

STAGES AUTOMNE 2021

par Wakalin Zhang Jian, neveu de Maître Zhang Guang De

Programme du jeudi 28 octobre au dimanche 7 novembre 2021

Horaires	Jeudi 28/10	Vendredi 29/10	Samedi 30/10	Dimanche 31/10	Lundi 01/11	Mardi 02/11	Mercredi 03/11	Jeudi 04/11	Vendredi 05/11	Samedi 06/11	Dimanche 07/11
de 9h 00 à 12h 00		CŒUR 1 ^{ère} forme	GÉNÉRAL 2 ^{ème} forme	GÉNÉRAL 2 ^{ème} forme	8 méthodes pour préserver la santé	49 mouvements pour stimuler les méridiens (forme assise)	49 mouvements pour stimuler les méridiens (forme assise)	Yi jin jing Transformation tendons et muscles	TaiJi poing façon WaKaLin	Yangsheng TaiJi Bang Bâtonnet de TaiJi	Yangsheng TaiJi Bang Bâtonnet de TaiJi
de 14h 30 à 17h 30		CŒUR 1 ^{ère} forme	GÉNÉRAL 2 ^{ème} forme	8 méthodes pour préserver la santé	8 méthodes pour préserver la santé	49 mouvements pour stimuler les méridiens (forme assise)	Yi jin jing Transformation tendons et muscles	Yi jin jing Transformation tendons et muscles	TaiJi poing façon WaKaLin	Yangsheng TaiJi Bang Bâtonnet de TaiJi	
de 18h 00 à 21h 00	CŒUR 1 ^{ère} forme										

Matériel à prévoir : de quoi s'asseoir pour la forme assise, le nécessaire pour prendre des notes lors de la théorie et des vêtements chauds en cas de besoin.

Les stages ont lieu au gymnase De Laroche foucauld - Avenue d'Étienne à Biarritz - voir le plan d'accès au Gymnase

Zhang Guang De a mis au point sa méthode grâce à son expérience d'enseignant et à sa recherche attentive dans les textes anciens des guides pour le dao yin (nom ancien du qi gong) et le tai ji quan. Il est basé sur la connaissance de la médecine chinoise, les organes-entrailles, les méridiens, la théorie du Qi et du sang, le yin et le yang et sur la philosophie, tirée du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme, pour le plus grand bien de la santé publique. Le Daoyin Yangsheng Gong est adapté à tout groupe de pratiquants de toute condition physique et de tous âges.

CŒUR 1^{ère} forme

Daoyin pour détendre le cœur et calmer le sang (première forme) - shu xin ping xue gong (di yi tao)

Enchaînement accessible aux débutants

Cette forme fait partie des premières recherches fondamentales du professeur Zhang Guang De pour améliorer la santé et la qualité de vie des pratiquants.

Un des trésors de Maître Zhang selon les spécialistes de Médecine Traditionnelle Chinoise et les traducteurs chinois.

Une étude de chercheurs japonais (en pièce jointe, anglais) montre l'efficacité de shu xin ping xue gong après 10 semaines de pratique

Ci-dessous la traduction du dernier paragraphe :

« En résumé, ces résultats ont révélé que 10 semaines de Qi Gong réduisaient les niveaux de SBP, DBP, NE, E et fonctions ventilatoires améliorées chez les patients d'âge moyen hypertendus légers. Ces résultats indiquent que le Qi Gong a des effets de relaxation et stabilise le système sympathique (système nerveux) chez les patients souffrant d'hypertension essentielle. Par conséquent, le Qi Gong peut être applicable à l'amélioration et à la prévention des symptômes de l'hypertension. »

Calmer le cœur et la pression de l'esprit par la lenteur, la fluidité et la souplesse.

« La première forme est pour calmer le feu du cœur, la seconde forme est pour équilibrer le feu du cœur et l'eau des reins, les faire se croiser harmonieusement pour la bonne santé » Zhang Guang De

Cet enchaînement est pratiqué régulièrement à l'association qui compte parmi ses adhérents des personnes de plus de 80 ans ; les flexions du corps se font selon les capacités de chacune et de chacun.

Santé en général 2^{ème} forme

Daoyin Baojian Gong di er tao - Tonification générale pour préserver la santé

Un des enchaînements de base créés par Maître Zhang GuangDe

Enchaînement accessible aux débutants

Comme pour tous les enchaînements, Zhang Guang De a mis au point celui-ci grâce à son expérience d'enseignant et à sa recherche attentive dans les textes anciens des guides pour le daoyin (nom ancien du qi gong) et le tai ji quan. Il est basé sur la connaissance de la médecine chinoise, les organes-entrailles, les méridiens, la théorie du Qi et du sang, le yin et le yang et sur la philosophie, tirée du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme, pour le plus grand bien de la santé publique.

Cette forme de Qi Gong *Santé en général* permet de lutter contre le vieillissement, d'améliorer la santé en stimulant les organes, de faire circuler l'énergie dans les méridiens, d'assouplir les articulations et de régulariser l'état général. Il favorise la circulation de l'énergie et du sang.

L'enchaînement de mouvements lents repose sur l'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, sur le contrôle de la respiration et de la concentration ainsi que sur l'intention.

C'est une excellente méthode de base, accessible à tous. D'action douce, facile à apprendre, il est adapté à tout groupe de pratiquants de toute condition physique.

La pratique régulière permet aux débutants de retrouver un maintien corporel, une souplesse et un équilibre, améliorés lors des gestes de la vie quotidienne.

Cet éveil corporel améliore tant l'écoute de son corps que sa décontraction voire sa relaxation.

La participation aux trois séances hebdomadaires proposées par l'association permet aux pratiquants d'apprendre en douceur à mieux se connaître et d'obtenir au fil du temps un bien-être physique et mental.

49 mouvements (travail des méridiens) sì shí jiù shí jīng luò dòng gōng - Forme assise

Cet enchaînement fait circuler l'énergie dans les 12 méridiens principaux afin de nourrir et équilibrer l'ensemble de la circulation énergétique du corps.

Cette forme très complète est utilisée en Chine comme complément thérapeutique dans le traitement des certaines maladies chroniques.

Yi Jin Jing transformation et nettoyage des tendons et des muscles

Le Yi Jin Jing est une très ancienne méthode de Daoyin.

Les premiers documents manuscrits faisant référence à Yi Jin Jing datent de la période Ming (1624 av. J.-C.). Le caractère Yi signifie changement ou mouvement. Jin signifie l'ensemble des muscles, des tendons, la peau et les os (l'appareil locomoteur). Jing désigne une méthode traditionnelle. Considéré comme une clé de la jeunesse et de la longévité, il existe de nombreuses versions. Cette version conçue par le professeur Zhang Guang De est simple et facile à pratiquer.

Elle allie souplesse, force et calme mais aussi force et énergie en synchronisant mouvement et respiration.

L'accent est mis sur le changement de tout ce qui concerne l'appareil locomoteur qui de faible et serré se transforme en solide et confortable.

En accord avec la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, cette forme se préoccupe de la rate, du foie et du rein, qui portent respectivement sur les muscles, les tendons et les os. Cette version du Yi Jin Jing travaille sur les reins en particulier.

Pour l'intérieur, c'est un travail pour l'esprit et les émotions. Pour l'extérieur, c'est un travail pour les tendons et les os.

Le terme Yi Jin Jing peut être traduit aussi par régénération du corps et purification de la moelle et des muscles.

Le bâtonnet de Taiji pour nourrir la vie - Yangsheng Taiji bang 1

Enchaînement accessible à tous

Cette forme aux mouvements symétriques permet le rééquilibrage de l'appareil locomoteur (tendino-musculaire-articulaire) et du système énergétique. Yangsheng taiji bang réunit la beauté des théories de la médecine chinoise et de l'auto-massage. Favorise la santé générale.

La suite à voir selon les conditions sanitaires pendant les vacances de la Toussaint

Déjeuner du novembre 2021

Si vous désirez participer au repas de l'Association Kunming, merci de nous informer :

- lors des séances hebdomadaires auprès des membres du conseil d'administration
- par mail à contact@kunming.fr
- par téléphone 06 41 56 50 07
- par courrier adressé à l'Association Kunming - Maison des Associations - 2 rue Darrichon 64200 Biarritz

Clôture des inscriptions le :

Le déjeuner est ouvert à tous : adhérents de l'association, stagiaires des sessions ou non. Les parents et les amis sont les bienvenus.

Au moment de l'inscription, choisissez votre tiercé préféré (entrée, plat, dessert).

Le repas aura lieu au

Avec nos remerciements pour votre fidélité et votre convivialité

le Conseil d'Administration

[Retour](#)