



Zang qi fa shi gong

Méthode de ZHU Miansheng

Programme d'étude de 2 ans

En 1995 des médecins et étudiants français se questionnant sur la médecine et culture chinoise posent une question centrale : « qu'elle est la conception du corps humain dans la médecine et la tradition chinoise, notamment dans son aspect de préservation de la santé ».

L'attachement du Pr Zhu à la démarche traditionnelle de transmission de l'art médical chinois, l'a conduit pour rejoindre le champ de la discussion théorique à passer d'abord par le chemin de l'expérience vécue, de la sensation, de l'expérience artistique. Ce choix plaçant la pratique corporelle personnelle à la base de la connaissance de la médecine chinoise s'est concrétisé par la création de la méthode Zang qi fa shi gong. Le grand principe de la méthode est la prise de conscience de son propre corps justement placé entre Ciel et Terre, en relation avec le temps et l'espace, et manifestant au fil du temps une circulation et un changement de la qualité du *Qi*.

Le nom de la méthode « *Zang qi fa shi gong* » vient du titre du chapitre 22 du *Huang di nei jing* : « étude sur le *Qi* des organes liés aux saisons ». Ce titre présente essentiellement la théorie de l'Homme en relation avec les changements du temps et de l'espace.

Avec le soutien du Professeur Attali et du Professeur Matarasso le Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise (DUMETRAC) a été créé à la Faculté de médecine Paris 13 en 1997, dont la méthode Zang qi fa shi gong est devenue une importante composante. Depuis 2013 le DUMETRAC s'est déplacé à la Faculté de médecine Pierre et Marie Curie Paris 6 et au sein de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. L'intérêt porté à ces approches de la santé par cette Faculté aboutit en 2015 à la création d'un diplôme universitaire de pratique corporelle : le DUPRAC. Ars Asiatica compte actuellement une équipe de douze enseignants en France et dispense également des cours en Italie dans le cadre de l'école de Ma Litang. La méthode a également trouvé sa place au sein du Centre Culturel Chinois de Paris et dans les différents Instituts Confucius de France.

L'enseignement de la méthode dans le cadre d'Ars Asiatica est établi sur la base d'un programme de 2 ans.

Il comprend au total six modules correspondant chacun à un des six enchaînements de la méthode. En complément des cours hebdomadaires dispensés par les professeurs, chaque année quatre séminaires de trois jours sont proposés, trois spécifiques à un module et un pour le perfectionnement, l'évaluation et la validation des connaissances par un examen comprenant la pratique et des questions théoriques.



Après un cycle de deux ans comportant les six modules, il est possible de valider un examen final pratique et théorique, impliquant une connaissance complète de la méthode aboutissant à la délivrance d'un diplôme certifié par le Professeur Zhu et Ars Asiatica, reconnaissant la capacité à enseigner la méthode.

Ars Asiatica est affilié à la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) permettant ainsi à ses adhérents de compléter leur formation et de valider les diplômes pédagogiques nécessaires à l'exercice de l'enseignement de pratiques corporelles en accord avec la législation française.

Ce programme sera sous la direction de Zhu Miansheng avec l'équipe d'Ars Asiatica, Nicolas Valdenaire, Nathalie Sauvé, Jean Christophe Terol, Aude Gassie-Lefort et Anne-Marie Constant.

Programme d'études des séminaires

module	contenu	durée	
A	les quatre piliers de <i>Zang qi fa shi gong</i>	18 h	72 h
B	<i>Zang qi fa shi gong</i> pour l'hiver	18 h	
C	<i>Zang qi fa shi gong</i> pour le printemps	18 h	
G	perfectionnement et examen de A B C	18 h	
D	<i>Zang qi fa shi gong</i> pour l'intersaison	18 h	72 h
E	<i>Zang qi fa shi gong</i> pour l'automne	18 h	
F	<i>Zang qi fa shi gong</i> pour l'été	18 h	
H	perfectionnement et examen de D E F	18 h	
total		144 h	144 h

LES FRAIS

adhésion à Ars Asiatica: 40 €pour une année (incluant la licence FAEMC)
 200 €pour un séminaire de trois jours, 80 €pour une journée



Premier séminaire : 18 heures

module A les quatre piliers de Zang qi fa shi gong

vendredi

09:30 – 09:40	présentation de <i>zang qi fa shi gong</i> , du programme de deux ans et de l'équipe de travail
09:40 – 10:30	la base de la méditation debout
10:30 – 11:30	la respiration taoïste : <i>zhong xi fa</i>
11:30 – 12:30	la méthode de concentration et le regard à l'intérieur
15:00 – 15:30	auto-massage pour dégager les méridiens (1 ^{er} partie)
15:30 – 16:00	le trajet et le circuit de 12 méridiens principaux
16:00 – 17:00	auto-massage pour dégager les méridiens (2 ^{er} partie)
17:00 – 18:00	la marche pour cueillir l'énergie

samedi

09:30 – 10:30	répétition des exercices de vendredi
10:30 – 12:30	le cycle de l'année s'écoule harmonieusement (1 ^{er} et 2 ^{ème} mouvements)
15:00 – 18:00	le cycle de l'année s'écoule harmonieusement (3 ^{ème} et 4 ^{ème} mouvements)

dimanche

09:30 – 10:30	répétition des exercices de samedi
10:30 – 12:00	le cycle de l'année s'écoule harmonieusement (5 ^{ème} et 6 ^{ème} mouvements)
15:00 – 17:30	ensemble des quatre piliers
17:30 – 18:00	questions



programme type des modules

18 heures Zang qi fa shi gong

vendredi

09:30 – 10:00	méditation
10:00 – 12:30	auto-massage (1 ^{er} partie)
15:00 – 16:30	auto-massage (2 ^{er} partie)
16:30 – 18:00	marche

samedi

09:30 – 10:30	répétition des exercices de vendredi
10:30 – 12:30	six mouvements (1 ^{er} et 2 ^{ème} mouvements)
15:00 – 18:00	six mouvements (3 ^{ème} et 4 ^{ème} mouvements)

dimanche

09:00 – 10:30	répétition des exercices de samedi
10:30 – 12:30	six mouvements (5 ^{ème} et 6 ^{ème} mouvements)
15:00 – 17:30	ensemble de Zang qi fa shi gong pour la saison
17:30 – 18:00	questions