

Méditation et Qi gong de l'Arbre

Zhan Zhuang - 站 桩

Le Qi Gong /Dao Yin fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Issue d'une tradition plurimillénaire sa pratique est très variée : mouvements, postures, méditations, auto massages, sons, visualisations, en marchant, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et est reconnu par les organismes publiques de santé (rapport de l'académie de médecine de 2013).

Cette approche nous permet ainsi d'optimiser par nous même nos propres capacités auto-régulatrices pour accéder à de meilleurs niveaux de bien être et de santé.

Les bienfaits du qi gong sont multiples, à travers une action physique et énergétique :

- Les postures sont travaillées en statiques et dynamiques.
- Les déplacements exercent le corps à l'orientation dans l'espace.
- Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse.
- La répétition des mêmes gestes permet d'entretenir la concentration et la mémoire.
- La respiration active et consciente qui les accompagne permet une oxygénation optimum, tonifiante mais également relaxante.
- Les mouvements stimulent la circulation de l'énergie (Qi).
- Le maintien des postures statiques favorise l'enracinement et le contrôle de l'équilibre.

Les méthodes de l'Arbre trouvent leur source dans le « Huang Di Nei Jing » (le Traité de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune). Dans son premier chapitre, il explique qu'à l'époque antique, « certaines personnes parvenaient à vivre très longtemps, aussi longtemps que Le Ciel et La Terre car ils connaissaient bien le « Dao », maîtrisaient le Yin et le Yang, respiraient le Jing et le Qi de l'Univers, restaient souvent debout tout seul, en se concentrant et en unissant toutes les parties de leur corps ».

« Se tenir debout tel un arbre » est un exercice pratiqué depuis des temps très anciens en Asie du Sud-Est et en Chine, comme méditation, art de santé ou préparation aux arts martiaux.

Zhan Zhuang - 站 桩 est généralement traduit par « posture de l'arbre », ZHAN signifie « se tenir debout » et ZHUANG est un pieu ou un poteau. Cette pratique est aussi appelé Yang Sheng Zhuang (posture pour nourrir le principe vital). Elle est pratiquée dans de nombreuses écoles de Qi Gong et d'art martiaux avec parfois des objectifs très différents.

A la fois simple et complexe, comme tous les arts de haut niveau, elle permet d'atteindre l'état méditatif, le bien-être, le calme, le ressenti profond de soi, la vitalité, l'équilibre, et le renforcement interne.

Ce stage a pour objectif, tout en étant guidé, de permettre aux pratiquants initiés de devenir autonomes dans leur pratique. Le Qi gong est accessible à tous, à tout âge de la vie, quelque soit sa condition physique et ceci dans le respect du rythme de chacun. Ce stage est dirigé par Thuy Huyen NGUYEN, infirmière et professeure de Qi gong thérapeutique et est titulaire des diplômes suivants :

DUPRAC (Diplôme Universitaire des pratiques Corps-Esprit en Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

DUMETRAC (Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

Formation professionnel Tai Chi Chuan, Institut du QUIMETAO, Paris.

Formation professionnelle au Dao de l'Harmonie, Institut du QUIMETAO, Paris.
Enseignant : Maître JIAN Liujun.

Formation au Guolin Qi Gong, Maison de la Médecine Chinoise, Chateauroux.
Enseignants : Maître LI Yu Wei et Dr LIU Bingkai

Diplôme Inter-Universitaire de Soins palliatifs, Université de médecine et des sciences de Bretagne Occidentale, Brest.

.....
Date : samedi de 9h15 à 12h15.

Lieu : 2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

Prix : 65 euros

Renseignements : 07 67 12 87 34

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à : Thuy Huyen NGUYEN

2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

NOM:.....Prénom :.....

Adresse :.....

..... Code postal:.....Ville :.....

..... Tél :.....

..... E-mail (en majuscule) :

Je souhaite participer à l'atelier..... et joins un
chèque de 50 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen

Date :

Signature :

Courriel : huyenmtc@yahoo.com