



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

Le Dimanche 12 Avril 2026

Stage de Qi Gong

TAI JI YANG SHENG ZHANG (QI GONG DU BATON)

A été recréé sur base de dessins anciens trouvés dans les tombes de Mawangdui lors des fouilles archéologiques des anciennes tombes de la dynastie des Han à Changsha en Chine.

Ce Qi Gong s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji, entre autres l'harmonie entre le yin et le yang, l'unité entre le ciel et l'homme. Avec des mouvements souples, doux et faciles, les exercices présentent les caractéristiques suivantes :

La cohérence du corps et de l'esprit conduite par le bâton

Cette pratique nous raconte aussi une histoire par la symbolique de sa gestuelle. Le Qi Gong Yang Sheng Zhang renvoie en effet à l'image du batelier qui vogue sur sa barque, le bâton tel une rame. Ainsi armé, le pratiquant évolue en relation avec les éléments (eau, bois, air ou vent), et explore l'océan.

Le bâton est manipulé à la fois pour mimer le déplacement, s'appuyer et se défendre.

Il y a une ouverture, 8 mouvements et une fermeture :

- | | |
|----------------------|---|
| 0. Yubeishi | = Ouverture |
| 1. Shaogong Yaolu | = Le batelier agite sa godille |
| 2. Qingzhou Huanxing | = Le léger bateau vogue lentement |
| 3. Fangbai Heye | = Le vent balance les feuilles de lotus |
| 4. Chuanfu Beiqian | = L'homme hale la barque |
| 5. Shenzhen Dinghai | = L'aiguille magique calme la mer |
| 6. Jinlong Jiawei | = Le dragon d'or remue sa queue |
| 7. Tanhai Xunbao | = Explorer la mer pour trouver des trésors |
| 8. Qigui Dantian | = Conduire & enfermer le qi dans le Guanyuan. |
| 9. Shoushi | = Fermeture |

Tarif : **50 euros**

Horaires : 9 h 30 à 12 h 30 & 14 h à 17 h

Lieu de stage : précisé ultérieurement

Contactez Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email: domqigong33@gmail.com ou envoyez le

Bulletin d'inscription à Sport Evolution Arts Énergétiques, 3, rue Rosa Bonheur 33670 CREON

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Je m'inscris pour le stage du Qi Gong du Bâton du 12/04/2026 je joins un chèque de 50 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Énergétiques**.

Date

Signature