

TIAO XI, la régulation de la respiration

Histoire de l'appareil respiratoire. Respiration et santé.

La respiration dans le Qigong.



SAMEDI 14 DECEMBRE 24

10h à 13h / 14h30 à 16h30.

Maison de quartier Jean Chaubet.

7 place Marius Pinel Toulouse

STAGE QIGONG THÉORIE + PRATIQUE



Ouvert à tous. Nombre limité.
Tarif : 65€ (60€ adhérents MJC Union)

06. 20. 94. 78. 93

www.5a-qigong.com



PLAN DE LA PARTIE THÉORIQUE



Trajet du méridien du poumon

QUE RESPIRE-T-ON ET COMMENT RESPIRE-T-ON ?

°QUE RESPIRE-T-ON ? UNE HISTOIRE DE L'ATMOSPHÈRE

°COMMENT RESPIRE-T-ON ? UNE HISTOIRE DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE

LA RESPIRATION DANS LA M.TC ET DANS LE QIGONG

°LA RESPIRATION SELON LA MÉDECINE CHINOISE

-Une manifestation de la relation yin-yang.

-Le poumon : absorption du *Tian qi* et production/ distribution du *Ying qi*.

°LA RESPIRATION DANS LE QIGONG

-L'une des trois régulations.

-*Daoyin* et capacité respiratoire.

-Les qualités attendues de la respiration *Qigong*.

°PRÉCISIONS À PROPOS DES TERMES, FORMULES ET INDICATIONS

-L'opposition artificielle entre respiration « pulmonaire » et « ventrale ».

-Respiration libre ou dirigée ? les deux, selon la méthode utilisée

-« Naturelle » = « habituelle » ?

-Respiration physiologique vs respiration « énergétique » et symbolique.