

FORMATION AU QIGONG DU BÂTONNET DE LONGÉVITÉ (Chang Shou Bang Qigong)

Le Chang Shou Bang Qigong

Origine et objectifs

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), mouvements du Liangong, 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.

Sur ces bases « physiques », l'approfondissement du Chang Shou Bang Qigong amène naturellement à progresser vers les pratiques énergétiques : régulation, harmonisation et augmentation de l'énergie dans l'ensemble du corps et du système énergétique.

Les effets de la pratique

Le Qigong du bâtonnet de longévité sert tout aussi bien d'activité d'entretien pour favoriser le bien vieillir et une bonne hygiène de vie, que de pratique préparatoire aux activités sportives et aux arts martiaux.

La pratique régulière

- prévient et soulage les troubles musculo-squelettiques,
- favorise la mobilité articulaire, la souplesse et la tonicité musculaire,
- améliore l'équilibre,
- apaise le mental, favorise la concentration,
- augmente la vitalité.



L'enseignant : Bruno Blas

- Professeur diplômé d'État (DEJEPS AEC Qigong & BEES 1^{er} degré Karaté)
- 4^{ème} dan Qigong (F.A.E.M.C.), 2^{ème} dan Karaté (F.F.K.D.A.)
- 40 années de pratique des arts énergétiques et martiaux
- Enseignant de Qigong depuis 18 ans
- Fondateur du Corps Conscient
- Directeur pédagogique de l'Association Poitevine Qigong & Arts Martiaux (Qigong & Tai Chi Chuan), et de l'école YMAA Vallées du Clain (86)



LE CORPS CONSCIENT

Ecole d'arts énergétiques et martiaux

lecorpconscient.com

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 sont distribués 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 personnes qui enseignent déjà le Qigong ou un art martial, par exemple – mais sera le plus souvent plus appropriée au bout d'une troisième année de pratique et de révision (retour au minimum en session 4).

Un accompagnement spécifique peut être réalisé pour les personnes souhaitant présenter un CQP MAM Arts Énergétiques Chinois.

Prochaines dates

- Session 1 : du 11 au 14 novembre 2021
- Session 2 : du 24 au 27 février 2022

Lieu de formation

Dans les locaux du Corps Conscient « Les Jardins du Tan » - Roches-Prémarie-Andillé à 11 Km au sud de Poitiers (86).

Diverses options d'hébergement sont possibles dans les environs.

Tarif (coût de l'enseignement uniquement)

- 300 € par session, avec engagement annuel soit 600 €/an
- 200 € par session (1,2 & 3) déjà suivie
- 40 €/an d'adhésion-licence Faemc



LE CORPS CONSCIENT

Renseignements & inscription

Tél. 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com