



# Qi Gong Tai Chi II & Qi Gong du Tan Tien

## La Structure interne du Tai Chi

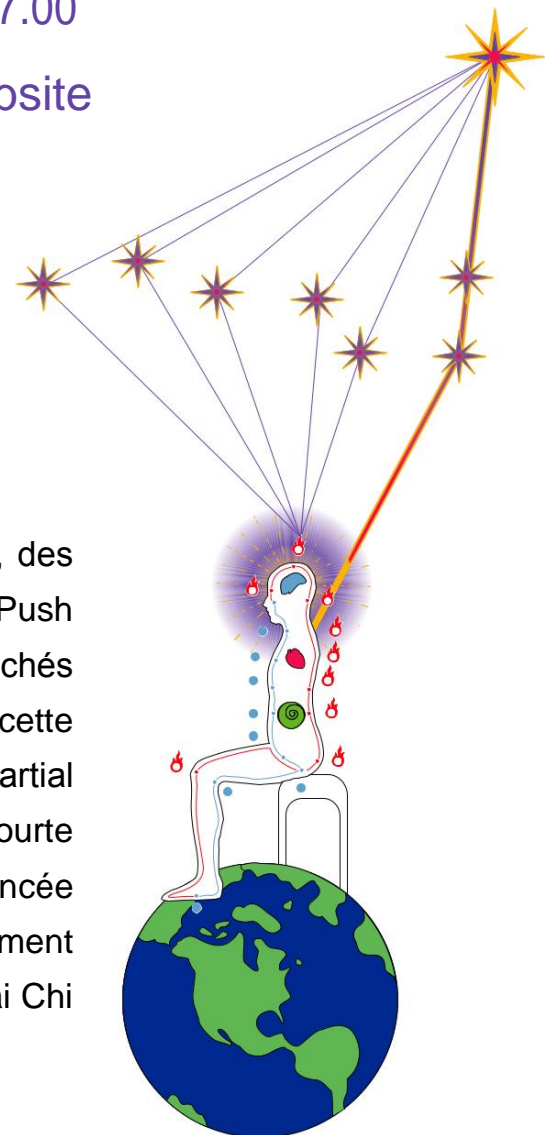


Lieu: Berne  
Heure: 09.30 - 17.00  
Prix: Voir website

Grandmaître Mantak Chia démontre à Rentao Ravasio, Senior Instructor, la pression interne de Chi développée par le Qi Gong du Tan Tien.

### **Bienvenue,**

Le Tai Chi Qi Gong II s'inspire de la Chemise de Fer I, des techniques du Qi Gong du Tan Tien et de la Formation Push Hands (Tui Shou). Grâce à l'expérience des secrets cachés dans chaque forme de Tai Chi, la compréhension de cette nouvelle forme se développe. Une technique d'art martial apparemment sans effort mais explosive. Cette forme courte et rapide dans la décharge d'énergie est une forme avancée du style Yang Tai Chi. Elle complète le conditionnement physique, mental et spirituel de la pratique en solo du Tai Chi et des arts internes du Taoïsme.



## Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.



Grand Maître Mantak Chia, fondateur du Système UHT

## Qi Gong Tai Chi II & Qi Gong du Tan Tien

**Le Tai Chi Kung II** est basé sur la Chemise de Fer I, les techniques du Tan Tien Chi Kung et "Push Hands Formation (Tui Shou)". Grâce à l'expérience des secrets cachés qui peuvent être trouvés dans chaque forme de Tai Chi, la compréhension de cette forme de Tai Chi se développe. Vous pouvez apprendre à pratiquer une technique d'art martial qui apparemment est sans effort mais quand même explosif. Cette forme courte et rapide pour la décharge de l'énergie, une forme avancée du style Yang Tai Chi, complète le conditionnement physique, mentale et spirituelle par la pratique en solo Tai Chi et les arts internes du taoïsme. Dans ce séminaire, nous apprenons entre autres:

- La préparation de ces pratiques avancées par l'étirement, la méditation, la respiration, la relaxation et les exercices énergétiques.
- Les moyens internes d'accéder à plus d'énergie
- Contrecarrer l'instinct naturel (pour résister à la force) et développer la douceur à travers le rendement des 13 mouvements originaux de tai chi.
- Appliquer des techniques en écoutant les intentions de l'ennemi et de résister l'instinct naturel de réagir avec une force rencontre au lieu de douceur et de redirection.
- De déplacer notre structure comme unité d'une manière rapide.
- De transmettre de l'énergie de la terre à travers notre structure et de la décharger.
- Certaines applications de mouvements de Tai-chi avec un partenaire.
- Collecter la puissance de Yin, Yang et la Terre dans le Tan Tien utilisables soit dans une distance courte pour une faire un tir explosif puissant dans la pratique d'auto-défense et avec des partenaires ou l'appliquer dans les techniques de guérison.



### Rentao

En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans l'**UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé **flowjoy©** et de **santé en 4 dimensions (4-DH®)**, ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.