

1^{er} Jeux Européens de Qigong de Santé

MONS

Domaine Provincial du Bois d'Havré

Osez franchir le pas **POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN**

Du 10 au 15 JUILLET 2014

Conférences, Initiations, Démonstrations, Championnats.

— **OUVERT A TOUS** —



Editeur responsable - FBHQG - Chée de Charleroi, 279 - 1060 BXL



The First European Health Qigong Games
Mons (Belgium) : 10-15 July 2014





Avec le soutien de



Le programme

- 9 JUILLET 2014
Enregistrement. Au bureau du centre sportif.
- 10 Juillet 2014
Forum médical : dans un vaste auditoire de l'université de Mons, des médecins, psychologues et kinésithérapeutes, des infirmières qui pratiquent le Qigong de la santé parleront de leur expérience et de leur pratique médicale. Entre deux orateurs nous prévoyons des démonstrations de Health Qigong.
- 11 Juillet 2014
Atelier de formation pour les arbitres.
Pour les autres : démonstrations avec la participation des habitants à divers endroits de la ville : dans les hôpitaux, dans des quartiers et sur la grand-place de Mons.
- 12 Juillet 2014
Cérémonie d'ouverture avec les autorités. Compétition de groupe.
- 13 Juillet 2014
Compétition individuelle. Cérémonie de clôture
Banquet final et soirée dansante.
- 14 juillet 2014
Démonstrations en dehors de la ville de Mons
- 15 juillet 2014
Examen de Duan : degrés en Qigong de Santé.



Le premier séminaire Européen en Health Qigong à Bruxelles aout 2012

Le Health Qigong - Qi Gong de Santé

- 1. L'histoire du Health Qigong.
- 2. L'intérêt du Health Qigong.
- 3. Les Qi Gong enseignés
- 4. La Fédération Belge de Qigong de Santé
- 5. La participation à la compétition mondiale de Qigong de Santé

1. LA PRATIQUE DU QI GONG EN CHINE REMONTE À LA NUIT DES TEMPS.



Bien plus qu'une gymnastique Chinoise, le Qi Gong représente un véritable art de vivre. Il fait partie intégrante de la culture Chinoise millénaire. Dans cette conception du monde l'énergie est la base de l'Univers. En faisant circuler l'énergie et le sang à travers le corps par des exercices basés sur la médecine traditionnelle chinoise on entretient la santé et évite que

la maladie s'installe. En Chine le Qi Gong se pratique couramment et nombreux sont ceux qui lors d'une visite ont eu l'occasion de voir des Chinois de tout âge s'exercer dans les parcs.

L'association Chinoise de Qi Gong de la Santé a pour but de cultiver cet héritage millénaire en réactualisant les méthodes anciennes et en propageant leur enseignement. A l'heure actuelle le « Qi Gong de la Santé » s'est répandu non seulement en Chine mais à travers le monde comme un sport populaire d'entretien de la santé. Il a d'ailleurs été consacré officiellement comme « sport pour tous » par le Comité Olympique International le 21 septembre 2011 lors de la 14^{ième} conférence mondiale du « Sport pour Tous ».

Le Qi Gong de la Santé doit cette reconnaissance au fait qu'il peut être pratiqué par tous peu importe l'âge ou l'aptitude physique des personnes. Ce sont ces critères d'amélioration de la santé physique et psychique des pratiquants et d'harmonie sociale et culturelle qui ont été retenus par le Comité Olympique.

L'Association Chinoise de Qi Gong de la Santé organise la promotion du « Qi Gong de la Santé » en Chine et à travers le monde.

Actuellement elle est en rapport directe avec de nombreuses associations locales réparties en plus de 30 pays. Ses membres et professeurs s'y rendent annuellement pour enseigner les nouvelles méthodes. Ce sport est devenu très populaire en de nombreux pays du monde y compris en Europe. Elle doit cette popularité aux effets bénéfiques que ressentent les pratiquants sur leur santé. Lors de ces visites de par le monde elle assume la formation des professeurs qui à leur tour enseignent les méthodes apprises à leurs propres élèves. Ces professeurs participent également à de nombreux séminaires, conférences, démonstrations, compétitions et examens afin de parfaire leur connaissance et de la transmettre.



Ba Duan Jin



Wu Qin Xi : l'ours

2. L'intérêt de la pratique des Qi Gong de l'association Chinoise de Qi Gong de la Santé

Le grand intérêt de l'apprentissage et de la pratique des qi gong de l'association chinoise de Qi Gong de la Santé réside dans le fait que ces Qi Gong sont enseignés dans le monde entier selon des règles strictes et une musique adaptée. En outre ils ont été mis au point ou réactualisés en employant les techniques les plus modernes de la médecine chinoise, du qi gong et de la psychologie. Leur apprentissage et leur connaissance permet de pratiquer ces méthodes partout dans le monde et de participer aux rencontres internationales, aux stages de formation et aux compétitions.

3. Les Qi Gong enseignés dans la formation en Health Qi Gong

Tous les Qi Gong mis à jour par l'association Chinoise de Qi Gong de la Santé sont enseignés. Actuellement il y a neuf qi gong de la santé :

Les Ba Duan Jin : les huit pièces de brocarts

Le Wu Qin Xi : le jeu des cinq animaux

Le Yi Jin Jing : la méthode pour fortifier les tendons et muscles

Le Liu Zi Jue : les six sons thérapeutiques

Le Shi Er Duan Jin : le qi gong méditatif

Le Shi Er Fa : les douze enchainements

Le Da Wu : la grande danse

Le Ma Wang Dui Dao Yin Shu : le dao yin de Mawangdui.

Le Taiji Yangsheng Zhang : le qi gong du balancier pour garder l'équilibre en toute occasion et maintenir la santé.

Pour chacun de ces qi gong l'association Chinoise de Qi Gong de la Santé a édité un livre avec un dvd approprié.

4. La Fédération Belge de Qi Gong de la Santé

Chaque année entre le 10 et le 20 novembre la Fédération Belge de Qi Gong de la Santé organise l'évènement « Health Qi Gong China 20.. ». C'est année l'évènement porte le nom de « Health Qi Gong China 2014 » Cet évènement fait partie de la formation par modules en Qi Gong de la Santé. Durant cet évènement plusieurs maîtres chinois viennent en Belgique apporter leur enseignement. Vous aurez l'occasion de les rencontrer et de travailler avec eux. En outre on peut partager la pratique du Qi Gong non seulement avec les personnes de votre association mais également avec un grand nombre de personnes d'autres associations et d'autres écoles afin de fraterniser avec eux. En pratiquant en groupe on ressent en effet bien mieux la force de l'énergie qui est amplifiée par le nombre de personnes.



Ba Duan Jin



Ba Duan Jin

5. La participation à la compétition mondiale de Qi Gong de la Santé

Nous avons participé à la compétition internationale à New York du 21 au 25 août 2013 ! Le fait de participer à une compétition internationale développe l'esprit de groupe dans les compétitions de groupe. En outre cela permet d'évoluer vers un évènement. Le fait de se faire juger par un jury professionnel permet de prendre conscience de son niveau et de s'améliorer.

La compétition est un jeu : jamais un état d'esprit.



L'essentiel est de participer et de s'améliorer, jamais de gagner. Dans le passé les membres de la fédération belge ont participé à de nombreuses compétitions et toutes les personnes qui ont participé en ont gardés un souvenir inoubliable de grande convivialité et fraternité entre les participants du monde entier.

Domaine Provincial du Bois d'Havré

Hall sportif

Rue Saint-Antoine, 1
7021 Mons



Hôte



Organisateur



Partenaire



Evénement



INFOS

WWW.HEALTHQIGONGBELGIUM.BE

pierre@belgianhealthqigongfederation.be

02/649 62 37