



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



3ème degré

Zhan zhuang – Postures statiques – Tenir les postures 9 à 11 (11ème à gauche et à droite) de la série de 17 mouvements proposés par l'école pendant 3 minutes chacune maximum.

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:

Ouverture des 12 méridiens, Dawu, Bannière de Ma Wang Dui, Shi Er Fa. Etre capable de dérouler la forme tirée au sort et de maîtriser l'enchaînement en 10 minutes maximum.

Mouvements commentés : Trois mouvements tirés au sort dans une liste de 8 mouvements issus des enchaînements du 3ème degré, que le candidat proposera au jury au début de l'épreuve. Description de la structure, points importants, effets physiologiques, aspect énergétique – (5 minutes par mouvement maximum)

Mémoire et Entretien – Un mémoire de 20 pages maximum présentant les grands principes du Qi Gong et la pédagogie applicable au Qi Gong + entretien de 10 minutes maximum avec le jury pour présenter votre travail écrit.

4ème degré

Zhan zhuang – Tenir les postures 12 à 14 (à gauche et à droite) 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.

5 formes présentées (une seule sera tirée au sort) parmi les formes suivantes:

Ouverture des 12 méridiens, Dawu, Bannière de Ma Wang Dui, Shi Er Fa, Qi Gong du bâton,

Etre capable de dérouler la forme tirée au sort et de maîtriser l'enchaînement.

Connaître les douze méridiens principaux (trajets, points importants, énergétique...)

Mouvements commentés : Un mouvement tiré au sort dans chacun des 5 enchaînements présentés (5 minutes), soit 5 mouvements présentés. Description de la structure, points importants, effets physiologiques, aspect énergétique – (5 minutes par mouvement maximum)

Mémoire et Entretien – Un mémoire de 20 pages maximum sur un sujet ou un projet en lien avec le Qi Gong et préalablement validé par Thierry Alibert + entretien de 10 minutes maximum avec le jury pour présenter votre travail écrit + questions théoriques.



氣功

Qi Gong