



**3^{ème} Colloque et Stage national
de Qigong Santé
à Brest du 24 au 28 octobre 2019**

2019 年法国健身气功科学论坛和骨干培训

**« L'art millénaire du Qigong peut-il répondre
aux besoins de la société moderne ? »**



Introduction

气 Qi = « source de vie » + 功 Gong = « effort réalisé au service d'un objectif »

Le Qigong est une discipline traditionnelle qui vise à harmoniser le corps et l'esprit d'un point de vue énergétique. Son utilité est reconnue dans la prévention des maladies et le maintien de la vitalité de la personne. Plus concrètement, sa pratique régulière permet d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles.

Le Qigong est traditionnellement associé aux arts martiaux (Wushu), et peut-être assimilé à un Kungfu interne. Il consiste à exécuter des enchaînements de mouvements lents, synchronisés avec la respiration dans un état de concentration. Les mouvements, détendus et naturels, sont très variés et agréables à pratiquer. En exerçant la souplesse articulaire et la flexibilité musculaire, on arrive à réguler son énergie interne pour atteindre un équilibre et une dynamique physique et mentale. L'esprit reste ouvert et le cœur joyeux.

En Chine, le Qigong Santé est intimement lié à la médecine traditionnelle chinoise. S'il est pratiqué au quotidien par un public nombreux et varié, il est également enseigné aux personnes malades pour améliorer leur capacité à surmonter la maladie et recouvrer la santé. Les médecins eux-mêmes, acupuncteurs ou masseurs, se nourrissent de sa pratique.

En Occident, il rencontre un certain enthousiasme en tant que réponse aux effets du stress ou du vieillissement, en favorisant la préservation de la santé et l'amélioration de la qualité de la vie (bien-être, épanouissement). Il facilite également l'apprentissage, la mémorisation et la créativité.

Le Qigong Santé trouve des applications professionnelles dans de nombreux domaines tels que le sport, l'art, la santé, l'éducation, le bien-être ou les ressources humaines.

Objectifs du développement du Qigong Santé

En 2001, l'Association Chinoise de Qigong Santé est créée à Pékin avec pour objectifs d'améliorer la santé du peuple chinois, et davantage encore pour promouvoir dans le monde la culture du « *Yangsheng* » (l'art de nourrir la vie). Pour démontrer l'efficacité de la pratique, neuf séries de Qigong Santé ont été constituées à partir de techniques traditionnelles, étudiées et synthétisées par des universités de sports et de sciences et des instituts médicaux. Le but est d'améliorer le potentiel respiratoire, de faciliter la circulation sanguine, d'assouplir les principales articulations, et d'éviter les affections communes (grippe, mal de dos, anxiété, insomnies, maladies chroniques).

État des lieux de la recherche autour du Qigong Santé en Chine

1. Relier le sport et la santé

Les bases de la théorie de la médecine chinoise sont intégrées au contenu de formation des enseignants.

2. Relier le sport et la recherche scientifique

En 2014, le premier Symposium International Culturel et Scientifique de Qi Gong santé s'est tenu à New York. Il vise à démontrer au public l'intérêt pour le bien-être et la santé d'une pratique qui est une philosophie et une science de vie. Depuis le succès de ce premier symposium, une rencontre

internationale de Qigong Santé a lieu tous les deux ans dans un pays différent, mêlant à la fois colloque et compétition.

3. Relier différentes générations avec le même sport

Dans la Chine actuelle, les nouveaux challenges sont vite acceptés et relevés par les jeunes. Les universités des sports ont ainsi adopté et intégré le Qigong sportif aux programmes proposés. Depuis 2010, des compétitions de Qigong Santé sportif sont organisées chaque année par l'Association Chinoise de Qigong Santé. Le nombre de participants augmente constamment. Le Qigong Santé, déjà pratiqué par des personnes plus âgées, est ainsi entré dans la vie des étudiants.

Les résultats de recherche

Les recherches scientifiques sur les effets de la pratique du Qigong Santé sont menées principalement par trois universités des Sports chinoises (Pékin, Wuhan et Shanghai). L'état actuel de ces recherches montre l'effet du Qigong sur la santé, notamment autour de trois axes :

1. Les effets de la relaxation

Elle ralentit l'activité du système nerveux sympathique. Le taux d'acide lactique dans le sang artériel diminue, la vitesse du métabolisme basal est ralentie, les activités de la dopamine et de hydroxylase (DBH) du plasma sanguin sont affaiblies et celles de la rénine diminue : le stress diminue.

2. Les cellules cérébrales ordonnées

La pratique du Qigong ordonne les activités électriques des cellules du cortex cérébral et élève l'efficacité des fonctions du cerveau.

3. La prévention des maladies

Le Qigong peut entraîner des modifications du centre nerveux et des glandes endocrines. Après avoir fait des exercices de Qigong, le taux de corticostérone du plasma sanguin diminue approximativement de 50%, il s'agit d'un renforcement des fonctions du système immunitaire.

*« Méthode thérapeutique fondée sur le Qigong Chinois »
Édition scientifique et technique de Shandong – 1987*

Organisateurs

- Association National de Qigong Santé de Chine
- École Wushu Brest et Association Sunwukong

Soutiens et Collaborateurs

- Facultés des sports et de médecine de l'Université de Bretagne Occidentale (UBO), Brest
- Institut Confucius de Bretagne
- Ville de Brest
- International Health Qigong Federation
- Commission Wushu de la Fédération Française de Karaté
- Diverses associations de Qigong et Taiji de France : la Maison du Taiji, Paris Tai Chi, etc.

Date et lieu

- Colloque :** Jeudi 24 et Vendredi 25 Octobre 2019 à l'UBO
Pôle numérique, rue du Bouguen, 29200 Brest
- Stage :** Samedi 26 et Dimanche 27 octobre à l'École Wushu Brest
11 rue comtesse de Maleyssie, 29200 Brest
- Passage de *duan* (grades) :** Lundi 28 octobre à l'École Wushu Brest

Tarif et inscription

- Colloque :**
- | | |
|--------------------------------|--|
| Plein tarif | 70€ la journée, 120€ pour les deux jours |
| Tarif étudiants UBO | 20€ la journée, 30€ deux jours |
| Tarif élèves École Wushu Brest | - 10% du plein tarif |
- Stage :** 80€ la journée, 150€ pour les deux jours, 180€ forfait deux jours et demi
- Passage de *duan* (grades) :** 50€

Certificat

Le stage est destiné aux pratiquants débutants ou avancés dans l'apprentissage et le perfectionnement sur les deux formes de Qigong Santé : *Liu Zi Jue* (les six sons thérapeutiques) et *Shier Duanjin* (douze pièces de brocart)

Pendant le stage, possibilité de se présenter au passage de grade devant les experts chinois. Ceux qui auront réussi l'examen obtiendront un certificat du 1^{er} au 4^{ème} *Duan* délivré par la Fédération Internationale de Qigong Santé.

À l'issue du stage complet et après réussite des examens, un certificat de participation au stage sera délivré par l'Association Nationale de Qigong Santé de Chine.

Contacts

1. École Wushu Brest

Renping GOARZIN tel : 07 88 41 48 12 e-mail : wushubrest@orange.fr
Yvan VELARD tel : 06 71 55 83 62 e-mail : yvanvelard@wanadoo.fr

2. Association Nationale de Qigong Santé de Chine :

Mlle HE Xin tel & fax: 0086 – 10 – 67052078 e-mail : intelhqc@126.com

Programme

Date	Horaires	Contenu	Lieu
Jeudi 24 octobre	14:00 - 15:00	Réception à la Mairie de Brest	Hôtel de ville Salon Richelieu
	16:00 – 16:55	« Les caractéristiques du Qigong Santé et sa valeur dans le monde moderne » YANG Yubin	Pôle Numérique UBO Rue du Bouguen 29200 Brest
	17:00 - 17:55	« L'histoire du Qigong et des arts énergétiques en France » Georges CHARLES	
	18:00-18:25	Atelier Qigong Georges CHARLES	
	18:30 – 18:55	« La physiologie de l'état hypnotique » Dr Bertrand QUINIO (UBO – faculté de médecine, anesthésiste au CHRU)	
	19:00-19:25	« Le Qi Gong comme pratique d'observation du vivant » Dr Martin GIVORS (Anthropologue – Université Grenoble)	
	19:30-19:55	« Qigong et musique » Frédéric Bargeon Briet (Contrebassiste, Professeur au conservatoire de Brest)	
	20:00-20:30	Questions réponses (1) Chairman : Dr Luce CONDAMINE	

Vendredi 25 octobre	9:00 – 9:55	« La recherche sur le Qigong thérapeutique » WU Yunchuan	Pôle Numérique UBO Rue du Bouguen 29200 Brest
	10:00 – 10:55	« Tissu conjonctif – une ouverture vers la compréhension des maladies » Pr. Frédéric MERCIER (UBO et université de Hawaï)	
	11:00 – 11:25	« Langage du corps dans le Qigong Santé » Me Renping GOARZIN (Professeur de Wushu)	
	11:30 – 12:00	Questions réponses (2) Chairman : Dr Luce CONDAMINE	
	12:10 – 13 :50	Déjeuner	

Vendredi 25 octobre	14:00 – 14:55	« Le Tai Chi pour la santé, la lutte anti-douleur » Dr Luce CONDAMINE	Pôle Numérique UBO Rue du Bouguen 29200 Brest
	15:00 – 15:25	Atelier Tai Chi	
	15:30 – 16:25	« Qigong Santé et ses effets sur les systèmes du corps humain » LEI Bin	
	16:30 – 16:55	« Qigong et médecine Chinoise » Yvan VELARD (enseignant de Qigong et praticien en médecine traditionnelle chinoise) Annick DELACOU (témoin)	
	17:00 – 17:25	« Les techniques essentielles de la respiration dans le Qigong et la méditation » Pr. Catherine DESPEUX	
	17:30 – 18:00	Questions réponses (3) Chairman : Dr. Luce CONDAMINE	
	18:00	Clôture du colloque	

Samedi 26 octobre	9:00 – 12:00	<i>Liu Zi Jue</i> (1) Les six sons thérapeutiques	École Wushu Brest 11 rue comtesse de Maleyssie 29200 Brest
	12:10 – 14:20	déjeuner	
	14:30 – 18:00	<i>Liu Zi Jue</i> (2)	
Dimanche 27 octobre	9:00 – 12:00	<i>Shier Duanjin</i> (1) Les douze pièces de brocart	École Wushu Brest
	12:10 – 14:20	déjeuner	
	14:30 – 18:00	<i>Shier Duanjin</i> (2)	
Lundi 28 octobre	9:00 – 12:00	<i>Shier Duanjin</i> approfondissement	École Wushu Brest
	16:00 – 18:00	Passage des grades	

Bulletin d'inscription

(à retourner à l'École Wushu Brest, 11, rue comtesse de Maleyssie 29200, Brest)

Nom : **Prénom** :

Date de naissance : Lieu de naissance :

Nationalité : Profession :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Portable :

E-Mail (en
majuscule) :

École
(association) :

Je m'inscris au troisième Colloque National de Qigong pour la Santé à Brest.

Je joins un chèque d'acompte de 50% (par personne) à l'ordre de l'École Wushu Brest

Pour les personnes qui souhaitent se présenter au passage de grade, deux photos d'identité et le certificat du grade précédent (s'il y en a un) seront demandés.

Envoyer les documents demandés avec les chèques avant le 15 octobre 2019

Date :

Signature :

(Précédée de « Lu et approuvé »)