



Branche	
Art Martial et Santé	
Module 1	
Qi Gong de la Chemise de Fer I - 5 Postures	
Description	<p>Le but de cette journée est de développer votre santé intérieure et une vraie force. La Chemise de fer Fer stimule le flux d'énergie à travers les positions et la concentration, renforce notre enracinement, ouvre les canaux d'énergie et énergise les muscles, les tendons, les nerfs et les organes. Elle unifie aussi l'ensemble de notre structure osseuse. Nous construisons ainsi ce qu'on appelle une "Chemise de Fer de protection Chi" et sommes en mesure de maintenir une saine pression de chi, une posture, ainsi qu'une efficacité et stabilité intérieure.</p> <p>La Chemise de Fer I est composée d'une série de postures qui soutiennent à terme l'alignement parfait de notre structure interne, nous permettant d'absorber facilement l'énergie dans notre système énergétique, avec les avantages suivants: utilisation plus efficace de notre corps, diminution des pertes d'énergie et du stress, en dépensant moins d'énergie, diminution du stress et de perte d'énergie. Avec le Qi Gong du Tan Tien, nous absorbons plus d'énergie et le Tao Yin est utilisé dans ce module pour corriger les profonds déséquilibres dans nos tendons, dans notre colonne vertébrale et dans les systèmes musculaires.</p>
	
Contenu	Créer une structure unifiée et enracinée dans laquelle vos os, tendons et muscles sont unis en une seule force pour obtenir santé optimale et bien-être
Objectifs	Apprendre une suite de 5 postures de la Chemise de Fer Apprendre de puissantes méthodes de respiration Apprendre les 6 Sons de Guérison Apprendre l'Orbite Microcosmique Apprendre comment guider, transformer et recycler l'énergie émotionnelle Apprendre à créer vos limites et à maintenir votre ancrage tout en étant ouvert Apprendre à réunir tous les systèmes de votre corps en une puissante unité Apprendre à unifier toute votre structure osseuse afin d'être enraciné dans la terre
Pré-requis	aucun
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia: La Chemise de Fer I
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio



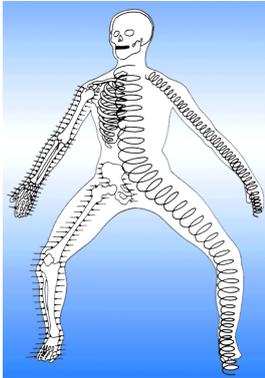
Branche	Art Martial - Santé Optimale & Puissance Intérieure
Module 2	Chemise de Fer II - Nei Kung des Tendons
<p>Description</p> 	<p>Le Qi Gong du Tan Tien est l'une des meilleures pratiques taoïste utilisées pour développer la puissance du Tan Tien et du périnée. Nous avons besoin de Chi et de pression de Chi dans le Tan Tien en tant que fondation pour la plupart des pratiques de l'Universal Healing Tao Universel, en particulier pour le Qi Gong de la Chemise de Fer, le Tai Chi Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est le réservoir d'énergie dans notre corps, c'est l'endroit où nous stockons l'énergie que nous produisons, recueillons et absorbons en pratiquant le Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est aussi appelé l'Océan de Chi. Selon la théorie médicale chinoise, une fois que l'Océan est plein, il déborde dans les huit méridiens extraordinaires. Lorsque ceux-ci sont pleins, l'énergie coule dans les douze méridiens ordinaires, dont chacun est associé à un organe. Le Tan Tien est donc le fondement de tout le système énergétique du corps. Le Qi Gong du Tan Tien nous aidera à développer une pression de Chi, qui est l'une des meilleures pratiques pour inverser le mouvement en spirale vers le bas de notre force de vie en un mouvement vers le haut, ce qui nous donnera une quantité et une qualité vertigineuse d'énergie. En d'autres termes, l'augmentation de la pression dans notre Chi Tan Tien facilitera notre guérison, notre pratique des arts martiaux (Chemise de Fer et Tai Chi), nos capacités de méditation, l'art de vivre au quotidien et il nourrira notre force originelle. C'est la pression de Chi dans notre Tan Tien qui enracine notre corps et notre esprit.</p>
Contenu	Cultiver et renforcer notre système tendineux
Objectifs	Apprendre à entraîner les tendons à se réunifier en un système entier
d'apprentissage	Apprendre à transférer l'énergie dans la structure osseuse par le système tendineux
	Apprendre à conserver des tendons forts jusqu'à un âge avancé
Pré-requis	Modules 1, 2, 5 et si possible Module 4
	L'apprentissage du module Tendon Nei Kong est recommandé
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia:
	Nei Kung des Tendons
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio



Branche Art Martial - Santé Optimale & Puissance Intérieure

Module 3 Chemise de Fer III - Nei Kung de la Moëlle Osseuse

Description



Le Nei Kung de la Moelle Osseuse fait partie d'un processus de purification spirituelle. Le praticien peut s'élever au-dessus de la souffrance humaine en gagnant un sens de la vie éternelle et trouver par là son chemin dans l'existence sur terre avec joie et fluidité. Beaucoup d'entre vous souhaitent juste une connexion avec la Source. Mais ensuite? Vous avez besoin d'un endroit pour stocker et transformer les énergies dans votre corps. Le Qi Gong de la Chemise de Fer I-III crée énormément d'espace dans votre corps pour stocker l'énergie. Chaque partie et segment du corps peut stocker cette force et l'activer lorsque vous en avez besoin pour vos tâches quotidiennes et pour le destin que vous vous êtes choisi. A l'origine, l'objectif était d'atteindre l'illumination. Aujourd'hui, les techniques sont principalement utilisées pour gagner une vraie force et une vraie santé. Théoriquement, votre corps se détériore : vous vieillissez parce que le sang perd sa capacité à le nourrir et à le protéger. Les globules rouges et blancs sont produits par la moelle osseuse. L'âge avançant, la moelle se salit et produit des globules de moins en moins bonne qualité. Avec ces pratiques, vous apprendrez à arrêter ce processus et à inverser la tendance. Pour ce faire, vous aurez besoin d'un esprit clair mettant l'accent sur un corps physique solide (tendons, os, fascias, etc.), d'un corps énergétique fluide et d'un esprit sain. La véritable santé est acquise par la protection et la formation de notre essence (chi originel), la revitalisation du sang et la circulation du chi. La vraie force est atteinte en combinant les forces intérieure et extérieure en se concentrant sur le développement de machines saines (tendons), de bonnes piles (fascias) et d'une électricité abondante (chi). Tout le monde peut y parvenir en pratiquant la Chemise de Fer I, II et III.

Contenu

Nettoyer, purifier et régénérer votre moelle osseuse rouge

Objectifs

- Apprendre de puissantes méthodes générant de grandes quantités d'essence (ching chi)
- Apprendre à condenser les énergies profondément dans votre structure osseuse comme lieu de stockage
- Apprendre à renforcer vos fascias et vos organes
- Apprendre à éviter la perte de densité osseuse et l'ostéoporose
- Apprendre comment détoxifier vos os, peau et système lymphatique par la pratique quotidienne du fouet

Pré-requis

Module 1, 2, 5 et possiblement 4
Il est également recommandé d'apprendre le Tendon Nei Kong comme étape suivante pour une santé optimale

Méthode

Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe

Recommandation

Etudier les livres suivants de Mantak Chia:
Nei Kung de la Moëlle Osseuse

Date

<https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier>

Langues

Français, Allemand, Anglais

Durée

1 journée ou 2 journées

Horaire

09.30 -13.00 / 14.00 -17.00

Lieu

Suisse à Berne et Lausanne

Professeur

Senior Instructeur Rentao Ravasio



Branche	Art martial intérieur et santé
Module 4	Tai Chi Qi Gong I
<p>Description</p>   	<p>Le Tai Chi Chi Kung I nous introduit au premier niveau dans l'art du Tai Chi Chi Kung. Le grand maître Mantak Chia a donné ce nom sous sa forme au lieu de l'habituel Tai Chi Chuan (Taijiquan en orthographe Pinyin). Car chuan (quan) signifie littéralement « poing » et met ainsi l'accent sur l'application pratique de cet art. Chi Kung (Qigong) signifie "Culture de l'énergie". Le Chi Kung peut être utilisé pour améliorer les compétences martiales, pour se soigner et soigner les autres, ou pour affiner son esprit afin de trouver la sagesse et la tranquillité d'esprit. Les progrès du Tai Chi se reflètent directement dans le travail de l'énergie intérieure comme la méditation, la guérison et le Chi Kung et vice versa. Le Tai Chi, dans le sens où il est enseigné ici, n'a rien à voir avec le nombre de mouvements que vous pouvez faire ou les différents styles que vous connaissez. Ce qui compte, c'est LA QUALITÉ de chaque mouvement. Lorsque les principes plus profonds de la mécanique corporelle, du transfert d'énergie et de la concentration transmis dans l'art du tai chi depuis les premiers maîtres jusqu'à nos jours sont saisis, alors tout ce que l'on fait est du tai chi. Le Tai Chi est un art qui vise à nous apprendre à bouger au plus haut niveau de santé dans le monde moderne d'aujourd'hui. En plus des treize techniques de base, le Tai Chi comprend également un grand nombre de principes de mouvement intérieur. Lorsqu'il y a moins de mouvements externes à apprendre, l'élève de tai chi progresse plus rapidement : de la pratique initiale de la forme externe à la maîtrise de la structure interne du tai chi. Les formes d'approfondissement comprennent: la forme de sourire intérieur Yin et Yang, la forme d'enracinement et d'ancrage, la canalisation du Chi à travers le corps, la forme d'activation de la puissance des tendons, la forme Tan Tien, la forme de guérison, la forme de respiration cutanée et osseuse et la forme d'intégration. La pratique de ces formes intérieures nous conduit à une véritable santé intérieure et extérieure</p>
Contenu	Apprendre à vous mouvoir à travers le monde gracieusement et fluidement avec un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité et de rendement
Objectifs	Apprendre une ancienne « forme de Maître » pour optimiser votre santé
d'apprentissage	Apprendre à absorber et stocker l'énergie dans les systèmes énergétiques de votre corps
	Apprendre à transformer les schémas profonds et habituels de raideur, tension et malaise
	Apprendre à harmoniser et synchroniser vos cerveaux gauche et droit
	Apprendre à harmoniser le yin et le yang
	Apprendre à développer douceur, grâce et gratitude
	Apprendre à utiliser une structure unifiée dans le mouvement pour une expression maximum de soi
Pré-requis	Vous pouvez commencer sans prérequis , nous recommandons toutefois les
	modules de Bases 1, 5, 13
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia:
	Tai Chi Chi Kung I
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio



Branche	Art martial intérieur et santé
Module 5	Tai Chi Qi Gong II - Forme Rapide
Description 	Cette forme courte et rapide de Tai Chi (pour libérer l'énergie) est basée sur la forme de Tai Chi Qi Gong I. Dans cette forme la formation de poussée des mains, agrandira votre compréhension par l'expérimentation des secrets cachés au sein de toute forme de Tai Chi
Contenu	Apprendre à transférer l'énergie de la terre dans votre structure et à la libérer
Objectifs	Apprendre à mouvoir votre structure comme une unité dans une forme rapide
d'apprentissage	Apprendre les chemins intérieurs pour accéder à plus de puissance et d'énergie Apprendre quelques applications des mouvements de Tai Chi avec un partenaire
Pré-requis	Module 1, 2, 5, 10,
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia: Tai Chi Chi Kung II
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio