



# Qi Gong Tai Chi I & Qi Gong du Tan Tien

## La Structure interne du Tai Chi

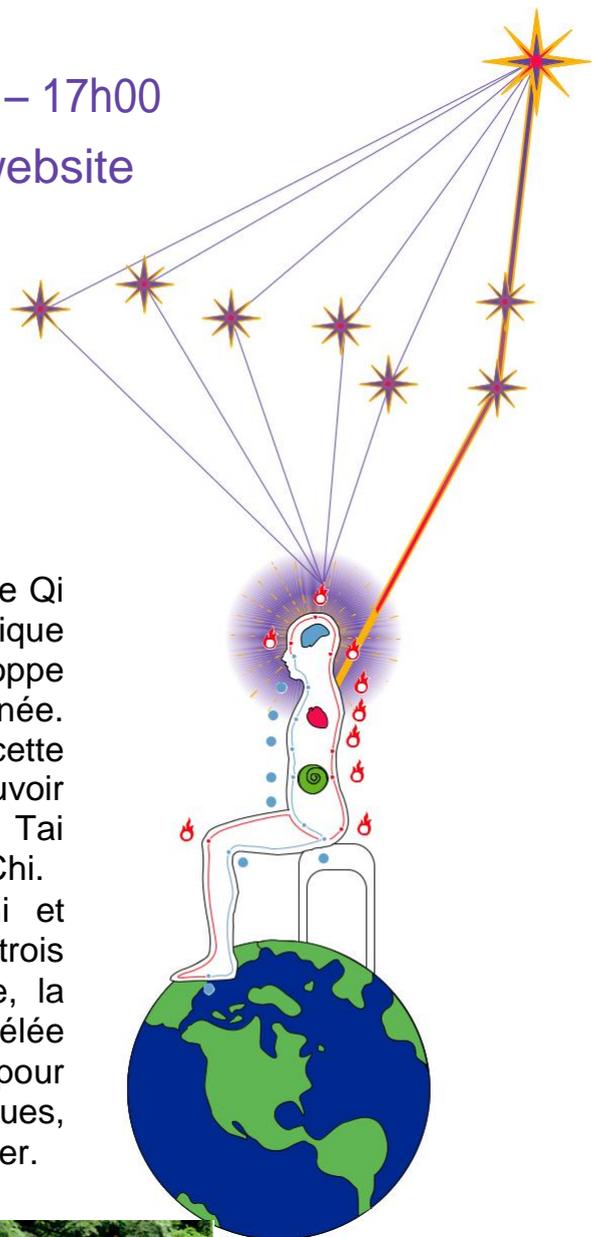


Lieu: Berne  
Heure: 09h30 – 17h00  
Prix: Voir website

Grandmaître Mantak Chia démontre à Rentao Ravasio, Senior Instructor, la pression interne de Chi développée par le Qi Gong du Tan Tien.

### Bienvenue,

L'apprentissage de la structure interne du Tai Chi et le Qi Gong du Tan Tien sont indispensables pour une pratique efficace du Tai Chi. Le Qi Gong du Tan Tien développe par exemple la puissance du Tan Tien et du périnée. Conçue pour les praticiens de tous les niveaux, cette forme est enseignée étape par étape pour pouvoir maîtriser les 13 mouvements du « Early Yang Style Tai Chi », également connu sous le nom de Qi Gong Tai Chi. La relation entre la structure interne du Tai Chi et l'absorption, la transformation et la circulation des trois forces qui animent toute vie - la Force Universelle, la Force Cosmique et la Force de la Terre, vous sera révélée de même que les principes et pratiques nécessaires pour obtenir la gamme complète des bénéfices ces physiques, psychologiques et spirituels que le Tai Chi peut apporter.



## Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.



Grand Maître Mantak Chia, fondateur du Système UHT

## Qi Gong Tai Chi I & Qi Gong du Tan Tien

**Le Qi Gong Tai Chi Chi Kung I** explore la profondeur et le travail interne nécessaire pour une pratique efficace du Tai Chi :

- Il révèle les principes taoïstes qui ont donné naissance aux formes de Tai Chi de style Yang
  - Il montre comment le Tai Chi permet de faire circuler de puissantes énergies de guérison à travers le corps. Les adeptes taoïstes ont développé le Tai Chi à la fois comme un art martial et une façon de cultiver leur corps physique, leur corps énergétique et leur esprit. Comme tous les exercices taoïstes, son but principal est de former une connexion à l'énergie de base qui est le fondement de toute vie: le Qi
- Jusqu'au début du XXe siècle, le Tai Chi était considéré comme une pratique secrète transmise uniquement à l'intérieur de la structure soudée de la famille et aux fidèles disciples. Malgré la popularité croissante du Tai Chi comme art martial et comme un exercice bon pour la santé, nombreuses sont ses pratiques internes à être encore méconnues.



**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 Qi 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 Qi. 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 Qi, 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 Qi dans notre Tan Tien qui enrachine notre corps et notre esprit.



### Rentao

En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans l'**UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé **flowjoy®** et de **santé en 4 dimensions (4-DH®)**, ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.