

Sport et santé

Stage de Qi Gong et Tai Ji Quan à Belgodère

Tout au long de ce week-end, l'association Jade propose un stage Qigong, Taijiquan et Xinyi Liu He Quan.



L'Association Jade a été créée à L'Isula-Rossa en 2001 par Béatrice Sanguinetti et Stéphane Giraud. Présidée aujourd'hui par Jérôme Sanguinetti, affiliée à la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong Arrêt Energétique) et à la fédération sport pour tous, elle a pour objet de favoriser la pratique, l'étude, la transmission et la diffusion des méthodes de santé et des expressions culturelles traditionnelles chinoises et orientales. Outre ses séances à L'Ile Rousse (lundis et mercredis) et Monticello



(jeudis), dirigées par Stéphane Giraud, elle organise des stages, des conférences, des événements en relation avec la cuisine chinoise, l'ikebana (art floral japonais), spiritualité taoïste, cinéma taïwanais. Parmi ses activités: Qigong, Taijiquan et Xinyi Liu He Quan. « *Le Qi gong est une pratique de santé très ancienne liée au Taoïsme, au bouddhisme ou encore à la médecine chinoise, une gymnastique basée sur le contrôle de la respiration* » explique St.Giraud. Qi signifie souffle ou énergie interne et Gong traduit la maîtrise. Le Qi Gong repose sur trois principes: des mouvements du corps lents et détendus, des techniques de respiration

synchronisée avec le geste, et une éducation à la concentration. Ainsi il développe la condition physique, favorise la détente, soulage le stress et améliore les capacités respiratoires.

Tai Ji Quan et Xinyi Liu He Quan

« *Le Taiji quan est un art martial chinois, mais est aussi considéré en tant que discipline de santé* » souligne St. Giraud. Si à l'origine c'était de la boxe (quan = poing), aujourd'hui on ne pratique plus le Taiji Quan comme un art guerrier mais sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, continus, fluides et harmonieux. Il permet d'améliorer l'équilibre et la stabilité, la coordination, la souplesse, la concentration, la mémoire, l'amplitude de la respiration. Le Xinyi Liu He Quan est une variante du Xing yi quan, vieil art martial chinois. Il signifie « *la boxe du cœur et de l'intention des six harmonies* ». Les six harmonies étant les six directions contraires (haut-bas, avant-arrière, gauche-droite) à conserver pour renforcer l'équilibre et développer l'énergie.

Stage avec Me Zhang Aijun

Du vendredi 28 juin au lundi 1er juillet, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h, Jade organise donc un stage de ces disciplines à la Pinède de l'Osari à Belgodère. Le stage débute ce vendredi avec du Qigong. Il se poursuivra les jours suivants avec Taiji Zhaobao et Xinyi liuhe. Le lundi sera consacré à des ateliers personnalisés. « *Ce stage sera animé par Maître Zhang Aijun, grand spécialiste du Taijiquan de styles Chen et Zhaobao ainsi que d'arts martiaux chinois* » souligne St.Giraud. « *Né en 1963, originaire du Henan, il a suivi les enseignements de plusieurs Maîtres des écoles de Shaolin et du Wudang* ».

• Ph.J.

*Association Jade: 0687234741
<https://www.facebook.com/Association-Jade-452818241441420>