renforcement des Reins Méthode 6
- ✦ Stimuler les Méridiens Méthode 4
- ✦ Les Trépieds & spirales Méthode 7

#### Apprentissage des méthodes de niveau « Intermédiaire »:

- ✦ 64 seconds mouvements Méthode 2
- ✦ Bagua de nettoyage des Reins - 8 étirements du dos Méthode 5
- ✦ Les marches Bagua de Kunlun - Filer la soie Méthode 3
- ✦ Qi Gong des Paumes de Velours Méthode 9

#### Les pratiques méditatives assises

- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Les circulations des souffles énergétiques
- ✦ Approches thérapeutiques pour se soigner

#### Approfondissement de la pratique du Dayan QG (suite):

- ✦ Immersion dans l'univers & l'histoire du Dayan QG
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques suite & approfondissement  
(Les 3 Trésors, Les 5 Eléments ...)  
Approche des textes taoïstes fondateurs (Dao De Jing, Tchouang Zi...)