

# FORMATION AU QIGONG DU BÂTONNET DE LONGÉVITÉ

## Présentation du Qigong du Bâtonnet de longévité (Chang Shou Bang Qigong)

### Origine et objectifs<sup>1</sup>

Le Qigong du bâtonnet de longévité est le résultat de 40 années de pratique et de recherche personnelle sur les liens entre l'énergétique et l'anatomie fonctionnelle, entre l'efficacité martiale et les bénéfices pour la santé.

Il constitue une synthèse originale inspirée de diverses sources : exercices avec bâtonnet (Taiji Bang), diverses méthodes de Qigong santé, de la sphère de Tai Chi (Taiji Qiu), et des arts martiaux.

Le Qigong du bâtonnet de longévité comporte 5 routines d'exercices avec une dimension physique et énergétique évolutive qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme et en fonction de ses besoins.

L'utilisation du bâtonnet aide à focaliser son attention et à ajuster le geste. De ce fait, il aide les débutants à poser les bases fondamentales qui seront transposables à la pratique d'autres formes de Qigong.

L'accent est mis sur la conscience fine du corps : le placement juste du corps et de l'intention, l'alignement des segments osseux et articulaires, le renforcement des muscles profonds, la détente et l'élasticité des chaînes myo-fasciales, la libération de la respiration..

Ces bases sont utiles dans toutes les activités physiques pour gagner en précision, efficacité et résistance tout en préservant son capital santé.

La pratique du Bâtonnet de longévité est donc un allié précieux pour les sportifs, les danseurs et les pratiquants d'arts martiaux.

Il est constitué de 5 routines thématiques.

La première routine pose les bases en améliorant le placement du corps pour réaliser des gestes sûrs et bénéfiques, tant du point de vue de la santé que de la préparation du corps à d'autres activités physiques.

Cette routine met l'accent sur l'alignement structurel et énergétique, sur l'équilibre entre la tonicité musculaire et la mobilité articulaire.

Elle améliore la tonicité et la souplesse du dos, des bras et des jambes

Elle dénoue et mobilise les chaînes myo-fasciales

Elle régularise la circulation énergétique dans les 12 méridiens principaux et les 8 méridiens extraordinaires

La deuxième routine renforce les muscles et les tendons, assouplit les articulations des bras, tonifie les jambes et mobilise la colonne vertébrale. Elle améliore la force physique et agit sur la solidité des os.

La troisième routine reprend les éléments essentiels de la première, mais avec un travail spécifique sur le transfert du poids du corps par des mouvements de translation et en déplacement, très utiles en particulier aux pratiquants d'arts martiaux.

La quatrième routine focalise sur le renforcement de l'équilibre, la tonicité des muscles profonds, le gainage du corps et la sollicitation de muscles sous-employés dans la vie quotidienne.

Les exercices s'adaptent aux personnes – même âgées - souhaitant maintenir une bonne tonicité générale et un équilibre optimal.

<sup>1</sup> Voir la vidéo de présentation sur ma chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=TZOKmsonVX4&t=21s>

Ils sont également d'excellents exercices de préparation physique pour les sportifs et les pratiquants d'arts martiaux.

La cinquième routine affine le déblocage du dos pour ouvrir les points énergétiques sur le trajet de « la petite circulation céleste ». C'est la routine la plus « méditative » : les gestes sont doux, l'accent est mis sur la visualisation et la sensation de l'énergie.

## **Le programme de la formation**

### ***Au niveau pratique***

L'étude des 5 routines est proposée de manière progressive au fil des sessions, en mettant l'accent sur l'étude d'une ou deux nouvelles routines par session, et en préservant du temps pour revoir le programme des sessions précédentes. La formation est établie sur 2 années :

#### Année 1

- Session 1 (4 jours) : routine 1
- Session 2 (4 jours) : routines 2 & 3

#### Année 2

- Session 3 (4 jours) : routine 4 & 5
- Session 4 (4 jours) : approfondissement et évaluation

En parallèle à l'étude des routines, le programme inclue l'étude des fondamentaux de la pratique du Qigong : exercices respiratoires et méditatifs (en position assise ou allongée), posture debout (*zhan zhuang gong*), etc.

### ***Au niveau théorique***

Des temps seront consacrés aux explications sur :

- l'anatomie des mouvements (articulations, muscles, fascias...),
- les intentions et les effets pour chaque mouvement,
- le lien avec les 12 méridiens principaux et les organes, le *dan tian*, et autres concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

## **Une formation pour qui ?**

La formation est ouverte à tous, débutants, pratiquants confirmés ou enseignants de Qigong. Elle est également appropriée pour les compétiteurs sportifs ou les enseignants de disciplines connexes (Yoga, arts martiaux, danse...) qui souhaitent ajouter un complément à leur palette de compétences.

## **Organisation de la formation**

La spécificité de cette formation est que l'enseignement est condensé en seulement 2 sessions annuelles de 4 jours (environ 7 heures/jour).

En conséquence, la progression implique un engagement personnel important en termes de pratique personnelle régulière.

Des supports pédagogiques écrits et vidéos sont mis à disposition pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation.

Pour les personnes qui le souhaitent, un examen final avec certification est proposé.  
Cette certification est possible en fin de deuxième année – en particulier pour les enseignants professionnels de Qigong et les éducateurs sportifs, mais sera le plus souvent plus appropriée au bout d'une troisième année de pratique et de révision (avec retour possible en session 4).  
Un accompagnement spécifique peut être réalisé pour les personnes souhaitant présenter à des examens de grades de la F.F.A.E.M.C. et/ou du CQP MAM Arts Énergétiques Chinois.

La formation est organisée conjointement par l'Association Poitevine Qigong & Arts du Mouvement (A.P.Q.A.M.) et le Corps Conscient.  
Le responsable pédagogique est Bruno Blas, DEJEPS A.E.C., 5<sup>ème</sup> duan de Qigong F.F.A.E.M.C., BEES 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> dan de Karaté.

Contact :  
Bruno Blas  
Tél. : 06.21.78.03.01.  
[contact@lecorpsconscient.com](mailto:contact@lecorpsconscient.com)  
<https://lecorpsconscient.com>