

**A ne pas manquer ...**  
Spécial atelier d'une journée  
Avec Howard Choy  
2rd. Avril 2011

八  
段  
錦



**Le Fil de Soie**

Salle Franklin, 48 rue Franklin 68200 Mulhouse.  
Téléphone: Elizabeth @ 06 21 60 52 52

**Baduanjin Qigong**

## STAGE QI GONG Les 8 Pièces de Brocart 八段锦氣功 Avec Howard Choy 2 Avril 2011

Thème du Stage : Le Baduanjin ou 8 pièces de Brocart est une des formes de QI GONG les plus pratiquées de nos jours. Tout d'abord considérée comme médicale, cette forme de QI GONG a néanmoins été pratiquée à titre d'exercice par de pratiquants d'art martiaux. Le Baduanjin fut mentionné pour la première fois dans la dynastie Song dans le livre « le pivot du chemin » qui décrit une forme archaïque de QI GONG. Les « 10 compilations sur la culture de la perfection » illustre les 8 mouvements. Le Baduanjin « entier » est divisé en 8 exercices séparés, chacun se focalisant sur une autre région physique et méridien QI. Traditionnellement, le Baduanjin comprend une série de 8 postures debout et assise. La version debout que vous allez apprendre durant ce stage d'une journée est appelée « Version du nord » et on dit que le Général Yue Fei a appris à ses soldats ce simple mais efficace exercice pour les garder forts et préparés au combat. Il faut environ 10 minutes pour effectuer 8 fois l'intégralité des 8 exercices.

Intervenant : Votre instructeur HOWARD CHOY a plus de 40 ans de pratique en Choy Lee Fut Kung Fu, Yang et Chen Taijiquan et Lohan Qigong. Il est le directeur des écoles Shou Yi Taijiquan et Qigong Society, basées en Australie (Sydney) et en Allemagne (Berlin). Vous pouvez voir son parcours et le contacter en vous rendant sur son site: <http://www.shou-yi.org/>

Lieu : Salle Franklin - 1<sup>er</sup> étage - sonnette 19 - 48 rue Franklin - 68200 Mulhouse Tél : 06 21 60 52 52 - Email :

Lefildesoie68@yahoo.fr web : <http://lefiledesoie.net/>

Horaires : Samedi de 9h00 à 12h et 14h30 à 17h30

Tarif : 60 Euros

### Bulletin d'inscription

A retourner à l'Association *Le fil de soie, 48 rue Franklin - 68200 Mulhouse*

*Nom, Prénom :*

*Adresse :*

*Tél/Email :*

*Je m'inscris au stage de Qi Gong le 2 avril 2011, et joins un chèque d'arrhes de 30 euros à l'ordre de l'association « Le Fil de Soie ».*

# 古代站式八段錦圖

1. 兩手托天理三焦



2. 左右開弓似射鵰



3. 調理脾胃須單舉



4. 五勞七傷往後瞧



5. 搖頭擺尾去心火



6. 背後七顛百病消



7. 攢拳怒目增氣力



8. 兩手攀足固腎腰

