Qi Gong

De tout temps, l'être humain a cherché des moyens pour préserver sa santé et prolonger sa vie. Le Qi Gong 气功 est le résultat de cette quête chinoise qui signifie :

TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE VITALE.

Sa création remonte à plus de 4000 ans et on en retrouve des traces écrites vieilles de plus de 2000 ans. Cette discipline est l'art énergétique pour cultiver, développer, renforcer, faire circuler l'énergie vitale naturelle de notre corps.

Des exercices statiques et dynamiques sont pratiqués. Le travail postural se fait aussi debout qu'assis ou couché en associant le geste lent, souple et fluide, la respiration défendue et profonde, le mental calme et concentré, de manière à agir sur l'ensemble de l'organisme, afin d'harmoniser et de régénérer le corps et de l'esprit.

Nous pratiquons le Qi Gong de l'école bouddhiste Chan (Zen) : Chan Mi Gong 禅密功, Yi Jing Jing 易经经 et Xi Sui Jing 洗髓经, le Qi Gong de l'école taoïste et les autres Qi Gong traditionnels.

La pratique de Qi Gong est accessible à tout le monde et tout au long de la vie pour trouver le bien-être et rester en bonne santé.

- **Reprise des cours : lundi 18 septembre 2023.**
- **Soirée d'ouverture de la saison et porte ouverte au public : jeudi 14 septembre 2023, de 20h à 22h**, pratiquer et découvrir le Taiji Quan et le Qi Gong, à la Salle des Fêtes de Saint-Cyr Cyr en Val.

Nos partenaires :

Méditation

Depuis la nuit des temps, l'être humain ne cesse de se poser les questions suivantes : quelle est mon origine ? Quel est le sens de mon existence ? Et quelle est ma destination ?

Le « Jing Zuo 静坐 » ou « Da Zuo 打坐 » ou bien encore « Chan Zuo 禅坐 » en chinois signifie :

MÉDITER EN POSTURE ASSISE DANS LE CALME.

Cet art de la méditation traditionnelle chinoise est plusieurs fois millénaire. Issu des techniques de méditation bouddhiste et taoïste, il a pour but de libérer le corps et l'esprit et d'éclairer l'intelligence. Ainsi il permet à chacun d'avancer pour trouver les réponses adéquates aux 3 questions fondamentales posées ci-dessus.

La pratique du Jin Zuo se fait en posture assise (sur un coussin ou une chaise). Une pratique régulière du Jin Zuo est un moyen extrêmement efficace de se régénérer en profondeur, mentalement et physiquement, de retrouver la sérénité et la paix intérieure.

Le Professeur

__Lili CHEN__ est née en Chine dans la province Guizhou, elle a commencé à étudier et pratiquer le Taiji Quan et le Qi Gong à partir à la fin des années 1970 auprès de plusieurs grands maîtres chinois : Lui Han-Wen, Li Tian-Chen, Chen Wen-Xuan et Yang Zhi-Lan…, avec lesquels elle s'est engagée dans une recherche approfondie, dans une pratique traditionnelle et aussi dans une transmission authentique.

À son arrivée en France en 1988, cette spécialiste de Taiji Quan et de Qi Gong décide de se consacrer à la transmission de la tradition des grands maîtres chinois. Elle fonde alors l'association Bao Yi en 1998.

- ***Diplômées d'État en Qi Gong et de CQP en Taiji Quan.***
- ***Triple Championne de France** en 2014*, du Taiji Quan à mains nues, du Taiji Épée et du Taiji Sabre (Style Yang traditionnel.

Taiji Quan

Art martial chinois interne

Santé
Bien-être
Longévité
Sérénité
Vie

Qi Gong

Art énergétique chinois

Méditation

Art de la méditation chinois

Relaxation

À Saint Cyr en Val

PROGRAMME 2023-2024

BAO YI *Association Loi 1901*

Taiji Quan

En chinois, **le Taiji Quan** 太极拳 signifie :

BOXE DU FAÎTE SUPRÊME

C'est l'art martial chinois le plus répandu et le plus pratiqué dans le monde. Cette discipline séculaire, bâtie sur les concepts du Yin -Yang et des Cinq Éléments , plonge ses racines dans les anciennes techniques de combat et dans les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il est devenu :

UN ART DE SANTÉ ET DE VIE.

Le Taiji Quan est un enchaînement de mouvements circulaires et continus, exécutés avec calme, concentration, lenteur, souplesse et précision. Il peut se pratiquer seul, à mains nues ou avec une arme (épée, sabre…), ou bien à deux : le Tui-Shou (poussée de mains) et le San-Shou (application martiale).

Nous pratiquons le style Yang traditionnel de Cui Yi-Shi en 108 séquences. L'apprentissage comprend trois étapes : il commence par la posture d'enracinement, le geste et la mémorisation de l'enchaînement appelé «la forme»; puis suit la maîtrise de la respiration et de la conscience pour enfin aboutir à la conciliation de tous ces éléments dans l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Pour obtenir des résultats tangibles, une pratique régulière avec persévérance est indispensable.

Le Taiji Quan est la voie royale vers l'équilibre, l'harmonie du corps et de l'esprit.

Relaxation

Les anciens maîtres chinois préconisaient de « pratiquer l'art énergétique » à chaque instant et dans toutes les positions (allongée, assise et debout).

Le **« Wo Gong 卧功 »** en chinois signifie **:**

PRATIQUER LE QI GONG EN POSTURE COUCHÉE.

C'est l'art de relaxation issu des techniques du bouddhiste tibétain Mi-Zong et bouddhiste Chan-Zong chinois.

La pratique du Wo Gong se fait en posture couchée sur un support (tapis, lit…) en utilisant les techniques de visualisation, suggestion, perception et contemplation…, afin de guider (conduire) le corps et le mental dans un état de relaxation profonde : en rêve éveillé. Cette relaxation ou même **LIBÉRATION** a pour but de régénérer en profondeur l'individu tout entier. Il est accessible à tout le monde, car il ne demande aucun effort physique.

Une pratique régulière de relaxation (Wo Gong) est un moyen efficace pour se préparer aux efforts, pour faire face aux épreuves tant physiques que mentales, prévenir les maladies, lutter contre la fatigue et les épuisements physiques et mentaux, se libérer de la douleur, de l'angoisse, du stress et de la dépression. C'est aussi un excellent outil d'accompagnement tout au long de la convalescence des maladies chroniques.

Planning des Cours

Disciplines	Niveaux	Jours	Heures	Lieux
Taiji Quan	Apprentissage de la forme	Mardi	18h00 - 19h15	Salle des Fêtes de Saint Cyr en Val
	Forme complète, armes	Jeudi	19h30 - 20h45	
Qi Gong	Tous niveaux	Lundi	9h30 - 10h45	Salle multi-activités du Gymnase de Saint Cyr en Val
		Mardi	19h30 - 20h45	Salle des Fêtes de de Saint Cyr en Val
		Jeudi	18h00 - 19h15	
Relaxation (Wo Gong		Mercredi	18h00 - 19h15	Salle du 1er étage du château de la Motte de St. Cyr en Val
Méditation (Jing Zuo)			19h30 - 20h45	

Tarifs (Possibilité de payer en plusieurs fois)

- Adhésion à l'association + assurance : 16€
- Une discipline : 309€ par an ou 165€ par semestre
- Deux disciplines : 509€ par an ou 265€ par semestre
- Trois disciplines : 689€ par an ou 355€ par semestre
- Toutes les disciplines : 849€ par an ou 435€ par semestre

Pour tous renseignements et inscriptions

Lili CHEN

160 rue haute - 45590 Saint Cyr en Val

Mobile : 06 84 85 92 76

E-mail : *info@baoyi.fr*

Site internet : *www.baoyi.fr*