

Journée Nationale de Qi Gong dimanche 14 juin 2015 de 10h à 17h

Parc St Mitre avenue Jean Monnet AIX EN PROVENCE

La Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique en partenariat avec la FF Sport Pour Tous propose une journée ouverte à tous et gratuite sur le thème
"QI GONG L'EQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT"



Planning des ateliers dans les différents Espaces

Heure	Espace Métal	Espace Eau	Espace Bois	Espace Feu	Espace Terre	Espace Ciel
10h	Ouverture de la journée Démonstration et pratique en commun pour ceux qui veulent se joindre à nous					
10h15-11h00	Dao yin au sol Gilles Di Franco "Mas Tai Ji"	Zhi Neng 2 J.M Pratési "Atelier de Soi"	Les 18 mouvements de santé Yann Corellou "Les mouvements de l'énergie"	Les marches du Dragon de Feu Béatrice Brémond	Technique du souffle vers la respiration embryonnaire Jérôme Ravenet & Valérie Puigserver "San Bao"	WUO TAI Quiterie Benoit "Atelier de soi"
11h15-12h00	Initiation Tai Chi Chuan Gilles Di Franco « Mas Tai Ji »	MA WANG DIU Ingrid Jaulin "Wu Wei"	DA WU la grande danse Sandrine Le Gavrian "Art sens et Vie"	Tonification Générale Nathalie Boillon "Le temps d'Être"	Jeu-Atelier des 5 Eléments Catherine Aviel	
PAUSE REPAS						
13h15-14h00	Conférence "L'Art de se nourrir et l'équilibre du corps et de l'esprit !" Animé par Jérôme Ravenet et les autres enseignants					
14h15-15h00	Dao yin au sol Gilles Di Franco "Mas Tai Ji"	Les 5 animaux Ingrid Jaulin "Wu Wei"		Atelier WUTAO Sandrine Le Gavrian "Dao Lu"		WUO TAI Jean Michel Pratési & Quiterie Benoit
15h15-16h00	Initiation Tai Chi Chuan Gilles Di Franco "Mas Tai Ji"		Zhi Neng 1 Yann Corellou "Les mouvements de l'énergie"	Vers la respiration embryonnaire Jérôme Ravenet & Valérie Puigserver "San Bao"	Jeu-Atelier des 5 Eléments Catherine Aviel	
16h15-17h00		Les mouvements essentiels de Ke Wen Béatrice Brémond	Les Baduan Jin Yann Corellou "Les mouvements de l'énergie"	Zhi Neng Jérôme Ravenet Valérie Puigserver "San Bao"		"Atelier de Soi"
17h00-17h15	Pratique tous ensemble dans la détente et le calme.					

Journée Nationale de Qi Gong AIX EN PROVENCE

dimanche 14 juin 2015 de 10h à 17h



Parc St Mitre, avenue Jean Monnet à coté du centre commercial Géant Casino !

Venez à tout moment de la journée en famille, avec des amis
Pensez à prendre de l'eau et votre pique-nique

Le programme en détail

10h ouverture : démonstration du Qi Gong Pulmonaire de Maître Zhang Guang De
Pratique commune avec les élèves de Jean Michel Pratesi (L'Atelier de Soi) et Béatrice Brémond (Centre social JP Coste et asso Joie et Santé) et tous ceux qui veulent se joindre a nous !

5 à 6 ateliers de 45 minutes toutes les heures : 10h15, 11h15 14h15, 15h15 et 16h15

- 11h : Démonstration de Qi Gong par les élèves de Catherine Aviel
- 14h : Démonstration de WuTao par Sandrine LeGavrian (asso Dao Lu Qi Gong)
- 15h : Démonstration "Le vol du Phénix" par Jérôme Ravenet
- 16h : Démonstration "Les Ba Duan Jin" par Yann Corellou (Les Mouvements de l'Energie)

Les formes variées de Qi Gong pour toute la journée

Le Zhi Neng Qi Gong

à 10h15 par JM Pratesi - à 15h15 par Yann Corellou - à 16h15 par Jérôme Ravenet

C'est un Qi Gong très populaire en Chine, mis au point en 1969 par le Professeur PANG He Ming. On l'appelle aussi « Qi Gong de la Sagesse ». « ZHI » est le développement de l'intelligence du cœur, de la sagesse, la découverte de sa nature profonde, la conscience de son corps. « NENG » va être la capacité, le pouvoir. « QI » c'est l'énergie originelle, le souffle. « GONG » va être la méthode utilisée. Le but principal du Zhi Neng Qi Gong est de rectifier les déséquilibres énergétiques.

Traduction du poème de Pang He Ming - ZHI NENG QIGONG :

Résolu, entre terre et ciel
Détendu, rempli de l'essentiel
A l'extérieur, célébrer
A l'intérieur, apaisé
Le cœur pur
Sur le visage rien de dur
Aucune pensée ne s'élève
L'esprit concentre l'univers
Matière et esprit à l'unisson
Et tout le corps entre en fusion

LES 18 MOUVEMENTS DE SANTE : LIAN GONG SHI BA FA

à 10h15 par Yann Corellou

créé en 1975 par Maître Yuan Hong Hai avec le maître de Qi Gong Zhung Yuan Ming et 2 professeurs de physiologie Jing Ji Chun et Wei Jun Wen.

Grâce à une pratique régulière, ils sont efficaces pour améliorer le niveau de santé en général et guérir les maladies. Ils permettent d'équilibrer physique-énergie-mental.

les mouvements sont simples, lents, réguliers, équilibrés et adaptés à tous les âges quel que soit le niveau de santé et la capacité physique. La façon de pratiquer est spécifiquement adapté pour diminuer et supprimer les douleurs, des épaules, du dos, des hanches et des jambes et renforcer les muscles, les tendons, les articulations.

Toute la journée (Espace ciel) animé par Quiterie Benoit et Jean Michel Pratesi

"Wùo" entre "Wu" le cercle et "Ou" paire ou double. "Tai" grand comme le dehors.

Le Wùo Tai peut donc être traduit comme "Entre deux cercles" ou "Entre l'Univers".

C'est une mobilisation douce, à deux, au sol, en rythme avec l'autre : le geste est simple, pur et ne nécessite que sa propre gravité.

Le Wùo Tai est basé sur des techniques millénaires comme l'école Tai, Ayurvédique, Coréenne et la médecine traditionnelle chinoise.

C'est donc un mélange de gestes anciens et nouveaux, adaptés à notre vision contemporaine de la physiologie et de l'anatomie.

Autour de la rencontre de deux mouvements, le Wùo Tai est hybride entre la danse et l'ostéopathie, entremêlant la technique, le geste et la matière à penser. Il alterne le dehors et le dedans comme une occasion d'aller toucher les confins du mouvement de l'autre, tout en courbe et en légèreté. Méli-mélo de vieux et de nouveau, le Wùo Tai mélange les cultures de la Chine A l'Occident jusqu'à aujourd'hui, sans contexte philosophique

Le Dao Yin au sol

A 10h15 et 14h15 animé par Gilles Di Franco (espace Métal)

C'est une série d'exercices de Qi Gong (souvent appelé Do In ou Yoga chinois) ayant pour objectif de développer le doux et le souple en nous, tant sur le plan physique que psychique. Vous pratiquez naturellement le Dao Yin, lorsque vous frottez votre visage après un travail intellectuel pour vous détendre, ou quand vous vous étirez le matin en vous levant !

TECHNIQUE DE RESPIRATION VERS LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE(Tai Xi)

A 10h15 et 15h15 animé par Jérôme Ravenet

Lorsque l'on cultive le Tao , on ne doit ni se concentrer (assister) sur la stratégie merveilleuse de la respiration, ni l'ignorer (oublier). Pour atteindre l'étape de la Respiration Embryonnaire, on doit apprendre à réguler le chi yin et yang pour avoir la possibilité d'y développer l'Elixir .

(Lorsque) Le shen est caché dans le point du chi , on appelle cela l'Embryon .

(Lorsque) le chi (postnatal) est capable d'atteindre ce point , on appelle cela la Respiration .

On commence par réguler la respiration naturelle (Bi Xi), respiration par le nez, ensuite on rentre dans la phase de respiration abdominale qui permet de développer du chi dans le Dantian .(Qi Xi ou Respiration du chi) .

Le chi du Dantian est capable de monter et descendre au rythme de la respiration ; on a atteint la phase de respiration vraie(Zhen Xi). Pour finir on guide le Qi Postnatal au point Huang Ting et l'on crée l' Embryon spirituel Sheng Tai), on a formé l'elixir . Le point Huang Ting se trouve derrière le nombril et devant le point Mingmen .Il est très difficile d'atteindre l'étape finale de la respiration embryonnaire !

LES MARCHES DU DRAGON DE FEU (Huo Long Gong)

A 10h15 par Béatrice Bremond

Qi gong taoïste de l'école de la porte du Dragon (Long Mai Pai dans le Nord de la chine), crée par Wong Xian Pû (descendant de Lao tseu) ; la méthode complète comprend des respirations de base ,un massage thérapeutique du dragon de feu, des statiques et de la dynamique avec 5 marches du dragon de feu ; le dragon et la paume pénétrante , le dragon qui nage, le dragon ivre , le dragon qui vole et le pas des 7 étoiles .ce qi gong permet de mettre en conscience notre énergie originelle et faire circuler l'énergie dans les méridiens curieux .

Tonification générale : Dao Yin Bao Jian Gong.

A 11h15 par Nathalie Boillon

Ce « Dao Yin » fait partie des « Dao Yin Yang Sheng Gong »

élaboré par Maître Zhang Guang De(de la Faculté d'éducation physique de Pékin)

Cette série de 8 mouvements souples et gracieux destinés a faire circuler l'énergie dans le corps , assouplir les articulations, entretenir les fonctions des organes et équilibrer les émotions tout en relâchant le mental.

Méthode très répandue en Chine et dans le monde a été introduite en France en 1989.

LE JEU /ATELIER DES 5 ELEMENTS

Des 11h15 animé toute la journée par Catherine Aviel

Crée et proposée par Catherine Aviel , Consultante en travail Corporel. Convaincue de la sagesse inouïe enfouie dans notre corps, elle souhaite simplement vous inviter à son écoute profonde.

Nos émotions et nos pensées ne se voient pas et pourtant elles peuvent polluer notre corps énergétique et affecter nos organes aussi sûrement qu'une marée noire détériore nos plages.

Ce petit jeu mettant en scène les 5 éléments va nous permettre de jouer à les recycler.

DA WU Qi Gong de la grande danse

A 11h15 animé par Sandrine LeGavrian

Le Qi Gong « Da Wu » (Grande Danse) trouve ses sources dans les époques Tang et Yao, depuis 5000 ans déjà.

En Chine, on dit que la danse et les arts martiaux viennent de la même source. Cette méthode favorise la circulation de l'énergie par la danse. Les mouvements sont plus expressifs et artistiques tout en respectant le travail du Qi Gong : le corps monte, descend, s'ouvre et se ferme pour assouplir les articulations, le souffle et l'esprit s'harmonisent.

trouve ses sources dans les époques Tang et Yao, depuis 5000 ans déjà.

En Chine, on dit que la danse et les arts martiaux viennent de la même source. Cette méthode favorise la circulation de l'énergie par la danse. Les mouvements sont plus expressifs et artistiques tout en respectant le travail du Qi Gong : le corps monte, descend, s'ouvre et se ferme pour assouplir les articulations, le souffle et l'esprit s'harmonisent.

Le MA WANGDUI DAO YIN

A 11H15 animé par Ingrid Jaulin

Le Mawangdui dao yin est une méthode de qi gong général pour préserver la santé.

Structurée en 12 mouvements pour 12 méridiens, elle forme un ensemble harmonieux et équilibré favorisant une régulation globale de l'être.

Venus du fond des âges, ces mouvements anciens sont simples et naturels, permettant ainsi de faire l'expérience, assez rapidement, de la circulation de l'énergie dans tout le corps.

Par la mise en mouvement des flux et des souffles, le corps, peu à peu, se délie et s'assouplit.

Dans cette détente, la conscience s'éveille, la pratique devient alors source de joie et de vitalité.

WUTAO

Démonstration a 14h00 et 14h15 atelier Wutao animé par Sandrine Le Gavrian

Métissage de différentes techniques d'inspiration taoïste, le Wutao mêle le Wushu, le Yoga, la danse et la bioénergie occidentale. Cette pratique, dite d'écologie corporelle, a été conçue en 2000 par Pol Charoy, et Imanou Risselard. Le couple fondateur du Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Aujourd'hui, le Wutao s'impose comme l'écologie corporelle, idéale pour changer nos habitudes corporelles, nous faire du bien et vivre en accord avec les rythmes de la planète.

INITIATION AU TAI CHI

A 11h15 et 15h15 animé par Gilles Di Franco (espace Métal)

Les sinogrammes du tai-chi-chuan sont composés des éléments *taiji* « faite suprême », et *quan* « poing, boxe » et traduits littéralement par « boxe du faite suprême », ou « boxe avec l'ombre », car l'observateur a l'impression que le pratiquant lutte contre une ombre. Une autre traduction courante est « la boxe de l'éternelle jeunesse », le faite suprême pouvant être traduit moins littéralement par « immortalité » ; but suprême de l'alchimie taoïste, où l'homme est un intermédiaire entre Ciel et Terre.

L'objectif du tai-chi est d'affiner son énergie vitale (le chi) et ainsi « d'ouvrir sa conscience à une dimension supérieure ». Les mouvements ont à la fois une application martiale (esquives, parades, frappes, saisies...) et énergétique. Ils auraient été créés et développés par des guerriers taoïstes ou des moines médecins. Le tai-chi-chuan se pratique à mains nues mais est associé à des arts utilisant des armes (éventail, épée, sabre, lance...).

LE QI GONG DES 5 ANIMAUX

A 14h15 par Ingrid Jaulin

Cette méthode très ancienne et renommée a été créée par le grand médecin Hua Tuo qui vécut sous la dynastie des HAN (2e siècle après JC).

Par l'observation de la Nature, il a su capté les qualités essentielles de chaque animal dans une évocation subtile, voir chamanique. La fréquentation de ces énergies naturellement harmonieuses, éveille en nous la vitalité et la joie, dans une approche ludique et dynamique.

Les 5 animaux : le tigre, le singe, le cerf, l'ours et la grue sont reliés aux 5 éléments et aux 5 organes.

De plus, c'est une excellente méthode pour renforcer le corps dans sa globalité et spécialement, les tendons et les muscles, l'énergie vitale, tout en développant l'équilibre.

LES BA DUAN JIN ou LES 8 PIECES DE BROCARD

Démonstration a 16h00 et 16h15 atelier animé par Yann Corellou

Un grand classique enseigné sous 3 formes distinctes dont la forme officielle en Chine (université des sports de Pékin) a été transmise par maître **Hu Xiao Fei** venu enseigner en France pour la Fédération de Qi Gong Selon la légende, Bodhidharma aurait élaboré le *baduanjin* vers le V^e siècle, au monastère Shaolin. Au XII^e siècle, le général Yue Fei le développa pour améliorer la santé de ses soldats

Le nom de "brocart" vient des manteaux longs en brocart portés par les dignitaires de l'empire, pour évoquer une bonne santé. Il y a huit postures qui étaient douze, et qui comportent des variantes

LES 20 MOUVEMENTS ESSENTIELS DE KE WEN

Animé a 16h15 par Béatrice Bremond

Méthode créée par Ke Wen fondatrice de l'école "Les temps du Corps" qui provient de différentes origines et constitue une base pour la compréhension du travail énergétique, cinq mouvements qui éveillent les 5 sens de l'énergie, monter, descendre, ouvrir, fermer et réunir, cinq mouvements pour la partie ciel comprenant tête cou épaules et haut du dos, cinq mouvements pour la partie homme comprenant tronc, colonne vertébrale, bassin et cinq mouvements pour la partie terre renforçant l'enracinement du corps, sa stabilité et sa force.



UNE FÉDÉRATION REPRÉSENTATIVE ET ACTIVE

La FEQGAE regroupe en 2015 plus de 700 enseignants de QI GONG et 11 écoles de formation d'enseignants parmi les plus importantes en France.

Elle bénéficie également du concours d'experts Chinois parmi les plus compétents.

Ses buts : Participer activement à la promotion et au développement du QI GONG en France. Garantir la qualité de son enseignement. Accompagner et défendre ses enseignants.

La FEQGAE met en avant le respect des pratiques traditionnelles de QI GONG pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère sportif, martial ou compétitif.

FEQGAE - Tél. : 04 42 93 34 31 E-mail : feqgae@free.fr

www.federationqigong.com

Journée organisée en partenariat avec

