

## INFOS PRATIQUES

### Samedi 8 mars

de 14h à 18h

### Dimanche 9 mars

de 9h30 à 12h00 puis de 14h00 à 17h30

### Lieu :

Centre Sportif Universitaire

5, rue Gaspard MONGE

*Boulevard de la Victoire, à droite après l'ENSAIS*

67000 STRASBOURG

### Possibilités de restauration :

nombreux petits restaurants à proximité du lieu du stage

### Tarif

70 €

À l'ordre de GINKGO si paiement par chèque

### Divers

Plus d'informations avec les plans d'accès sur le site de GINKGO

[www.ginkgo-asso.org](http://www.ginkgo-asso.org)

ou

**03 88 83 04 48**

## GINKGO ASSOCIATION QI GONG – TAIJI

L'Association Ginkgo a été créée en 1994 dans le but de réunir les pratiquants d'Arts énergétiques internes Chinois tels que le Taiji Quan et le Qi Gong afin de leur permettre d'étudier et de pratiquer ces disciplines conformément à leurs esprits originaux.

Ses moyens d'action sont des cours réguliers hebdomadaires, des stages dirigés par ses enseignants ou des maîtres Chinois ou Français, des voyages d'étude en Chine et des sorties et autres manifestations conviviales.

Elle est inscrite au registre du tribunal d'instance de Schiltigheim et emploie trois enseignants salariés.



16, rue de Spesbourg  
67800 HOENHEIM  
03 88 83 04 48

E-mail : [info@ginkgo-asso.org](mailto:info@ginkgo-asso.org)

Site : [www.ginkgo-asso.org](http://www.ginkgo-asso.org)

Stage de Qi Gong

# Ba Duan Jin & Liu Zi Jue

Stage animé par une experte de  
la fédération officielle chinoise  
envoyée par l'association  
"Les Temps du Corps"

les 8 et 9 Mars 2008



Association Ginkgo  
Qi Gong – Taiji

03 88 83 04 48  
E-mail : [info@ginkgo-asso.org](mailto:info@ginkgo-asso.org)  
Site : [www.ginkgo-asso.org](http://www.ginkgo-asso.org)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage de Ba Duan Jin et Liu Zi Jue des 8 et 25 mars 2008.

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

Tél :

Mail :

Je règle par :  chèque à l'ordre de GINKGO  
 liquide

Si vous êtes membre d'un club de Qi Gong, merci d'indiquer son nom :

Si vous avez votre licence à la Fédération Européenne de Qi Gong merci d'indiquer son numéro :

Envoyer ce bulletin avec votre règlement à :

**Ginkgo Association**  
**16, rue de Spesbourg**  
**67800 HOENHEIM**

## BA DUAN JIN

### *Les huit pièces de brocard*

*d'après la "Chinese Health Qi Gong Association"*

### Historique

Les premières mentions des "Ba Duan Jin" ou, "Huit exercices pour entretenir la santé" datent de la dynastie Song (960 – 1279). Ces exercices qui étaient pratiqués en position debout ou assise (Li Siju , intendant de l'empereur en l'an 1117, se relevait à minuit pour les pratiquer assis..) se sont développés de manière populaire entre 1640 et 1911.

La "Fédération Chinoise de Qi Gong de santé" a réalisé une synthèse de ces diverses méthodes en y ajoutant des mouvements de préparation et de clôture, les rendant ainsi plus complets, standards et rationnels.

Des essais conduits sur plusieurs années par cette fédération ont montré que la pratique régulière des Ba Duan Jin améliorerait le fonctionnement du système respiratoire, la force des membres ainsi que la souplesse des articulations. Elle entretient aussi l'équilibre général ainsi que le système cardio-vasculaire.

### Principes généraux

Les mouvements, exécutés à partir d'une position bien équilibrée, doivent être doux, lents, réguliers et harmonieux. Le déplacement des membres doit être continu comme celui des nuages.

L'ensemble forme une combinaison rythmique de relaxation et de force, d'inertie et de dynamisme. La force n'est utilisée que pendant de courts instants lors des changements de mouvements. Le reste est exécuté en relaxation grâce à l'inertie qui aide au maintien de l'équilibre Yin-Yang

## LIU SHI JUE

### *les six sons*

*d'après la "Chinese Health Qigong Association"*

### Historique

Le terme "*Liu Shi Jue*" est apparu pour la première fois dans un livre "*A propos de la santé de l'esprit et de la manière de prolonger la vie*" écrit par Tao Hungjing , membre dirigeant de l'école Maoshan de Taoïsme sous les dynasties Nord et Sud (420-589).

Selon lui, il y avait une seule manière d'inspirer et six manières d'expirer: **CHUI; HU; XI; HE; XU; SI**.

Ainsi expliquait-il, ceux qui souffrent du coeur devraient pratiquer CHUI et HU; du poumon, XU etc...

Les sons du *Liu Zi Jue* n'ont pas été accompagnés de mouvements jusqu'à la dynastie des Ming (1368-1644) où l'on trouve les premières descriptions de contrôle de la respiration accompagnées d'exercices physiques.

### Etat actuel

En raison des différences entre les formes de bouches, de prononciation et de la variété des mouvements du corps, cette méthode a été très difficile à vérifier, à unifier et à standardiser. Les relations entre les sons, les mouvements et leurs effets sur les organes font encore l'objet de recherches.

Il est prévu de travailler deux sons au cours de ce stage.