



BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG
TJ1 MODULE TAIJI CHI GONG NIVEAU I

« *La Forme Externe* »

Module de 3 jours x 7 heures/ jour = 21 heures de formation

DESCRIPTIF : Ce stage d'initiation Taiji Chi Gong I, aborde l'art d'enchaîner des mouvements circulaires fluides, très lents, avec précision et sans interruption. Appelée la forme des 13 Portes, c'est une forme simple et abordable dans laquelle on applique la richesse des pratiques de circulation interne. Ce stage pose la base de la forme externe et vise à développer la conscience corporelle pour améliorer l'équilibre et la canalisation de l'énergie en lien avec l'autre et son environnement.

Les bienfaits :

- Favorise le renforcement corporel et le système cardiovasculaire pour une meilleure vitalité physique et mentale (concentration, mémoire et capacités intellectuelles).
- Aide à développer la vitalité et le bien-être global du corps et de l'esprit afin de mieux gérer le stress et ainsi avoir une meilleure qualité de vie, une meilleure estime de soi dans un cadre professionnel ou dans la vie quotidienne.

Prérequis/Niveau :

- Module niveau débutant, confirmé ou avancé.
- Avoir suivi le module Fondements MF1 "Éveil de l'énergie du Tao ou équivalent.
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

Définir les principes fondamentaux du TAIJI CHI GONG I

- Connaître les bases de l'anatomie
- Aligner et enraciner la structure anatomique de son corps et de sa respiration
- Développer son ressenti et sa conscience corporelle en lien avec l'environnement
- Équilibrer l'énergie de du corps, des organes et du mental

Mise en pratique et en mouvement des notions acquises lors de la pratique de la Chemise de Fer :

1. **Les mouvements du TaiJi** : Latéralisation du déplacement à droite et à gauche pour harmoniser le corps et l'esprit.
2. **La Respiration du TaiJi** : Intégration de la respiration abdominale et inversée pour se détendre, s'apaiser ou développer son énergie.
3. **La Chemise de Fer en mouvement** : Renforcement de la structure et de l'enracinement par une pratique mobile qui renforce les os et assouplit les tendons.
4. **L'application du TaiJi** : Exercices à deux, principes martiaux et harmonisation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences du Taiji Chi Gong (niveau 1) :

- Appliquer les principes et la philosophie des pratiques fondamentales du Taiji Chi Gong I.
- Identifier et enchaîner les mouvements de la forme de base du Taiji Chi Gong I.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion énergétique applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.
- Permettre une plus ample connaissance et conscience du fonctionnement énergétique du couple dans la vision taoïste.

➤ À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :

- Définir les principes du Taiji Chi Gong I.
- Identifier les bases de l'anatomie.
- Appliquer la théorie anatomique taoïste de son corps et de sa respiration.
- Développer le ressenti et la conscience corporelle en lien avec soi et autrui.
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes et de son mental.
- Avoir les compétences requises pour accéder aux autres stages et/ou entreprendre un cursus de certification de l'école Tao de la Vitalité®.

TECHNIQUES, MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

La méthode pédagogique allie cours théoriques et des pratiques simultanées pour privilégier la transmission dans une dynamique complète et progressive. Une démarche inductive favorise l'apprentissage et l'accompagnement de chaque stagiaire.

- Présentations et démonstrations explicitées.
- Ajustements personnalisés et corrections des postures corporelles, étape par étape.
- Questions/réponses et temps d'échange avec le groupe.
- Étude en petits groupes, en binôme et individuelle.
- Mise en situation en petits groupes supervisés par le formateur et les assistants principaux.
- Retours quotidiens, mise en commun des expériences théoriques et pratiques.

➤ Supports pédagogiques :

- Fascicule de formation en Bioénergie taoïste, richement illustré avec exercices et explications théoriques (format A4, 154 pages).
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

➤ Moyens techniques :

- Salle d'une superficie minimum de 60m².
- Espaces extérieurs.
- Tapis de sols, matériel d'arts martiaux (sacs, ceintures, bâtons, balles...).
- Fouets énergétiques, rouleau de massage...

INTERVENANT :

CHRISTIAN SLAMA KADA - INSTRUCTEUR CERTIFIÉ UHTS.

Instructeur de l'École Tao de la Vitalité depuis 2015

Enseignant de TaiJiQuan style Yang et Chen, et en Chi Kung. Praticien Chi Nei Tsang CNTI.

Ceinture noire 1^{er} DAN en pratique externe

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

La formation s'organise par modules
de façon à d'alterner des périodes en présentiel et des pratiques individuelles.

Jour 1 / Les bases du Taiji Chi Gong I :

Introduire la respiration complète, activer l'orbite de la lune.

- Introduction aux principes fondamentaux de la philosophie taoïste.
- Démonstration et explication décortiquée de l'application de la chemise de fer dans la pratique
- Utilisation des tendons, de la force spiralée, équilibre et centre vital
- Évaluation de l'acquisition des objectifs :
 - Exercice pratique d'alignement : déplacement avec brique sur tête
 - Enracinement et contrôle : transmission de poussées à la terre

Jour 2 / Déroulement du Taiji Chi Gong I :

Orientation dans l'espace des mouvements

- Pratiquer le renforcement de la structure, l'enracinement par une pratique mobile qui fortifie les os et assouplit les tendons.
- Orbite lune et Microcosmique.
- Intégration de la respiration abdominale et inversée pour se détendre, s'apaiser ou développer son énergie.
- Latéralisation du déplacement à droite et à gauche pour harmoniser le corps et l'esprit.
- Pratique à deux pour développer l'écoute.
- Évaluation de l'acquisition des objectifs :
 - Observations lors de la pratique dans l'espace pour vérifier orientation.
 - Pratique à deux avec des poussées du centre vital et relâchement corporel.

Jour 3 / application du Taiji Chi Gong I :

Équilibrer l'énergie corporel de ses organes et son mental

- Aligner et enraciner la structure anatomique
- Équilibrer la pression interne de sa respiration
- Aligner les lignes de force dans son corps global - Enchaînement des 6 postures du TaiJi Qi Gong en autonomie.
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes et de son mental.
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
 - création du ballon de CHI
 - Le formateur observe et corrige le déroulement de la forme

MODALITÉS D'ÉVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION

- **Évaluation en amont de la formation :**
Évaluation du niveau des participants lors d'un entretien individuel et recueil des attentes et des besoins renseignés dans la fiche d'inscription.
- **Évaluation en cours de séquence :**
Sessions de questions/réponses à la fin des exercices, avec des temps d'échanges pour répondre aux difficultés éventuelles des stagiaires et évaluer le niveau d'assimilation des pratiques.
 - Le formateur et les assistants qualifiés accompagnent, soutiennent et corrigent les stagiaires individuellement, avec des retours constructifs sur les progrès, les points à améliorer et à développer.
 - Exercices à deux ou trois pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle pour chaque posture.
- **Évaluation des acquis en fin de formation :**
Disciplines évaluées : Mise en pratique et démonstration de la Forme Externe Taiji Chi Gong I avec le groupe. (Durée : 1 heure).
Bilan sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires pour définir le niveau de compréhension et d'intégration des matières abordées. Une interaction en groupe est menée pour verbaliser les outils assimilés et les points à développer pour faire avancer le niveau de compétence de chaque participant.
- **Évaluation de la formation à « chaud » :**
Questionnaire de satisfaction et d'évaluation rempli sur place, après le stage, par chaque stagiaire sur l'organisation, la qualité de l'enseignement, la pédagogie des formateurs, les méthodes et les supports utilisés, le cadre et l'accompagnement.
- **Évaluation de la formation à « froid » :**
Questionnaire d'évaluation disponible 10/15 jours après la fin de la formation pour mesurer l'évolution des compétences retenues et acquises durant le stage, le niveau de pratique en fonction de l'implication, motivation, rythme de pratique du stagiaire, les difficultés rencontrées avec le recul, prises de conscience et l'intégration des outils transmis dans leurs vies personnelles et/ou professionnelles.

- **Sanction :** Attestation de suivi de formation remise après avoir reçu le questionnaire évaluation à froid.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Nombre d'heures de formation :

Module de 3 jours x 7 heures de cours par jour
= 21 heures de formation

Horaires : 09h00/12h30 et 13h30/17h00

Nombre de stagiaires : de 10 à 20

Date : du 29 au 31 octobre 2021

Lieu de formation : Espace « Vibrer avec le Tao » à CHÂTEAURENARD (13160)

PUBLIC

- Niveau débutant et intermédiaire.
- Professionnels issus du milieu paramédical, éducatif, artistique, service à la personne, ressources humaines... pour optimiser leurs compétences.
- Toutes personnes souhaitant faire une reconversion professionnelle ou une insertion sociale pour développer leurs acquis professionnels et/ou renforcer leur niveau de vitalité.
- Toutes personnes désirant suivre un cursus professionnel d'instructeur en Tao de la Vitalité®.

ACCESSIBILITÉ RQTH

Accessibilité aux personnes handicapées :

Sensibles aux handicaps apparents ou invisibles qui demandent une attention particulière, nous vous proposons de contacter notre référent Handicap pour que nous puissions prendre en compte vos besoins spécifiques.

Séverine : 07 61 12 48 82

soulimet@gmail.com

- Tous les stagiaires devront respecter le règlement intérieur de l'école et des organismes d'accueil.