



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



1er degré

Zhan zhuang – Postures statiques – Tenir les postures 1 à 4 de la série de 17 mouvements proposés par l'école pendant 2 minutes chacune.

Le candidat se placera de profil par rapport à la table du jury qui les observera sans bouger de leur place. Le jury donnera le temps pour changer de posture aux candidats en employant le terme "changez de posture". Plusieurs candidats pourront être évalués en même temps pour ce module.

Formes présentées (une seule sera tirée au sort) parmi les formes suivantes: 8 pièces de brocart (Ba Duan Jin), Qi gong de tonification du double 9, Qi gong contre les douleurs. Etre capable de dérouler la forme tirée au sort et de maîtriser l'enchaînement en 10 minutes maximum.

Mouvements commentés : Un mouvement tiré au sort dans une liste de 6 mouvements issus des enchaînements du 1^{er} degré, que le candidat proposera au jury au début de l'épreuve. Description de la structure, points importants, effets physiologiques, aspects énergétiques (de base) – (5 minutes)

Entretien – Pour le premier degré pas de mémoire écrit mais seulement un entretien de 5 minutes avec le jury au cours duquel le candidat parlera de son expérience, de son parcours et de sa recherche personnelle à travers le Qi Gong.

氣功

Qi Gong

2ème degré

Zhan zhuang – Postures statiques – Tenir les postures 5 à 8 de la série de 17 mouvements proposés par l'école pendant 3 minutes chacune.

Le candidat se placera de profil par rapport à la table du jury qui les observera sans bouger de leur place. Le jury donnera le temps pour changer de posture aux candidats en employant le terme "changez de posture". Plusieurs candidats pourront être évalués en même temps pour ce module.

4 formes présentées (une seule sera tirée au sort) parmi les formes suivantes: Yi Jin Jing (Qi Gong des muscles et tendons), 12 spirales énergétiques, Qi Gong du cœur, Qi Gong des reins. Etre capable de dérouler la forme tirée au sort et de maîtriser l'enchaînement en 10 minutes maximum.

Mouvements commentés : Deux mouvements tirés au sort dans une liste de 6 mouvements issus des enchaînements du 2^{ème} degré, que le candidat proposera au jury au début de l'épreuve. Description de la structure, points importants, effets physiologiques, aspect énergétique (de base) – (5 minutes par mouvement maximum)

Mémoire et Entretien – Un mémoire de 10 pages maximum, expliquant votre parcours, votre expérience et vos objectifs et un entretien de 10 minutes maximum avec le jury pour présenter votre travail écrit.

