

LE QI GONG - Étirements musculo tendineux des 12 méridiens principaux

OBJECTIF DE LA FORMATION

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

Libérer les blocages, faire circuler et équilibrer l'énergie du corps par des étirements musculo tendineux des 12 méridiens principaux.

Remettre le patient dans sa gravité en équilibrant les forces montantes et descendantes.

Combiner des mouvements lents, doux, infra douloureux, rythmés sur la respiration, favorisant l'équilibre physique, mental, respiratoire et émotionnel.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Permettre aux stagiaires de pratiquer le QI GONG et contrôler les étirements.

PUBLIC CONCERNÉ

Kinésithérapeutes, autres professionnels de santé.

PRÉ-REQUIS

Aucun. Tenue confortable à prévoir.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION

À partir du site :

<https://annecyformationsante.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.

Laurent Torres (Anney formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Anney

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

Email : afs.formations@gmail.com

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1

9h00 Présentation de l'intervenant, de la formation - Tour de table - Attente des participants - Déroulement de la journée.

9h30 A. Théorie : I. Introduction au Qi Gong

1. Définition. 2. Bienfaits du Qi gong. Les différences entre Gymnastique Traditionnelle et Qi Gong. 3. Le Qi Gong pour qui ?

4. Les grands principes et objectifs du Qi Gong.

-Réguler le corps. -Réguler le souffle. -Réguler l'esprit. Débloquer, faire circuler et équilibrer l'énergie du corps par des étirements musculo tendineux. - Principes de base de la pratique.

-Positions de base et Postures :

Les postures – les fentes – la marche spécifique du Qi Gong. Les mouvements dynamiques. Étirement des 12 méridiens.

5. Objectifs et Indications thérapeutiques.

II. Comprendre la MC. Notion simplifiée.

1. Les différentes énergies. Théorie du yin/yang. 2. Les méridiens et la circulation des énergies. Trajets, physiologie et correspondances. Visionnage d'une vidéo explicative. Théorie des 5 éléments, correspondances organes / entrailles. 3. Les 3 Dan Tian ou foyers énergétiques. 4. Les dysfonctionnements – Définition – Origine. 5. Conséquences des dysfonctionnements au niveau des organes /entrailles. 6. Indications Thérapeutiques : rhumato, n euro, ortho, respi, pneumo, post op, psycho.

10h45 Pause.

11h00 III. Conseils pour la pratique du Qi gong Pratique du groupe (les 3 Pics).

JOUR 1 (APRÈS-MIDI) : Alternance théorie et pratique

14h00 Retour des participants et élargement.

14h15 B. Pratique

I. Apprentissage des positions et mouvements de base -La posture de base : Bou Ji. -Les différentes fentes. -La marche spécifique du Qi Gong. -Différents mouvements dynamiques.

15h45 Pause.

16h00 II. Pratique démonstrative explicative des 12 méridiens musculaires tendineux

•Les 6 premiers étirements ou 3 premiers couples. 1.Couple Poumon/Gros intestin. 2.Couple Rate / Estomac. 3.Couple Coeur / Intestin Grêle. Les indications et les bienfaits de ces mouvements.

JOUR 2 (MATIN) : Révision et apprentissage des autres techniques

9h00 Pratique en binôme -Reprise des techniques avec correction. La posture de base. Bou Ji. Les fentes (ancrage). La marche du qi gong. Quelques mouvements classiques.

11h00 Pause.

11h15 Pratique démonstrative - explicative. Les 6 derniers étirements des méridiens ou des 3 derniers couples. 4. Couple Reins/Vessie. 5. Couple Maître du Coeur / Triple réchauffeur. 6. Foie / Vésicule Biliaire. Les indications et les bienfaits de ces différents mouvements.

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.

Indication – Effets bénéfiques.

JOUR 2 (APRÈS-MIDI) : SYNTHÈSE et Vérification des connaissances

14h00 Retour des participants et élargement.

14h15 Pratique Reprise des étirements des 12 méridiens

IV. La Respiration – appui avec cohérence cardiaque

Principes et intérêts dans le cas de la prise en charge de patients atteints ou non de handicap physique, mental, stress, qui manquent de confiance en eux, personnes âgées stressées...1. Respiration physiologique. 2. Respiration inversée. 3. Les effets de la respiration méditative.

16h00 Pause.

16h15 Reprise de toutes les techniques apprises durant la formation.

V. Protocole de mise en place pour un cours de pratique collectif.

Anamnèse - ATCD médicaux, chirurgicaux – Traitements en cours – Examens complémentaires – Histoire de la maladie. Bilans : morphologique – De la douleur – Observation posturale. Proposition de traitement. En fonction de l'indication médicale, des possibilités du patient et des objectifs. Étirement du méridien de saison. 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".

LE QI GONG - Étirements musculo tendineux des 12 méridiens principaux

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 (Anncy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Anncy

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

Email : afs.formations@gmail.com