

TAI CHI CHUAN

Cours pour adultes

Tai Chi : Ensemble de mutations perpétuelles d'où surgissent les dix mille choses ou êtres agissant selon les principes du Yin et du Yang.

Dénoté également : faîte suprême.

Tai : signifie grand, extrême Chi: désigne un faîte, un sommet

Chuan : Poing Boxe

Art martial interne d'origine chinoise, utilisant la lenteur comme moyen pédagogique, le Tai Chi Chuan se pratique seul pour dérouler une forme, un enchaînement de mouvements continus et fluides à mains nues.

Il se pratique aussi à deux par le Tui Shou - ou poussée des mains - et par l'application technique et martiale des mouvements de la forme. Les armes (bâton, éventail, sabre, épée) font partie de sa richesse.

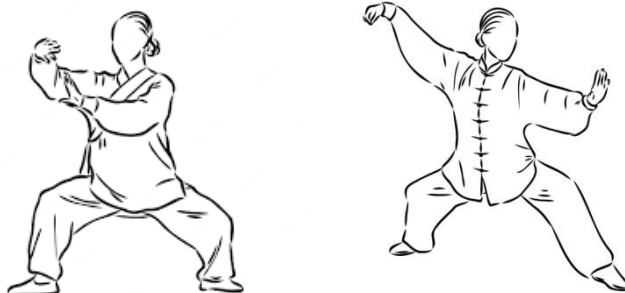
La pratique du Tai Chi Chuan calme l'esprit et unifie le corps. Cela permet d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination du geste, le relâchement des tensions musculaires, le renforcement des muscles profonds, la concentration, la conscience du schéma corporel en lien avec la respiration.

Suite à des exercices de base - Jiben Gong- qui permettent de préparer le corps nous étudierons un enchaînement - Tao Lu- une suite de mouvement réalisé dans la lenteur.

Ensuite nous irons vers les applications techniques - Yongfa - qui consistent à mettre en pratique avec un partenaire, les mouvements de l'enchaînement.

Puis la poussée des mains - Tui Shou - Cela fait partie de l'entraînement des applications et des principes du Taiji quan. des exercices en solo et à deux préparent à cette pratique qui recourt à l'écoute, à l'intention, au relâchement, à l'énergie interne, suivant les principes du yin et du yang, du vide et du plein.

le Tai Chi Chuan permet de par la répétition des mouvements, d'avancer à son rythme, il demande toutefois une certaine régularité pour en ressentir les bienfaits.



BÂTON TAIJI

Cours pour adultes

Le bâton est nommé "*mère de toutes les armes (mu-ping)*". Il est en correspondance avec l'élément terre dans le système classique des cinq éléments.

La particularité du bâton est de ne posséder ni poignet ni garde, les positions des mains sur celui-ci sont variables et se modifient en fonction de l'utilisation souhaitée. Il existe, malgré tout des "*points d'équilibre*" qui facilitent sa mobilité ou sa stabilité et qui permettent de l'utiliser avec le maximum de puissance et de précision.

Le bâton (KUN) est un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité ce qui lui confère une approche tant énergétique que martiale.

La pratique se fait selon l'esprit du Taiji quan, avec des mouvements circulaires, en accord avec la respiration, en mettant l'accent sur la sensation du « Qi » de l'énergie. Les principes fondamentaux du Taiji quan sont respectés et mis en valeur dans la pratique à deux.

Après une série d'exercices d'échauffement et de mobilité du corps relié au bâton, nous explorerons un enchaînement de mouvement reliés aux cinq éléments pouvant se pratiquer seul ou dans un jeu de combat à deux.



MEDITATION

Apprivoiser, en pleine présence, le calme intérieur.

Par la pratique d'exercices de relaxation et d'étirement du corps, nous allons dans un premier temps, développer notre conscience corporelle. Ensuite, nous pourrons explorer et harmoniser notre respiration. Savoir être là, pleinement concentré sur ce que nous faisons dans l'instant afin d'entrer dans un état méditatif.



QIGONG accompagné du bâton

Cours pour adultes

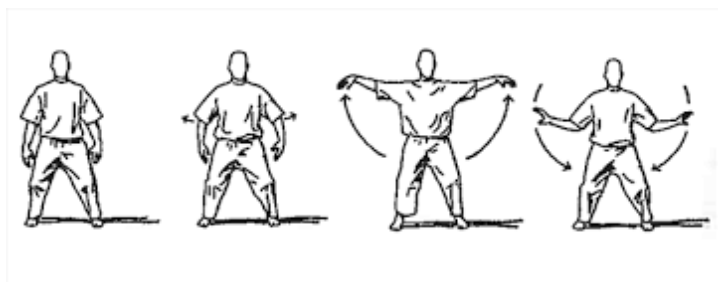
Le **Qi Gong** est une pratique ancestrale chinoise qui unifie le corps et l'esprit par la bonne circulation du Qi ou énergie.

Le 氣 (Qi) se définit comme étant le souffle originel de toute vie en nous et qui nous entoure. Et le 功 (Gong), comme étant le travail, la maîtrise.

Il permet de conserver la vitalité et de mieux gérer les émotions. Associant l'intention, les postures, le relâchement et la respiration, le Qi Gong est une excellente méthode naturelle de santé recommandée à tout le monde quel que soit son âge et sa condition physique.

Et le Bâton ?

Ici, la pratique du bâton (KUN) est un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité ce qui lui confère une approche tant énergétique que martiale. Son apprentissage est en lien avec les mouvements de qi gong.



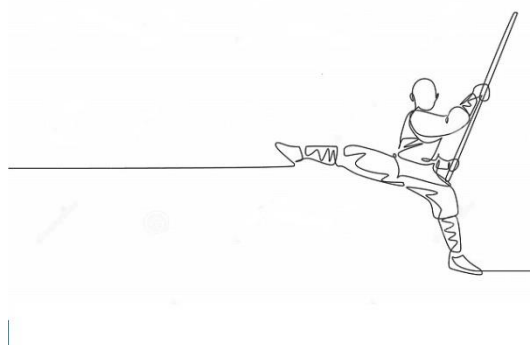
TAI CHI CHUAN ET BÂTON stage pour les enfants de 8 à 12 ans

Une approche ludique est proposée pour découvrir cette pratique.

Nous allons, à partir de différentes postures, explorer la conscience du Tai Chi Chuan à mains nues, puis, nous utiliserons le bâton.

Nous l'intégrerons, par des séries d'exercices. Le maniement du bâton se fait sous forme de jeux et d'enchaînement d'une forme codifiée.

Le Tai chi chuan et le bâton se pratiquent en individuel ou à deux. Cela développe l'équilibre, la concentration, la coordination, la souplesse, le respect de son partenaire.



En complément et ouvert à tous :

- 3 Ateliers de recherche en lien avec le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et le Bâton sont proposés les samedis 26/11 - 21/01 - 08/04 de 15H à 18H
- 1 stage d'été les 24 et 25 juin de Tai Chi Chuan et de Qi Gong



Enseignante : Sybille Gauchard Elle pratique le style du Yangjia Michuan Tai Chi Chuan transmis par Maître Wang Yen Nien et enseigné par Christophe Lephay. Titulaire d'un Certificat de Qualification Professionnel ainsi que du 3ème Duan AMCI (Art Martiaux Chinois Interne) diplômée par la FFAEMC (Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois). Elle a été formée et certifiée au Ziran Qi Gong par Maître Liu Deming.

Le Taichi Chuan et le Qi Gong sont reconnus comme « approches thérapeutiques complémentaires » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).



Association "SPIRALE" arts martiaux et arts de santé
Déclarée en préfecture de Redon le : 27/07/2020 N° W352005841

taichispirale35@yahoo.com [https:// taichispirale35.com](https://taichispirale35.com)
La Prungnais, 35330 La chapelle Bouëxic Contact technique infos : Sybille Gauchard

