



I Formes de Qigong d'Alchimie Intérieure

01 Informations sur les formes

Vous pouvez apprendre toutes ces formes de Qigong pour vous-même, pour gagner en santé et améliorer votre propre bien-être. Mais pratiquer une forme pour soi-même est une chose, et l'enseigner et la partager avec les autres en est une autre. Pour apprendre à aider les autres à s'aider eux-mêmes, il est nécessaire de se former à la fois en théorie et en pratique. C'est ce qu'on appelle l'apprentissage des méta-compétences d'enseignement.

Pour ceux qui souhaitent s'inscrire à la formation "Qigong de l'Alchimie interne" afin de pouvoir enseigner ces formes, nous vous recommandons de cliquer sur le bouton pdf où vous trouverez toutes les explications nécessaires. Après l'avoir lu, nous vous recommandons de prendre contact avec l'Instructeur Senior Rentao Ravasio pour lui poser vos questions et clarifier si ce parcours d'apprentissage vous convient.

II Instructeur Qigong d'Alchimie interne Niveau I & II Construire une base solide

Afin de partager les formes de Qigong de l'Alchimie interne, il est recommandé de poser les Bases et les Pratiques de l'Amour guérissant du système UHT.

● ÉLÉMENTS DE BASE CRÉER LA FONDATION

La formation Taoist Inner Alchemy Level I pour les débutants et les pratiquants de niveau intermédiaire, et ceux qui souhaitent une revue des premiers éléments essentiels. Cet atelier comprend les bases de l'alchimie interne: Retour à la sagesse du corps, sourire intérieur, sagesse émotionnelle, 6 sons de guérison, processus de renaissance, orbite microcosmique, connexion Tan Tien / étoile du nord et théorie des 5 éléments taoïstes et six directions. Ces pratiques fondamentales éveilleront votre qi / énergie vitale. Explorez des moyens de rester centré et ancré et de cultiver votre propre force vitale.

Ces pratiques fondamentales vous ramènent à la sagesse du corps.

- Apprentissage:**
- Gérez vos émotions - libérez et recyclez l'énergie négative
 - Transformez le stress en vitalité

- Renforcez votre système immunitaire
- Ouvrez vos canaux d'énergie
- Développer le pouvoir de guérison grâce au Qigong primordial
- Augmentez votre pouvoir de guérison et cosmique

● GUÉRISON AMOUR ALCHEMIE SEXUELLE LA CLÉ ET LE MULTIPLICATEUR DE L'ALCHEMIE INTERNE

L'énergie sexuelle est un outil extrêmement puissant pour la revitalisation et l'accès à une énergie spirituelle supérieure. Les secrets du recyclage de votre essence de vie sont révélés pour augmenter la longévité, améliorer votre qualité de vie et faire l'amour. Ressentez l'énergie d'amour qui guérit vraiment ! En apprenant les pratiques de l'Amour guérissant et l'Alchimie Sexuelle, vous aurez une bonne base pour progresser dans la série Inner Alchemy Qigong.

Apprentissage:

- Transformez l'énergie sexuelle pour renforcer votre corps, votre âme et votre esprit
- Devenez un homme et une femme multi-orgasmiques
- Pratiquer la réflexologie sexuelle
- Pratiquer la double culture / faire l'amour harmonieux
- Différencier les types d'orgasmes pour les femmes et les hommes
- Établir l'harmonie du Yin et du Yang / Combiner les énergies du sexe et de l'amour
- Augmentez votre puissance créatrice et votre sagesse
- Pratiquer les techniques taoïstes pour la guérison sexuelle

III Les formes de Qigong de l'Alchimie interne niveau I pour Inner Alchemy Qigong Instructor Level I

● QIGONG CRANIO SACRAL

Ce Qigong intègre l'énergie physique et l'émotion dans le flux cosmique. En vous concentrant sur les pompes crâniennes et sacrées et le flux de liquide céphalo-rachidien, vous pouvez optimiser votre système nerveux et le flux de votre énergie. Un mouvement interne sain se traduit par un environnement extérieur harmonieux et un sentiment de ne faire qu'un avec l'Univers. Cranio-Sacral Qigong propose des pratiques d'auto-soins simples et puissantes à faire à la maison ou à enseigner aux autres.

Apprentissage:

- Activer les principales pompes à énergie
- Augmentez la flexibilité de votre colonne vertébrale et le flux de liquide céphalorachidien
- Optimiser votre système nerveux et le flux énergétique du corps
- Accédez au mouvement et à l'énergie de vos os
- Développez une connexion plus profonde avec votre corps et une façon plus profonde de bouger

● QIGONG DE LA SAGESSE

Ceux qui pensent beaucoup, s'inquiètent beaucoup ou s'attardent sur leurs émotions utilisent 80% de leur énergie corporelle totale grâce à l'activité cérébrale. En utilisant des techniques taoïstes, vous pouvez doubler ou tripler votre puissance mentale et gagner en vitalité dans votre corps et vos organes. Normalement, à mesure que les gens vieillissent, le cerveau commence à rétrécir. Avec Wisdom Qigong, le cerveau peut en fait devenir plus gros et devenir plus alerte, et être chargé par les énergies de l'Univers.

- Apprentissage:**
- Rechargez et réparez votre cerveau
 - Augmenter la mémoire et la fonction cérébrale
 - Développez votre puissance mentale et votre conscience
 - Connectez-vous avec votre cerveau abdominal pour réduire la perte d'énergie
 - Transformez l'excès d'activité cérébrale pour revitaliser les organes
 - Gagnez en sagesse en vous connectant à l'univers infini ci-dessus

● QIGONG ACTIVATION CELLULES SOUCHES

Depuis plus de 5000 ans, les maîtres taoïstes ont découvert que notre corps avait un incroyable pouvoir régénérant, réparateur et restructeur. En utilisant doucement une technique de frappe sur le corps et les organes, les cellules anciennes, malades et endommagées seront décomposées puis complètement réparées par vos cellules souches. Stimuler et renforcer le système immunitaire est la clé du maintien d'une vie saine. Le Qigong sur cellules souches est également connu sous le nom de reprogrammation de l'ADN.

- Apprentissage:**
- Reconstruire et renouveler les globules blancs et rouges
 - Produire de nouvelles cellules souches
 - Renforcez votre immunité
 - Améliorez votre santé et votre vitalité avec des pratiques d'auto-soins
 - Développer une vie de longévité et anti-âge
 - Aidez votre corps à atteindre son plein potentiel

● QIGONG 5 ELEMENTS

Ce Qigong facile à suivre implique une vaste gamme de mouvements et de respiration qui active tous les organes internes et les tissus mous liés aux 5 éléments. Ouvrir les articulations, détendre les muscles, relâcher les tensions et les tensions qui s'accumulent dans la vie quotidienne. Découvrez des moyens d'activer votre diaphragme avec le travail de la respiration et établissez la connexion avec votre Tan Tien très important pour le stockage d'énergie. 5 Eléments Qigong est parfait pour les débutants et idéal comme échauffement à des pratiques plus avancées. La meilleure façon de commencer votre journée !

- Apprentissage:**
- Élimine le stress physique et mental, libère les tensions et supprime les blocages
 - Améliorez la circulation, détendez vos muscles, relâchez vos articulations, renforcez

vos tendons

- Gagnez en souplesse et en souplesse dans votre colonne vertébrale
- Stimule votre système immunitaire et développe une santé radieuse
- Activer tous les organes internes et méridiens ~ intégrer les 5 éléments à l'intérieur
- Développez une routine quotidienne simple à faire vous-même et à enseigner aux autres

IV Les formes de Qigong de l'Alchimie interne niveau II pour Inner Alchemy Qigong Instructor Level II

● QIGONG DU TAN TIEN

Le Lower Tan Tien est le réservoir d'énergie du corps - la bio-batterie. C'est le centre d'activation et d'équilibrage des énergies primaires. Le Tan Tien est un conteneur de Qi et mérite une attention adéquate pour son rôle essentiel dans notre gestion de l'énergie. C'est la pierre angulaire de la pratique taoïste. Mantak Chia dit que sans conscience et en travaillant activement avec le Tan Tien, vous n'avez aucune pratique. Apprenez à connaître la puissance de votre Tan Tien en apprenant les 11 postures d'animaux et le souffle du tigre et du dragon dans cette forme de Qigong centrée et ancrée.

Apprentissage:

- Connectez-vous avec votre abdomen en tant que premier cerveau, améliorant sa capacité à stocker de l'énergie
- Augmentez la puissance de votre périnée - et évitez les fuites d'énergie
- Développez la pression interne de Qi, renforçant vos organes et fascias
- Nourrissez votre centre et affinez vos énergies et vos émotions
- Fournir une base et une structure pour progresser à tous les niveaux des pratiques du Tao universel

● QIGONG DE LA GUERISON COSMIQUE

Cette forme, également connue sous le nom de Paume de Bouddha, est une forme de guérison. Il forme le pratiquant à déplacer et à canaliser le Qi. En apprenant cette forme, vous sentirez Qi entrer dans votre corps et vos mains et serez capable de projeter Qi avec vos doigts. La clé est d'être connecté à l'Univers et de développer une capacité à étendre votre conscience à la nature et au-delà du visible à la Source de votre pouvoir.

Apprentissage:

Partie 1: Connectez-vous au Ciel et à la Terre - c'est très bénéfique pour l'auto-guérison. Apprenez à vous ouvrir aux forces dans le macrocosme et laissez-les couler à travers vous, vous rendant infiniment plus efficace et sous tension.

Partie 2: Ouvrez les canaux du pont et du régulateur - ici, vous apprendrez à ouvrir les 8 extraordinaires canaux. Vous apprendrez également à absorber Universal Qi et à émettre du Qi de votre corps pour aider les autres, qui est l'essence de cette forme.

Partie 3: Ouverture des canaux fonctionnels, gouverneurs et de poussée - vous apprendrez ici à améliorer le l'énergie dans les points le long des canaux, les réservoirs de yin et de yang dans votre corps. Dans le cadre de ce processus vous devenez beaucoup plus sensible au Qi.

Partie 4: Activez One-Finger Art et votre ceinture Qi - vous apprendrez enfin les canaux yin et yang du bras et activer la ceinture Chi autour de la taille. Vous développerez la maîtrise de l'émission et diriger l'énergie de vos doigts.

● TAO YIN QIGONG

Tao Yin est une série d'exercices qui aide à reconditionner la colonne vertébrale et le muscle psoas et facilite l'écoulement du chi dans les méridiens.

Apprentissage:

- Renforcer les organes internes
- Unifier la santé physique, mentale et spirituelle
- Améliorer les modèles d'alignement physique
- Développez l'élasticité de votre colonne vertébrale et de votre psoas
- Permettre la libre circulation de l'énergie / chi / force vitale
- Établissez les racines de l'énergie terrestre
- Construire les fondations pour un travail spirituel supérieur

● QIGONG DE L'ELIXIR D'OR (Kung Fu des Cinq Doights)

La pratique de l'Elixir Qigong utilise les énergies des cheveux, des organes sensoriels et de la salive pour renforcer le corps physique. L'élixir doré, également appelé nectar, est la fontaine de la vie. C'est le mélange de salive, d'autres fluides hormonaux et d'essences externes qui, lorsqu'il est mélangé, devient un élixir. Cet élixir est un transformateur majeur pour un travail spirituel supérieur et a le pouvoir de se guérir. La pratique de l'Elixir Qigong implique un travail de respiration, la déglutition de la salive et des techniques de puissance interne utilisant les doigts et les paumes (connues sous le nom de Five Finger Kung Fu). Il comprend également une pratique de la respiration des cheveux - les cheveux agissent comme des antennes - rayonnant vers la nature et l'univers et attirant de l'énergie.

Apprentissage:

- Obtenez des avantages pour la santé en combinant le chi et l'oxygène avec la salive
- Transformez l'énergie sexuelle en chi en combinant les hormones sexuelles et la salive
- Absorber l'essence de l'élixir de la nature, de l'élixir cosmique et de l'élixir universel
- Aspirez le Qi universel et le surplus d'énergie dans le corps en respirant à travers vos cheveux
- Augmentez la puissance interne et renforcez vos doigts
- Stockez l'élixir puissant dans le Tan Tien et créez des réserves d'énergie