

Bulletin d'inscription

à renvoyer avant le 10 mars 2018

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Profession : _____

Adresse : _____

Tél. : _____

Email : _____

Je m'inscris pour :

- Le stage de deux jours (100 €)
 Adhésion association "La grue blanche" (10 €)
 Je prendrai les repas de midi du 7 et du 8 (20 €)
 je suis végétarien (ne)
 j'ai des interdits alimentaires (préciser)

je joins un chèque de _____ € à l'ordre de
"association La grue blanche"

Date : _____

Signature :

à retourner accompagné de votre règlement
à

Association La grue blanche
232 route de Sellières
F. 39230 MANTRY.

Programme des samedi 7 avril et dimanche 8 avril :

Cette série d'exercices s'appelle en chinois "Xi Sui Jin Jing", ce qui signifie : "Le Classique du lavage des moelles et de l'étirement des tendons".

Il s'agit d'une méthode complète qui est basée sur différentes techniques de Qi Gong : l'auto-massage, le contrôle de la respiration, la conduction mentale de l'énergie le long des méridiens, l'étirement des muscles et des tendons associé à un processus parallèle pour les moelles des os.

La Moelle d'Or comporte en tout 23 exercices faciles à apprendre et à exécuter. Ma Li Tang, célèbre médecin et maître de Qi Gong chinois du XXe siècle, auteure du *Mantra des six sons*, les a élaborés sur la base de longues recherches auprès des maîtres de son époque. Le but de ces exercices est d'expulser les facteurs pathogènes des os et des tendons en améliorant la circulation sanguine et énergétique.

Horaires (samedi et dimanche) :

9 h 30 - 12 h 30 : pratique et explications

12 h 30 - 15 h : repas

15 h - 18 h : pratique et explications

Lieu :

Salle communale
Route de Mauffans
39230 Mantry
France

Conditions :

- Adhésion à l'association "La grue blanche" : 10 €

- Stage de deux jours : 100 €

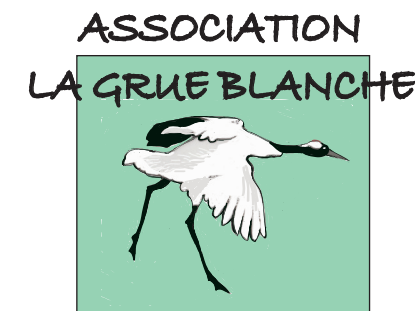
Délai d'inscription :

Le nombre d'inscriptions est limité, votre inscription ne sera validée qu'après réception de votre règlement.

Hébergement et repas du samedi et dimanche midi :

Pour les personnes dont le domicile est éloigné de Mantry il existe un hôtel (La Fontaine) sur la commune, des hôtels à Lons-le-Saunier (15 mn par la route 83) ainsi que des gîtes à Mantry et dans les communes avoisinantes.

Nous avons la possibilité de préparer un repas de midi qui sera pris sur place pour la somme de 10 € par repas. Nous vous demandons de préciser si vous êtes végétarien ou si vous avez des interdits alimentaires (ex : gluten).



Stage de Qi Gong

Xi Sui Jin Jing
Les exercices de la Moelle d'Or

Avec Dominique Ferraro

7 et 8 avril 2018

Association
La grue blanche

Tél : 03 84 85 52 25
lagrueblanche@orange.fr

Les exercices de la Moelle d'Or

La toute première trace de ces exercices remonte à la source de la philosophie taoïste ; les *Annales du Printemps et de l'Automne* (400 av. J.-C.) font déjà allusion à quelques mouvements sommaires pour "nourrir la vie".

*Dodeliner de la tête comme l'ours
Déplier les ailes comme l'oiseau
Respirer lentement et doucement
C'est la meilleure façon de vivre longtemps .*

Une autre source fait remonter l'origine de ces mouvements aux temps archaïques du Grand Yu, empereur mythique de la Chine ancienne (dynastie Hsia), célèbre pour avoir résolu à son époque le problème des inondations par un ingénieux système d'irrigation. Pour soigner l'œdème aux jambes dont il souffrait, sa fille eut l'idée de faire fermenter des céréales et de lui faire boire cette potion magique. Par la suite les libations accompagnèrent les danses rituelles qui marquaient le passage des saisons et furent à l'origine du Qi Gong.

Selon la tradition, ces exercices furent élaborés en Chine par le moine indien Bodhidharma lorsque, au cinquième siècle de notre ère, il entreprit à pied un long voyage pour apporter à l'empereur les textes sacrés du Bouddha.

Sur la route du retour, Bodhidharma, que les Chinois appellent Damo, s'arrêta au monastère de Shaolin, qui deviendra par la suite le célèbre berceau des arts martiaux. Ayant remarqué que les moines qui méditaient de longues heures dans ces cavernes au climat humide étaient souvent perclus de douleurs, Bodhidharma, premier apôtre de la gymnastique douce, leur enseigna des étirements et des auto-massages pour leur permettre de récupérer santé et souplesse. Cette série d'exercices passa à la postérité avec beaucoup de succès sous le nom de *Classique du lavage des moelles et de l'étirement des tendons* ; son nom chinois, *Xi Sui Jin Jing*, bénéficie de l'appellation prestigieuse *Jing*, qui le place parmi l'ensemble des classiques confucéens (*Ru Jia*).

La tradition étant surtout orale à cette époque, le classique originel ne nous a pas été transmis. Il existe donc actuellement de nombreuses versions de ces exercices, dont le point commun est l'accent sur les étirements et les torsions qui débloquent les articulations, assurent la souplesse des tendons et la fluidité de la circulation énergétique. Quelle que soit la tradition, le discours de base est toujours le même : renforcer l'extérieur pour purifier l'intérieur et régénérer en profondeur le cerveau, "Mer des moelles".

Le docteur Ma Li Tang a élaboré ces exercices sur la base de longues recherches auprès des maîtres de son époque. Le maître Pu Zhao, plus que centenaire, lui apprit cette série en 1932. Plus tard, en 1940, Wu Che, un moine résidant dans un monastère du mont Liao (où cette tradition avait été conservée, à Wu Tai Shan dans le nord-est de la Chine), lui fit don d'un antique manuscrit, qui contenait une version du *Classique* datant du neuvième siècle. Ce recueil de 108 mouvements où alternaient rituels et exercices dénote bien l'origine compénétrée d'influences taoïstes et bouddhistes. Sur la base de ce manuscrit, ainsi que sur certains exercices de longévité couramment pratiqués en Chine depuis la période Song (onzième siècle), Ma Li Tang a complété sa propre version de la Moelle d'Or.