

LE QI GONG THÉRAPEUTIQUE

OBJECTIF DE LA FORMATION

A L'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

Améliorer et renforcer leurs compétences. Repérer et traiter les blocages mécaniques, musculaires, ostéoarticulaires.

Répertorier les indications pathologiques et appliquer les techniques appropriées du Qi Gong. Comprendre, mémoriser et intégrer les exercices de la formation afin de mettre en place un programme organisé et rythmé.

Proposer à leurs patients, élèves ou entourage, un panel de mouvements simples, reproductibles, efficaces et énergétiques permettant ainsi de rester en forme, et de prévenir la maladie.

Lutter contre le déconditionnement et la sédentarité. Redonner confiance à leurs patients. Savoir les captiver et motiver en créant des groupes de pratique.

Être capables de donner des conseils alimentaire et d'hygiène de vie, utilisables dans le temps. Voir et écouter au-delà de la simple douleur physique en tenant compte éventuellement du contexte socio psychologique sans négliger le facteur stress. Savoir identifier les limites de son exercice professionnel et connaître ses responsabilités.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Permettre aux stagiaires de pratiquer le QI GONG.

PUBLIC CONCERNÉ

Kinésithérapeutes, autres professionnels de santé.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION

À partir du site :

<https://anncyformationsante.com/incription/>

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Partie théorique et pratique en alternance

Réalisation d'un pré et post test afin d'évaluer le degré de l'évolution et l'atteinte des objectifs.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jour s/ 14 heures

FORMATEUR(S)

MATHURIN Valérie, masseur-kinésithérapeute D.E., ostéopathe.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1

09h00-09h30 : Présentation de l'intervenant - tour de table - attente des participants - déroulement de la journée.

Échanges autour de l'introduction, du résumé et des objectifs de la formation afin d'y poser les tenants et aboutissants de l'orientation prioritaire des différents Organismes de Santé. .

09h30-10h45: **Théorie.**

I. Introduction au Qi gong.

1. Approche et découverte du Qi gong 2. Intérêts et bienfaits du Qi gong - Les différences entre Gymnastique Traditionnelle et Qi Gong 3. Lequel pratiquer ? 4. Le Qi Gong pour qui et pour quoi ? Pratiquer cette discipline. Comment capter l'énergie : - Les auto massages. - Les postures. - Les mouvements dynamiques. - Les 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin : Une série classique du Qi Gong. 5. Indications : rhumato, neuro, ortho, respi, pneumo, post op, psycho... 6. Les grands principes du Qi

II. Comprendre le Qi Gong

1. Les différentes énergies. 2. Les méridiens et la circulation des énergies. 3. Les 3 Dan Tian ou 3 foyers. 4. Physiologie de la douleur

10h45-11h00 : Pause

11h00-12h30 : III. Conseils pour la pratique du Qi gong

Pratique démonstrative d'un enchaînement pratiqué ensemble, afin de créer une dynamique de groupe. Pratique explicative des mouvements.

- Importance et rôle de la main dans le massage. - Nettoyage énergétique. - Explication et pratique sur la posture de base : Bou Ji. - Étude des positions de jambes : les différentes fentes (répartition du poids du corps). - Étude de la marche spécifique en Qi Gong. Échanges entre participants et formateur sur les bienfaits ressentis.

14h00-15h45 : **Pratique**

Anamnèse - ATCD médicaux, chirurgicaux- Traitement en cours- Examens complémentaires - Histoire de la maladie. Bilans : morphologique - de la douleur - observation posturale. Tests Passifs et Actifs. Proposition de traitement en fonction de l'indication médicale, des possibilités du patient et des objectifs. Pour la gymnastique chinoise collective, faire attention à l'homogénéité du groupe.

I. Les automassages :

a. Visage, front, cuir chevelu, nez, lèvres, oreilles, cou, nuque. b. Les centres vitaux : Le grand Lo de l'énergie, Ming Men, Dan Tian. c. Membres inférieurs et supérieurs.

15h45-16h00 : Pause

16h00-17h00 : II. Pratique démonstrative explicative : Les mouvements dynamiques

• Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin :

1. Soutenir le ciel. 2. Viser l'aigle au loin. 3. Séparer ciel et terre. 4. Osciller la tête et balancer le fondement.

• Les indications et les bienfaits de ces différents mouvements. • Répétition et Interrogation sur la mémorisation et enchaînements des mouvements appris.

Jour 2

09h00-11h00 : Pratique en binôme

Reprise des techniques avec correction. Les autos massages. La posture de base. La respiration. Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart.

11h00-11h15 : Pause

11h15-12h30 : Pratique démonstrative - explicative

Les 4 derniers mouvements des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin.

5. Regarder en arrière s'éloigner les 5 émotions. 6. Fortifier les reins. 7. Poings serrés et regard flamboyant. 8. Éloigner les 100 maladies.

Bonus/Quelques mouvements dynamiques : La grue blanche, le tigre. La respiration. Retour au calme.

III. La Posture « Embrasser l'arbre »

La posture "embrasser l'arbre". Permet de travailler sur l'enracinement, la verticalité, le centrage, la présence à soi, la conscientisation. Intervention du formateur auprès de chaque participant pour corriger.

14h00-16h00 : Pratique Reprise des exercices des 8 pièces de Brocart, de la respiration (physiologique et inversée).

IV. La Respiration - méditation

Initiation à la méditation. But : Canaliser la dispersion mentale, rester attentifs et présents à soi.

1. Respiration physiologique 2. Respiration inversée 3. Les effets de la respiration au Dan Tian

16h00-16h15 : Pause

16h15-17h00 : Reprise de toutes les techniques apprises durant la formation.

IV. Proposition d'un protocole de mise en place pour un cours de pratique collectif. Mise en situation : En binôme, proposer aux participants de gérer et diriger un groupe. Suivi thérapeutique des patients.

VI. Conseils alimentaires et d'hygiène de vie.

VII. Conclusion.

17h00 : Retour d'expérience et modalités.

- Vérifier la compréhension, et mémorisation des exercices proposés. - Évaluer l'investissement des participants. - Qu'est-ce que les participants ont retenu de la formation ? - A-t-elle répondu à leur attente ? - Se sentent-ils capables de repérer, tester les dysfonctions et proposer des solutions adaptées ? - Quels sont les points positifs et négatifs de la formation ? - Une feuille d'évaluation "à chaud" est remplie par chaque stagiaire pour évaluer sa satisfaction. - À l'issue de cette formation, remise d'une attestation de participation. Possibilité de recontacter les stagiaires environ 6 mois après la réalisation de la formation pour une évaluation "à froid".

Laurent Torres (Anncy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com

LE QI GONG THÉRAPEUTIQUE

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail : Actions d'adaptation et de développement des compétences

Méthodes pédagogiques

- **Méthode participative – interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

Supports pédagogiques

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier.
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation.
- Matériel de démonstration.
- Matériel de simulation.
- Matériel d'exercices.

Modalités d'évaluation

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.



A l'inscription vous recevrez le contrat et le livret d'accueil pour votre formation

Laurent Torres (Anncyy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Anncyy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com