

WUSHU BRANCHE QI GONG

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN QIGONG

Les épreuves sont:

1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)

2/ Forme (Taolu)

3/ Mémoire et entretien (Li Lun KouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan», le candidat en présentera 1 au choix du jury, celle-ci se réalisera les bras éloignés du corps. Il doit démontrer sa capacité tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 20 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table. En fonction du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen. Les candidats passeront en groupe devant la table des jurys.

2/ Forme– Taolu et entretien (30 pts)

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour cette épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription.

Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum.

Elle comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 méthodes de Qigong (Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin

Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement «une» méthode tirée au sort.

Il devra démontrer et expliquer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique, son ancrage et la densité de son geste. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3/ Mémoire et entretien –Li Lun KouShi (40 pts)

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Le candidat rédigera un mémoire de 50 pages maximum, sur l'une des formes présentées au jury d'un point de vue anatomique et d'un point de vue énergétique chinoise.

Le mémoire devra être envoyé à la commission des grades au moins un mois avant la date des épreuves par voie postale ou voie électronique.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 10 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé pendant 10 minutes maximum.

Le candidat exposera ses connaissances théoriques acquises au fil de son expérience et les applications qu'il a su en tirer. Il démontrera aux jurys sa notion du Qi et du travail qu'il fait autour.