

Résumé des interventions

2019 年法国健身气功科学论坛摘要

« L'art millénaire du Qigong peut-il répondre aux besoins de la société moderne ? »

Deux journées Qigong Santé

Pôle numérique du Bouguen
du 24 au 25 octobre 2019



UBO
Université de Bretagne Occidentale



Jeudi 24/10/2019

15h30 – 16h15 Qigong Santé : éducation et diffusion

Pr LEI Bin
Université des sports de Wuhan

1. La culture corporelle annonce la civilisation, dans le processus d'éveil. Il y a 7000 ans, il existait déjà une pratique physique et mentale consciente, organisée. C'est le jalon du développement d'un monde intérieur. C'est là le début de la longue histoire du Qigong Santé : un éveil vers une culture et une perfection de soi.
2. Un éveil en trois étapes : un monde extérieur – un monde intérieur – l'union homme et ciel.
3. Le sens éducatif dans le Qigong Santé : honnêteté, gentillesse, beauté, centre, harmonie, bonheur, bienveillance, amour, voie.
4. Le développement du Qigong Santé en Chine et dans le monde ; les recherches scientifiques.

16h15 – 17h15 La libération de l'emprise du Maître Cœur

Me Georges CHARLES

J'ai commencé à pratiquer les « Arts Martiaux » en 1958, le Judo sous la direction de Me Riva, puis le Karatedo (1960) sous la direction de Me Henry Plée, l'Aïkido (1966) sous la direction de Dominique Balta, le Taekwondo (1968) sous la direction de Lee Kwan Young et j'ai découvert les Arts Martiaux Chinois (Kung-fu Wushu) en 1969 aux USA (Philadelphia Institute). C'est également aux USA que j'ai été initié au Daoyin Qigong dans un centre taoïste dirigé par Ray Huang (Huang Renyu) (1918 2000), l'un des assistants de Joseph Needham. Grâce à ce dernier j'ai pu être recommandé à Wang Zemin (1909 2002) (Wong Tse Ming, Tai Ming Wong) qui enseignait en privé à Paris et qui avait été le disciple de deux maîtres réputés Wang Xiangzhai (1885 1963) de la Branche du Hebei du Xingyiquan, l'un des trois « Arts Internes » et Yip Man (1893 1972) du Wing Chun (Yongquan). J'ai étudié sous sa direction jusqu'en 1979 mais j'ai commencé à enseigner en 1974. En 1979 lorsqu'il est reparti en Chine il m'a légué la succession de son Ecole qui s'est alors nommée San Yiquan. Je suis donc « successeur en titre » de la Cinquième Génération de cette « Branche du Hebei » du Xingyiquan. La succession de cette branche s'établit ainsi : Li Laoneng (Li Nengjan) (Yiquan) ; Guo Yunshen (Wuxingquan) ; Wang Xiangzhai (Yiquan/Dachengquan) ; Wang Zemin (Lianhuanquan) ; Georges Charles (Cha Lishi) (San Yiquan). Ce fait est reconnu depuis 2014 et une stèle franco-chinoise a été érigée à cet effet au « Mémorial du Xingyiquan » à Shenzhou dans le Hebei sur la « Terre Sacrée du Xingyiquan ». Je pratique donc depuis plus de soixante ans et enseigne depuis quarante-cinq ans. Auteur écrivain j'ai publié une vingtaine d'ouvrages et des centaines d'articles. Je suis le fondateur des Arts Classiques du Tao qui regroupe une centaine d'associations en France et à l'étranger.

L'Ecole que je dirige San Yiquan est issue d'un courant qualifié de « naturel » (Ziran Men) qui prend sa source dans le Hebei mais dont l'origine remonte au Général Yue Fei (1103 1142), fondateur du Liuhe Yiquan qui a, par la suite, engendré le Xingyiquan.

En médecine chinoise traditionnelle l'Empereur, le Roi (*Wang*) est simplement le Cœur (*Xin*). Il est protégé par un « Merveilleux Organe » qui est ce que l'on nomme désormais « Maître Cœur » et parfois « enveloppe du cœur » ou même « péricarde ». Suivant la tradition classique, le rôle de ce

École Wushu Brest

« merveilleux organe » est de protéger le cœur contre les attaques pathogènes en s'interposant comme le ferait un garde du corps, mais également de communiquer vers l'extérieur comme le ferait un ambassadeur afin que le Cœur (l'Empereur) puisse être mieux compris. Il est également l'interface « comme manteau et doublure avec les « Trois Foyers » ou « Triple Réchauffeur » autrement dit les « Trois Champs de Cinabre » (*Xiabu Dantian, Zhongbu Dantian et Shangbu Dantian*).

Malheureusement, les gardes du corps ont la fâcheuse tendance à outrepasser leur rôle et à devenir plus qu'encombrants tandis que les ambassadeurs se mutent souvent en agences de communication. On passe alors de l'utile sinon de l'efficace (*De*) au vulgaire et on ne peut plus parler de « vertu ». Il convient alors de « rectifier » (*Zheng*) la situation. Il convient alors de se « libérer de l'emprise du Maître-Cœur » simplement afin que celui-ci, le cœur, retrouve la liberté d'action et puisse s'exprimer sans intermédiaire.

17h45 – 18h15 La physiologie de l'état hypnotique Dr Bertrand QUINIO, anesthésiste au CHRU UBO – Faculté de médecine

L'état hypnotique est un état modifié de la conscience qui apparaît naturellement chez chacun d'entre nous de manière quotidienne, il se nourrit de pensées positives ou négatives qui envahissent le champ de la conscience provoquant une dissociation psychique qui extrait virtuellement la personne à son environnement immédiat...c'est la « Transe ».

Depuis l'Antiquité, et probablement depuis que l'homo Sapiens existe, cet état psychique particulier a été utilisé par les guérisseurs et les sorciers.

Critiquées au XVIIIème siècle, elle fut tout de même utilisées et étudiées par certains précurseurs (Mesmer, Braid) qui développèrent la théorie du « fluide magnétique animale » qui consistait à rétablir la circulation des fluides dans les organes grâce au contact entre le praticien et le patient.

Freud, au début du XXème siècle, utilise la suggestion hypnotique pour accéder à l'inconscient par la transe, c'est le début de la psychanalyse.

L'hypnose reste un phénomène toujours mystérieux malgré les nombreuses études neurophysiologiques réalisées ces dernières années car le processus de Conscience n'a pas révélé ces secrets.

L'enregistrement de l'activité électrique de surface du cerveau (électroencéphalogramme) distingue l'état hypnotique du sommeil, l'IRM fonctionnelle qui permet d'observer l'activité régionale du cerveau montre que l'hypnose est un processus d'hyperactivité cérébrale en lien avec l'activité imaginative qui est stimulée. L'hypnose modifie également la perception de l'environnement et notamment permet d'obtenir une analgésie objectivée expérimentalement chez l'homme.

Ainsi l'hypnose est utilisée dans de nombreux domaines thérapeutiques (anesthésie, addiction, dépression...) car elle permet de modifier certains processus psychiques et physiques en rétablissant le lien entre le corps et l'esprit, elle privilégie une relation thérapeutique équilibrée entre le patient et le soignant.

18h15 – 19h00 Le Qigong comme pratique d'observation du vivant Dr Martin GIVORS, anthropologue

Martin Givors est docteur en arts de la scène, Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche à l'Université Grenoble Alpes et praticien de Zhi Neng Qi Gong. Entre 2015 et 2019, il réalise un travail anthropologique auprès des danseurs et musiciens du spectacle Fractus V, chorégraphié par Sidi Larbi Cherkaoui, afin de comprendre en quoi les processus de création et de tournée du spectacle ont permis aux artistes de développer et de renouveler leurs techniques corporelles. En 2017, il co-dirige avec Claire Besuelle le cycle d'ateliers de recherche-expérimentation « L'invisible en jeu : pensées et pratiques de l'énergie dans les arts de la scène ». Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise et à l'acupuncture, il aborde depuis peu l'étude du massage thérapeutique Tui Na.

Chloé Moglia est artiste de cirque et trapéziste. Formée au Nei Gong auprès de Thierry Chomet (Zhiroujia), puis à l'art martial russe du Systéma, elle mêle aujourd'hui ces différentes influences à ses processus d'entraînement, de création et de performance artistiques. Au fil de cette conférence, je tenterais de comprendre en quoi l'alliance des arts du cirque et du Nei Gong ont engagé Chloé Moglia à développer ce qu'elle nomme des « situations propices à l'observation du vivant ». La réflexion, élaborée à partir d'un travail ethnographique réalisé auprès de l'artiste, entrelacera des descriptions et des analyses à la fois de quelques performances artistiques et mais aussi d'ateliers de formation donnés à destination de danseurs professionnels.

Nous serons ainsi amenés à considérer l'art attentionnel qu'elle développe depuis deux perspectives différentes. Du point de vue du spectateur, nous observerons comment les œuvres de Chloé Moglia, dans la lenteur, l'épure et la suspension aussi physique (trapèze) que temporelle qui les caractérisent, travaillent à créer des dispositifs favorisant une écoute de transformations souvent infimes, continues et trop souvent silencieuses : un bras lâche délicatement l'agrès, une main pousse l'air pour entraîner une rotation, la respiration s'accélère ou ralentit. Du point de vue du danseur professionnel, nous étudierons comment le recours aux mouvements et respirations de Qigong s'associe au travail physique du trapèze dans une mise à l'épreuve des résistances/tensions mentales et physiques qui limitent d'ordinaire la puissance des corps. Pour finir, nous questionnerons la portée anthropologique du travail de Chloé Moglia en réfléchissant à la manière dont l'artiste travaille aux frontières de nos perceptions ordinaires et ouvre une brèche vers une sensorialité d'ordre pneumatique, c'est-à-dire, une sensorialité du Souffle.

19h00 – 19h30 [Qigong et musique – synergie entre deux arts internes](#)
Frédéric BARGEON-BRIET, contrebassiste
Conservatoire de musique Brest

Le point de vue par lequel j'aborderai la musique lors de cette conférence est essentiellement celui de la musique en tant que "art interne". Que nous soyons musiciens ou non, notre premier instrument est le corps. Et c'est résidant dans ce corps que nous vivons l'expérience du son et du sens que génère son organisation. Le corps reçoit, transforme et exprime, en d'autres termes il écoute et crée. En m'appuyant sur la pratique du Qigong, mais aussi du TaiJi et des représentations du corps propre au Taoïsme, je tenterai une mise à jour des différentes sources de consciences et formes de visualisations que nous pouvons avoir en pratiquant aussi bien qu'en écoutant la musique.

La nature éphémère de l'art musicale, la musique travaille aussi bien sur la dimension temporelle, demande au musicien de ne pas saisir ni fixer ce qu'il est en train de créer. Il y a là une relation évidente avec la méditation, le fait de regarder la nature éphémère des choses sans s'y attacher.

Vendredi 25/10/2019

9h00 – 10h00

L'effet du Qigong Santé sur la maladie de Parkinson

Pr LIU Xiaolei

Université des sports de Pékin

Selon les symptômes de la maladie de Parkinson, on choisit des mouvements ciblés de Qigong Santé, créée une méthode de sport santé issue de la Médecine chinoise traditionnelle.

Une recherche basée sur une expérience de 10 semaines met en évidence une amélioration dans l'équilibre, la coordination et la motricité des patients.

10h00 – 11h00

Tissu conjonctif : une ouverture vers la
compréhension des maladies

Pr Frédéric MERCIER

UBO et Université d'Hawaï

Le tissu conjonctif entoure et pénètre à l'intérieur des organes dans tout le corps. Il a souvent été décrit comme un tissu de soutien, sans fonction majeure. Pourtant, le tissu conjonctif produit un nombre très important de facteurs de croissance qui contrôlent la prolifération et la différenciation des cellules. Ses cellules principales, les fibroblastes, sont toutes reliées entre elles pour former un réseau qui traverse le corps. Le réseau de tissu conjonctif est potentiellement fonctionnel grâce à des structures spécialisées qui transmettent des signaux électriques et biochimiques sur de longues distances. Toutes les cellules souches, qui servent à remplacer nos cellules dans les organes pendant toute notre vie, sont toutes situées à la surface du tissu conjonctif, sur une trame de molécules de sucres biologiques qui servent de tissu nourricier pour commander la transformation des cellules souches en cellules spécialisées (du cerveau, du cœur, du foie..). Le tissu conjonctif forme donc potentiellement un système biologique qui contrôlerait, à l'échelle du corps entier, toutes les fonctions de maintenance, remplacement des cellules, et la régénération des tissus, par exemple après blessure.

La plupart des maladies (y compris les plus communes comme le cancer et la maladie d'Alzheimer) apparaissent comme la conséquence d'un dysfonctionnement du tissu conjonctif et de l'inflammation qui découle de ces dysfonctionnements. Nous faisons l'hypothèse que le tissu conjonctif est le système biologique qui contrôle le fonctionnement du corps et son équilibre. Toute forme d'agression, stress, chimique, infectieuse, génétique pourrait aboutir à endommager le bon fonctionnement du tissu conjonctif, rompre son équilibre et engendrer la maladie. Le sport, le massage, le Qigong ou toute autre forme d'intervention sur le tissu conjonctif pourrait au contraire être bénéfique pour rétablir son équilibre et empêcher le développement de la maladie. De plus, une meilleure connaissance du système biologique qui régit le tissu conjonctif pourrait permettre de générer une nouvelle pharmacologie, très innovante, qui combinée avec les méthodes précédentes, rétablirait l'équilibre fonctionnel de tout le corps humain et empêcherait la mise en place et le développement de la maladie.

11h00 – 11h30 Le Langage du corps dans le Qigong Santé

Renping SU-GOARZIN
Directrice de l'École Wushu Brest

Les mouvements de Qigong sont toujours simples et souples. Leur exécution lente et régulière, permet d'éliminer les tensions. Les mouvements extérieurs suivent les mouvements intérieurs du souffle. Une structure juste du corps en mouvement permet d'habiter le souffle.

Quand le corps est mis dans un état de Qigong, sa manière de mobiliser la colonne vertébrale, la cage thoracique, le bassin, les bras et le regard, nous voyons apparaître non seulement la fluidité, la circulation du *Qi* mais aussi la respiration depuis les viscères jusqu'à la peau. Un magnétisme se dégage alors de ce corps en mouvement, créé par un lien naturel entre l'environnement et l'individu. Que nous raconte ce corps dans cet état particulier ?

Le Qigong est-il un sport ou une activité de santé et bien-être ? /notion de l'enracinement, le plein et le vide, la force spirale / Une fluidité dynamique dans le calme. /Extension, flexion des membres et du tronc, torsion et enroulement.

14h00 – 15h00 Le Tai Chi pour la santé et dans la maîtrise de la douleur

Dr Luce CONDAMINE

Ancienne interne des hôpitaux de Paris, ancien chef de clinique assistant (université Paris V, hôpital Saint Vincent de Paul), titulaire de la Capacité Douleur, le Docteur L. CONDAMINE est médecin du sport, ancien médecin-chef d'un institut d'éducation motrice, et travaille depuis 10 ans dans le service de Rééducation NeuroLocomotrice, en Médecine Physique et de Réadaptation, à l'hôpital Albert-CHENEVIER (Assistance publique - hôpitaux de Paris). Elle utilise et développe des approches "corps-esprit", en particulier le Tai Chi et la relaxation, pour la rééducation, ainsi que dans l'éducation thérapeutique et la lutte contre la douleur. Elle a créé en 2017 le Diplôme Universitaire de Tai Chi Médical / Tai Chi Santé à la faculté de Médecine de l'Université Paris XII (UPEC). Elle a été championne européenne de Tai Chi (en titre de 2004 à 2008), et a été médaillée d'or aux championnats du Monde en Chine en 2006 en Tai Chi traditionnel à mains nues (et médaillée de bronze à l'épée de Tai Chi, tous styles confondus).

Le Tai Chi est basé sur les mêmes principes que le Qigong ou la Médecine Traditionnelle chinoise (équilibre *Yin/Yang*, harmonie des 5 éléments, etc.) ; il est issu du taoïsme philosophique, et surtout, c'est originellement un art martial, mettant l'accent sur la non-opposition. En quoi cet art martial originaire de la Chine ancienne peut-il contribuer à améliorer la santé ? C'est ce que le Dr Luce CONDAMINE explicitera, au travers d'une revue narrative de la littérature médicale internationale, et des exemples de mise en action au sein de l'Assistance publique - hôpitaux de Paris, en particulier en rééducation et dans la maîtrise de la douleur, au service des patients, de leur entourage et des soignants.

L'atelier de découverte du Tai Chi en sera l'illustration pratique, en montrant que notre douceur (« faiblesse »), notre souplesse et notre capacité « d'aller avec » (et non pas « contre »), feront toute notre force...

15h30 – 16h30 Optimiser les systèmes respiratoire et circulatoire grâce au Qigong Santé

LEI Bin
Université des sports de Wuhan

1. La respiration crée un lien entre le corps et l'esprit. Dans l'antiquité, les chinois l'appellent « tambour du ventre ».
2. Les méthodes de respiration dans le Qigong Santé.
3. La respiration des viscères.
4. La relation entre les émotions et la respiration.
5. La respiration améliore l'environnement intérieur et la transformation des trois trésors : *Jing*, *Qi*, *Shen*. Mettre de l'ordre dans sa vie.

16h30 – 17h00 Qigong comme moyen de préservation et d'entretien de sa santé

Yvan VELARD, enseignant de Qigong, praticien en Médecine Trad. Chinoise

La médecine chinoise classe les causes de maladies en 3 grandes catégories : les causes externes, les causes internes et les causes ni internes ni externes. Par la compréhension de ces causes, et par la compréhension des mécanismes de bases de la physiologie humaine, il est possible de rester acteur dans la préservation de sa santé. Le Qigong santé est une des clés dans cette démarche active de prévention, puisqu'il regroupe un ensemble de pratiques ayant pour seul objectif la santé.

À la lumière des différentes causes de maladies, les caractéristiques globales du Qigong le placent comme un facteur d'équilibre favorisant le retour à la santé. Par son état de contemplation interne, il est un outil précieux à une meilleure connaissance de soi et participe de ce fait à la recherche d'un équilibre de vie où la vitalité est le chemin.

Le Qigong permet également de renforcer sa force mentale et donc d'être engagé entièrement dans cette démarche de santé. Ce fut le cas d'une pratiquante de Qigong ayant eu une grave maladie, qui viendra témoigner à la fin de cet exposé.

17h00 – 17h45 Les techniques essentielles de la respiration dans le Qigong et la méditation

Catherine DESPEUX

Institut National des Langues et Civilisations Orientales (INALCO)

Le Qigong, « en mouvement », ou « immobile », ce dernier comprenant la méditation, est un travail sur le *qi* et les résultats efficaces de ce travail. Mais qu'est-ce que le *Qi* ? On peut rapprocher cette notion chinoise de la notion grecque d'aer, « air », comprise par le présocratique Anaximène comme « ce à partir de quoi toutes choses apparaissent, sont et seront : les choses et les dieux, tout vient à exister à partir de cela ».

La respiration permet un travail de transformation et de recouvrement de la santé grâce à l'air externe qui entre en nous lors de la respiration et l'air interne qui circule dans le corps et le nourrit. Ce qui importe, ce n'est pas de s'exercer au Taiji, aux diverses méthodes de Qigong, d'arts martiaux, de méditation, mais, grâce à la respiration, de s'approprier ce qui appartient en propre à chacun, de développer les sensations et perceptions externes et internes du corps, du placement du corps dans son environnement, de ses émotions et ses pensées, pour la santé, au sens où l'entend l'OMS, c'est-à-dire « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmité ».

24/10/2019

15h30 – 16h15 健身气功的教育与普及

中国武汉体育学院-雷斌

(1) 人体文化是人类文明的先声，在自我觉醒的过程中，于7000年前形成了有意识、有目的、有计划的进行身心锻炼，这是人类内向性思维，内向性运用意识的里程碑，是健身气功的早期形式。是自我完善、自我教育的觉醒。

(2) 中国传统人体文化的觉醒经过了三个阶段：身外的世界——身内世界——天人合一的世界。(互动)

(3) 健身气功教育的内涵：真、善、美、中、和、乐、仁、爱、道

(4) 健身气功的普及与发展：简要介绍健身气功在中国的普及与发展；在国际的普及与发展，科学研究的进展。

16h15 – 17h15 冲出围城

武学家，作家

George CHARLES

我1958年开始练习武术：柔道，空手道，跆拳道，1969年在美国接触到中国武术，更有幸开始了导引气功的入门学习。在美国的老师黄仁宇推荐我去拜访巴黎的王子民老师，他是王芗斋和叶问的徒弟。在王师傅门下一直学习到1979年。1974年，师傅让我开始教拳，1979年，王师傅决定回中国生活，让我接下了他的学校“三义拳”，因此成为河北形意拳派第五代传人。

思路： (1) 站桩功的锻炼与心脏保护之间的关系。

(2) 心灵的释放。

摘要：

王芗斋起了“大成拳”这个名字，意为可以与太极拳相提并论，1949年他又改成了李老能的意拳，“成”与“城”/根据中医的理论，心脏外的一层薄膜叫心包，它和心脏之间有部分体液，体液起到润滑的作用，心包能够代心受过，替心受邪/战国时的韩非最早提出了“想象”的概念，他在《韩非子·解老篇》中说：“人希见生象也，而得死象之骨，案其图而想其生也，故诸人之所以意想者。皆谓之物也/王阳明“心学”的核心：此心具足，不假外求！

17h45 – 18h15 催眠状态中的生理现象

布列坦尼大学医学院研究员和麻醉医师

Dr Bertrand QUINIO

催眠状态是在每个人日常生活中都会存在的一种意识改变状态，它是利用一种积极的或者消极的念头侵入意识领域，使人在即刻脱离现实环境，进入“出神入化”的境界。

催眠术早在远古智人时代就已经被医者和巫师们用做医疗的手段。十八世纪医学界的先导，比如德国的 Franz-Anton MESMER, 英国的 James BRAID, 都对“动物磁性流体”理论进行了深入研究，并成功的通过医生对病人实施的催眠术，证明了他们在人体各个脏腑内形成了流体循环。

École Wushu Brest

弗洛伊德在二十世纪初，也是利用了催眠术的方法进入大脑的潜意识，启动了心理分析。

但是催眠的状态一直是个神秘的现象，虽然近几十年来不少神经学专家做了不少研究，然而，在“意识的形成过程”没有研究清楚时，潜意识的秘密又是什么呢？

用脑电波和磁共振来测量进入催眠状态的人，发现他们大脑的思维非常活跃。

催眠术可以改变病人对周围环境的感受，经过验证，可以使病人在某种客观条件下起到镇痛的作用。

催眠术在不同的治疗领域，比如麻醉，戒毒，抑郁症，已经受到不少医者们的倾爱，因为它可以改变物理和心理的过程，身体和精神的联接，还有一点非常重要的一点是：医者和病人之间产生了一种沟通的桥梁。

[18h15 – 19h00](#) [生命力量的观察](#)

舞台艺术学博士-格若诺布尔大学研究员

Martin GIVORS

Chloe 是空中杂技演员，师从致柔家 Thierry Chomet 练习内功，之后还学习了俄罗斯的武术 Systéma。这些不同的经历融入她的表演艺术中，为她铺垫了创新的表现方式。在这座谈会中，我会尝试着与大家分享 Chloe 如何将内功融入杂技，让演员在舞台上以不同的角度去体现生命的力量，使观众为这个生命的活力而感动。这个将人类学和艺术表演结合起来的想法，已经形成了一定的气候，不少艺术家和专业舞蹈演员已经开始接受培训。

表演艺术有两个不同方向的感知：从观众的角度，我们欣赏 Chloé 的作品时，她悬挂在空中的身体动作缓慢和清晰，但肌肉力量的体现和演练时间的短暂性和杂技表演是一样的，一种平息的状态把观众带入一个无限转化的无声的空间：一只手轻轻放开绳索，以推动空气使身体自转，此时观众可以听到她的呼吸时快时慢。从演员的角度，Chloé 运用了气功里的呼吸方法，结合杂技演员的身体技能，把身体正常情况下的抵抗力，精神压力解放出来，冲破身体的极限。

最后，从人类学的角度去思考这个问题：Chloé 的表演是否帮助艺术家们跨越了一个身体的自然障碍，利用气的原理接上了另一个能源？

[19h00 – 19h30](#) [音乐与气功](#)

布列坦尼音乐学院大提琴家

Frédéric B. BRIET

音乐不仅是一门表演艺术，也是一种观察内心世界，自我了解的方法。音乐家与否，我们的第一个乐器是自己的身体，内脏器官涌动的感觉及发出的声音，让身体接收到这个信息，得到感应并给予传导。这几年来，通过气功和太极拳的学习，结合道家对身体文化的研究理论，我尝试着把各种不同文化的意识放进演奏和创作中。

音乐审美情感中有永恒的传奇，也有瞬间的永恒，如大自然的昙花一现。她给作曲家一个宽广的创作空间。几年打坐的学习和练习经验，让我曾经短暂的感受到一种心静如水，释怀无声的奇妙，这种感觉让我在演奏中更专注，创作中更自由。

25/10/2019

9h00 – 10h00 健身气功对帕金森患者的辅助治疗效果

北京体育大学

刘晓蕾

针对帕金森临床表现症状，有的放矢的选取健身气功中的部分动作，编创出一套帕金森中国传统运动疗法。初、中度帕金森患者，进行为期10周的健身气功锻炼，在平衡、协调、身体控制等方面有明显改善。

10h00 – 11h00 结缔组织：理解疾病的一种途径

夏威夷大学和布列坦尼大学生物学家

Pr Frédéric MERCIER

结缔组织在整个身体内部环绕并渗入器官的内部。它通常被描述为一种支撑组织，并无其它重要功能。然而，结缔组织生产大量促进生长的元素，这些元素控制着细胞的繁殖及分化。结缔组织的主要细胞是成纤维细胞，它们之间全都互相连接，形成一个纵贯身体的网络。由于具有长距离传输电及生化信号的特殊结构，结缔组织网的功能颇具潜力。干细胞负责在我们一生中替换我们器官的细胞，它们全都位于结缔组织的表面，按照生物糖分子的架构分布。生物糖分子作为营养组织负责将干细胞转变为特殊细胞（脑部的、心脏的、肝脏的.....）。结缔组织因此形成一个潜在的生物系统，在全身监管所有的细胞维护、细胞替代以及如受伤后的组织再生功能。

大部分的疾病（包括如癌症和阿尔兹海默症等最常见疾病）的出现都是源于结缔组织的功能失调以及由此导致的炎症。我们假设结缔组织是控制身体运行及平衡的生物系统。所有形式的伤害，压力、化学的、传染的、基因的都可能损害结缔组织的正常运行，打破它的平衡并产生疾病。运动、按摩、气功或其它所有作用于结缔组织的方式反而对于重建其平衡并阻止疾病的发展有益。另外，对于控制结缔组织生物系统更好的认识有助于发展出一种极具创新性的新型药理学，这种新型药理学同上述方式结合起来可以重建人体的功能平衡，阻止疾病的产生及发展。

11h00 – 11h30 健身气功的肢体语言

孙悟空武术学校校长

苏韧屏

气功的动作简单柔韧，练习起来缓慢均匀，内外结合，以去除身体疲乏和精神的压力。肢体动作的准确性确保呼吸的顺畅。

当人体进入气功状态时，脊柱的涌动，胸腔的虚空，骨盆和手臂的旋转，眼神的变化，人们看到的不仅是身体的流动，气体的循环，还感受到了从内脏到皮肤的呼吸，个体与大自然的融合，这

种现场的体验使练功者和欣赏者之间产生了磁性般的吸引力。

这种状态下，身体在演示什么故事呢？

气功是一个体育项目或一个健身养生的活动？/脚踏实地，实与虚，圆与空/静中求动/屈伸旋转。这些概念讲述了什么？

14h00 – 15h00 太极对身体健康的益处及其作为缓解疼痛的方法

法国儿科和运动损伤医生

Dr. Luce CONDAMINE

毕业于巴黎第五大学 Saint Vincent de Paul 医学院运动治疗专业。我的研究方向是如何提高病人承受疼痛的能力。近十年，就职巴黎于 Albert-Chenevier 医院神经机能康复科。

我对太极拳情有独钟，曾经参加了多次比赛，拿到过不少奖牌。经过多年临床实验证明，太极拳可以作为一种康复的手段，尤其在康复过程中能够帮助病人缓解和承受疼痛。2017年，我在巴黎七大成功的设立了一门选修课：太极医疗和健康专业。

太极拳和气功以及传统中医的阴阳五行原理，都起源于道家哲学，正如武术的不对抗性原则。

那么，中国武术是如何改善人们的健康的呢？

因此，我想给大家介绍这几年我在国际医学杂志上发表的有关文章，和在巴黎公立医院对病人康复过程中控制疼痛方面的实践成果。这其中还涉及到如何利用太极文化的哲理来协调病人家属，提高医疗人员的身心健康水平。

太极拳让您体验人体自身的柔和，灵敏和粘随的能力（而不是对抗力），这个才是我们最强的力量。

15h30 – 16h30 健身气功的呼吸方法对呼吸循环系统的优化

中国武汉体育学院

雷斌

- (1) 呼吸是身心结合的纽带，在7000年前中国的古人把呼吸称作：“鼓腹”。
- (2) 健身气功的呼吸方式。结合动作学习呼吸方法。（互动）
- (3) 呼吸与脏腑的关系
- (4) 呼吸与七情的关系
- (5) 呼吸优化内环境，促进精、气、神的转化，达到生命状态有序化。

16h30 – 17h00 气功——一种保健养生方法

针灸师

Yvan VELARD

传统中医将疾病的起因分为三类：外因、内因及不内外因。基于对病因及人体基本生理机制的了解，人类便有了保健养生的可能。健身气功便是主要养生方式的一种，它涵盖的所有活动都以健

康为唯一目的。

由于气功整体上的一些特性，它可以根据不同的病因，作为一种平衡的力量帮助人们重新找回健康。同时它注重精神内守的特点也使它成为一种更好认识自我的宝贵手段，从而帮助人们找到生命的平衡，活力是生命平衡之路。

此外，气功还能够加强人的精神力量，从而极大促进人的身体健康。在这次报告结束时会有一位曾患有重病的气功学习者讲述她在这方面的亲身体会。

17h00 – 17h45 呼吸的主要技术在气功和打坐中的应用

法国巴黎东方语言学院教授

黛思博

气功分为动功和静功。静功包括打坐是练气的极其有效的方法。那么什么是“气”呢？与这个概念相近的希腊语中有“空气”这个词，前苏格拉底时期的古希腊哲学家阿那克西美尼认为：“世界任何事物和神的出现和存在都是气，必然是气”。

通过呼吸的练习，采纳外气进入身体，转化成内气让其在体内循环，可以帮助身体的转化，是保障健康的一个渠道。

无论是练太极拳，练各种气功，武术或是打坐，最重要是练呼吸。通过呼吸找到适合每个人的练习方法，开发人体内和外的感知觉，在各种生活环境中调整自己的身体姿势，情绪和思维。正如世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理和社会功能三方面的完满状态”。

Programme

Date	Horaires	Contenu	Lieu
Jeudi 24 octobre	11:00 – 13:00	Cérémonie d'ouverture avec la Mairie de Brest et ses partenaires dans le développement du Sport-Santé	Hôtel de ville Salon Richelieu
	15:30 – 16:15	« Le rôle du Qigong Santé dans l'éducation » Pr LEI Bin (Université des sports de Wuhan)	Pôle Numérique UBO Rue du Bouguen 29200 Brest
	16:15 – 17:15	« La libération de l'emprise du Maître Cœur » Me Georges CHARLES	
	17:15 – 17:45	Atelier Qigong Me Georges CHARLES	
	17:45 – 18:15	« La physiologie de l'état hypnotique » Dr Bertrand QUINIO (UBO – faculté de médecine, anesthésiste au CHRU)	
	18:15 – 19:00	« Le Qigong comme pratique d'observation du vivant » Dr Martin GIVORS (Anthropologue – Université Grenoble)	
	19:00 – 19:30	« Qigong et musique – synergie créative entre deux arts internes » Frédéric Bargeon Briet (Contrebassiste, Professeur au conservatoire de Brest)	
	19:30 – 20:00	Questions réponses (1) Chairman : Dr Luce CONDAMINE	
Vendredi 25 octobre	9:00 – 10:00	« Le traitement de la maladie parkinson par le sport » Pr LIU Xiaolei (Université des sports de Pékin)	
	10:00 – 11:00	« Tissu conjonctif – une ouverture vers la compréhension des maladies » Pr. Frédéric MERCIER (UBO et université de Hawaï)	
	11:00 – 11:30	« Langage du corps dans le Qigong Santé » Me Renping GOARZIN (Professeur de Wushu)	
	11:30 – 12:00	Questions réponses (2) Chairman : Dr Luce CONDAMINE	
	12:10 – 13:50	Déjeuner	
Vendredi 25	14:00 – 15:00	« Taijiquan et anti-douleur »	Pôle Numérique

octobre		Dr Luce CONDAMINE	UBO Rue du Bouguen 29200 Brest
	15:00 – 15:30	Atelier Taijiquan Dr Luce CONDAMINE	
	15:30 – 16:30	« Les effets du Qigong Santé sur le système respiratoire et circulatoire » Pr.LEI Bin (Université des sports de Wuhan)	
	16:30 – 17:00	« Qigong et médecine Chinoise » Yvan VELARD (enseignant de Qigong et praticien en médecine traditionnelle chinoise) Annick DELACOU (témoin)	
	17:00 – 17:45	« Les techniques essentielles de la respiration dans le Qigong et la méditation » Pr. Catherine DESPEUX	
	17:45 – 18:15	Questions réponses (3) Chairman : Dr. Luce CONDAMINE	
	18:15	Clôture du colloque	

Samedi 26 octobre	9:00 – 12:00	<i>Shier Duanjin</i> (1) (Les douze pièces de brocart, partie 1) Par Pr LIU Xiaolei, assisté de Mme ZHU Jingyuan	École Wushu Brest 11 rue comtesse de Maleyssie 29200 Brest
	12:10 – 14:20	déjeuner	
	14:30 – 18:00	<i>Shier Duanjin</i> (2) (Les douze pièces de brocart, partie 2)	
Dimanche 27 octobre	9:00 – 12:00	<i>Shier Duanjin</i> (3) (Les douze pièces de brocart, partie 3)	École Wushu Brest
	12:10 – 14:20	déjeuner	
	14:30 – 18:00	<i>Liu Zi Jue</i> (1) (Les six sons thérapeutiques, partie 1) Par Pr LEI Bin, assisté de Mme ZHU Jingyuan	
Lundi 28 octobre	9:00 – 12:00	<i>Liu Zi Jue</i> (2) (Les six sons thérapeutiques, partie 2)	École Wushu Brest
	12:10 – 13:50	déjeuner	
	14:00 – 16:00	<i>Liu Zi Jue</i> (3) (Les six sons thérapeutiques, partie 3)	
	17:00 – 19:00	Passage de grades	
	20:00	Dîner de clôture	Restaurant
Mardi 29 octobre	Départ		