



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

# Le Dimanche 22 Mars 2020

## Stage de Qi Gong à Lormont

### TAI JI YANG SHENG ZHANG (QI GONG DU BATON)

A été recréé sur base de dessins anciens trouvés dans les tombes de Mawangdui lors des fouilles archéologiques des anciennes tombes de la dynastie des Han à Changsha en Chine.

Ce Qi Gong s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji, entre autres l'harmonie entre le yin et le yang, l'unité entre le ciel et l'homme. Avec des mouvements souples, doux et faciles, les exercices présentent les caractéristiques suivantes :

**La cohérence du corps et de l'esprit conduite par le bâton**

Cette pratique nous raconte aussi une histoire par la symbolique de sa gestuelle. Le Qi Gong Yang Sheng Zhang renvoie en effet à l'image du batelier qui vogue sur sa barque, le bâton tel une rame. Ainsi armé, le pratiquant évolue en relation avec les éléments (eau, bois, air ou vent), et explore l'océan.

Le bâton est manipulé à la fois pour mimer le déplacement, s'appuyer et se défendre.

Il y a une ouverture, 8 mouvements et une fermeture :

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 0. Yubeishi          | = Ouverture                                   |
| 1. Shaogong Yaolu    | = Le batelier agite sa godille                |
| 2. Qingzhou Huanxing | = Le léger bateau vogue lentement             |
| 3. Fangbai Heye      | = Le vent balance les feuilles de lotus       |
| 4. Chuanfu Beiqian   | = L'homme hale la barque                      |
| 5. Shenzhen Dinghai  | = L'aiguille magique calme la mer             |
| 6. Jinlong Jiawei    | = Le dragon d'or remue sa queue               |
| 7. Tanhai Xunbao     | = Explorer la mer pour trouver des trésors    |
| 8. Qigui Dantian     | = Conduire & enfermer le qi dans le Guanyuan. |
| 9. Shoushi           | = Fermeture                                   |

Tarif : **50 euros**

Horaires : 9 h 30 à 12 h 30 & 14 h à 17 h

**Salle polyvalente Pôle éducatif Paul Fort rue des primevères 33310 LORMONT**

Contactez Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email: [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com) ou envoyer le **Bulletin d'inscription** à **Sport Evolution Arts Énergétiques**, 2, rue du Général Delestraint Apt 32 - 33310 Lormont

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Je m'inscris pour le stage du Qi Gong du Bâton du 22/03/2020 je joins un chèque de 50 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Énergétiques**.

Date

Signature