# BULLETIN DU QUIMETAO

## Editorial

Ce nouveau numéro annonce l'arrivée en France d'un évènement exceptionnel :

À la demande de « Chinese Health Qigong Association » et de « International Health Qigong Federation », l'Institut du Quimetao a l'honneur d'organiser le 1er Colloque National de Recherches Scientifiques sur le Qi Gong pour la Santé, suivi du 3ème Séminaire National pour former des instructeurs. Cet enseignement sera sanctionné par un certificat officiel de Chinese Health Qigong Association - déléguée par le Ministre des sports Chinois. Ce séminaire est ouvert à tous.

Vous pourrez également valider vos acquis par le passage de grades officiel de Chinese Health Qigong Association (du premier au troisième « Duan »).

Nous espérons que vous saurez saisir cette unique opportunité de pouvoir vous enrichir de l'enseignement de Maitre SHI Aiqiao, créateur de deux formes officielles (Yi Jin Jing et Da Wu), et de toucher l'essence de cet art.

## Pour nous contacter

**57, av. du Maine 75014 Paris**
**Tél: 01 43 20 70 66**
**Site: quimetao.fr**
**Email: quimetao@gmail.com**

## Qi Gong pour la Santé

Le 1er Colloque National de Recherches Scientifiques sur le Qi Gong pour la Santé aura lieu le 4 juin 2016 à l'Hôpital de la Pitié - Salpêtrière à Paris.

Cet événement majeur s'inscrit dans un esprit de partage et de coopération décidé par les autorités chinoises. Les intervenants chinois de grande renommée vont ainsi pouvoir faire connaître et partager avec leurs collègues français leur savoir traditionnel et leurs connaissances scientifiques actuelles, sur cet art préventif et même curatif qu'est le Qi Gong pour la Santé.

En effet, l'ouverture de la Chine vers l'extérieur est un fait incontestable. Elle touche des domaines variés parmi lesquels certains étaient gardés secrets parce que jugés « Trésor National ».

L'échange entre Professeurs Chinois et Français témoigne de cette volonté d'ouverture permettant

## L'Esprit du Zhan Zhuang

**Arrondi** : Il faut transformer notre corps en un ballon du « Dao ». Pour cela, on doit courber les genoux, l'entre cuisses, arrondir le bas et le haut du dos, arrondir les bras, les poignets, les mains et les doigts, arrondir l'arc sous les aisselles,

**Unifié** : Chercher à unifier toutes les parties du corps ensemble : bien souder les articulations entre les épaules et le tronc, entre les bras et les avant-bras, entre les avant-bras et les mains. Pratiquer de la même manière pour le bas du corps.

**Centré** : Le corps devient comme un ballon. Le centre du ballon est le bas-ventre, où est situé le Dantian. Vous pouvez vérifier que vous avez bien trouvé le centre lorsque votre poids repose sur la partie avant des talons.

**Plein** : Puis, on peut imaginer que ce ballon devient de plus en plus grand. Plus il est grand, mieux c'est. Finalement, il devient aussi vaste que l'univers. Vers le haut, vous pouvez toucher le ciel, vers le bas, vous pouvez toucher le centre de la terre, vers les autres directions, vous pouvez toucher l'autre bout du monde.

Durant la séance de la pratique, vous devez rechercher en permanence ces quatre sensations. Avec une pratique régulière dans le temps, les sensations évoluent sans cesse, et la connaissance de la technique de l'arbre va continuellement s'améliorer.

ainsi « l'internationalisation » du Qi Gong pour la Santé ; ce dernier n'est plus aujourd'hui un bien réservé uniquement au peuple chinois, il appartient dorénavant au monde, à toute personne soucieuse de sa santé et de sa longévité.

Par ailleurs, un grand travail a été fait par le gouvernement chinois, d'une part pour recenser et compiler toutes les pratiques traditionnelles du Qi Gong, et d'autre part pour tester scientifiquement l'apport de chacune d'elles.

De ce travail associant connaissances traditionnelles et sciences modernes est née une série officielle de neuf techniques de Qi Gong pour la santé.

Les neuf techniques sont : Yi Jin Jing, Wu Qi Xi, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin, Tai Ji Yang Sheng Zhang, Dao Yin Yangsheng Gong 12 Méthodes, Shi Er Duan Jin, Ma Wang Dui Dao Yin Shu et Da Wu.

Chaque technique est un véritable trésor de santé, d'équilibre physique et mental basée sur l'unification et l'harmonisation entre le corps, la respiration, et l'esprit.

Afin de préserver la forme officielle de ces techniques et permettre leur diffusion dans le monde entier, le gouvernement chinois a décidé depuis 2005 d'organiser des séminaires destinés à former des instructeurs internationaux de qualité.

En France, le 3ème Séminaire National aura lieu les 5, 6, 7 juin 2016 à Paris.
Nous avons l'honneur et la joie d'accueillir, pour animer ce séminaire, le grand Maître Shi Aiqiao qui a créé deux techniques parmi les neuf officielles : Yi Jin Jing et Da Wu.

# QU'EST CE QUE LE YI JIN JING ?

Le Yi Jin Jing " Assouplissement et Renouvellement des tendons " trouve son origine dans le Daoyinshu (méthode de conduite mentale de l'énergie vitale) de la Chine ancienne.

Il est concentré sur l'unité des mouvements du corps et de l'esprit, selon une respiration naturelle et des mouvements alternant force et souplesse, combinant le vide et le plein.

Ces mouvements s'enchainent en continu dans une unité qui met l'accent sur l'allongement des tendons et la souplesse du corps.

Il s'agit d'une pratique simple qui requiert une respiration naturelle, une concordance du mouvement et de la respiration, et une conduite de l'énergie vitale par l'esprit.

La pratique du Yi Jin Jing est bénéfique au système respiratoire, à la flexibilité et à l'équilibre. Elle peut aussi prévenir et guérir les maladies des articulations, du système digestif, du système cardiovasculaire, et du système nerveux.

# QU'EST CE QUE LE DA WU ?

Le Da Wu « La Grande Danse » remonte à l'époque des Tang Yao il y a cinq mille ans. Il est né dans la Plaine Centrale (le centre de la Chine) dans laquelle il y avait une grande humidité source de nombreuses maladies notamment articulaires.

Les mouvements corporels guidés par le « Yi » consistent à lever, baisser, ouvrir et fermer les bras en coordination avec la respiration et le mental. Ils mettent l'accent sur le fléchissement, l'étirement et la rotation des articulations du corps tout entier.
Cette pratique permet d'assouplir les articulations en dispersant l'humidité et en débloquant la circulation du sang et du Qi.

Le Da Wu entretient la santé en apportant une bonne régulation aux viscères, en canalisant la circulation du sang et du Qi en tonifiant le corps, et en guérissant des maladies.

Ce séminaire nous offre une occasion exceptionnelle à ne pas manquer, de bénéficier de toutes les subtilités que peut apporter la pratique avec le grand Maître SHI Aiqiao, créateur de ces deux techniques.
Cet enseignement d'une rare qualité vous permettra de découvrir l'essence de cet art.

Lao-Tseu disait "le plus grand arbre est né d'une graine menue" alors hâtons-nous d'arroser la graine avec cette eau pure que Maître Shi Aiqiao est venue nous offrir.

## *Dates et Lieu*

### Attention : les places sont limitées, inscription obligatoire.

**Colloque** : le samedi 4 juin 2016
Lieu : Université Pierre & Marie Curie (Paris VI), située dans l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, 91, Boulevard de l'Hôpital 75013 Paris, Amphithéâtre « A » .

**Séminaire de formation d'instructeurs** : les 5, 6, 7 juin 2016
Lieu : A Paris. L'adresse exacte sera communiquée ultérieurement.

**Passage de grade** : le 6 juin 2016 à partir de 19h
Lieu : Institut du Quimetao, 57, avenue du Maine, 75014 Paris.

**Programmes à télécharger sur www.quimetao.fr Renseignements : 01 43 20 70 66**