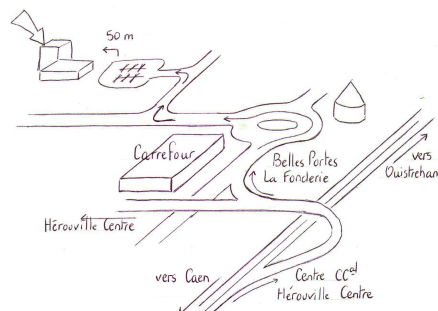


# Dao Yin Qi Gong

# DAOYIN QI GONG



# TAIJI QUAN



## Plan d'accès à la salle du Bois

Judi

**Qi Gong niveau 1**

18h-19h

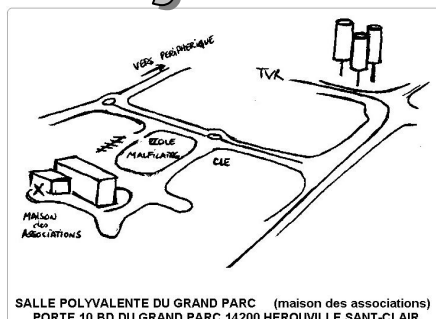
**Qi Gong avancés**

19h – 20h15

Salle Polyvalente du Bois  
(École Freinet)

Accès : porte 18 Le Bois  
HEROUVILLE ST CLAIR

# Taiji Quan



SALLE POLYVALENTE DU GRAND PARC (maison des associations)  
PORTE 10 BD DU GRAND PARC 14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

## Plan d'accès à la salle polyvalente du

**Grand Parc**

Vendredi

**Taiji quan niveau 1**

17h-18h

Vendredi

**Taiji quan avancés**

18h – 19h30

**Armes du taiji quan**

19h30 -20h15

Salle Polyvalente du Grand Parc  
(Maison des associations)  
Accès : porte 10. Boulevard du Grand  
Parc

HEROUVILLE ST CLAIR



**Attention 3 séances se dérouleront  
dans une autre salle ; les 4 décembre,  
11 décembre et 26 février**

## Renseignements Pratiques

Le premier cours d'essai est gratuit

L'organisation des séances permet à chacun de progresser à son rythme et de pouvoir s'insérer dans un groupe de son niveau. Les débutants sont évidemment les bienvenus

## Tarifs

Tarifs à l'année comprenant l'adhésion à l'association (facilités de paiement sur simple demande)		
Cours	Adultes	Etudiants Chômeurs Précaires
1 cours semaine	105	35
2 cours semaine	150	50
Forfait armes annuel	30	

## Contacts

Tél : 07-50-87-05-36

Email : lebamou@lebamou.org

## Blog

<http://www.lebamou.org>



## Stages

L'association organise des stages durant l'année consacrés au Qi gong et au taiji quan. Renseignez-vous !

ASSOCIATION LE BAMBOU  
SAISON 2015/2016  
21 ème ANNEE

## qi gong niveau 1

Nous proposons un programme étalé sur trois années comprenant l'apprentissage des exercices de base du *qi gong*, celui de trois enchaînements classiques du *qi gong* ; le « *ba duan jin* » (8 brocarts de soie), le « *yi jin jing* » (classiques des muscles et tendons) et le « *taiji jin* » (brocart du *taiji*). Chaque année est consacrée à l'un des ces classiques, sa présentation permet l'appropriation de l'enchaînement d'un point de vue mnémotechnique, afin de pouvoir le réaliser à loisir chez soi. D'autres enchaînements tels que le « *Qiao bu hun hua gong* » viennent compléter cet ensemble du point de vue du travail en statique et en déplacement.

L'enseignement met en avant la prise de conscience du corps en statique et en mouvement, la primauté du relâchement, le respect de la biomécanique, la notion du *qi* et du système des points et des méridiens, la pensée chinoise, et le respect de chacun.

Cette année sera plus particulièrement consacrée au « *ba duan jin* » (8 brocarts de soie).

## qi gong niveau 2

Accessible à la suite du niveau 1 et également pour les personnes possédant l'équivalent de 3 années de pratique en *qi gong* ou dans une discipline proche.

Dans cet atelier un enchaînement nouveau est abordé chaque année, nous venons de terminer une suite de cinq enchaînements liés aux cinq éléments de l'énergétique chinoise, chacune de ces séries sollicitant plus particulièrement un organe, nous avons commencé cette série par celui des poumons lié à l'élément métal, et en suivant l'ordre de succession des éléments dans le cycle de génération, abordé

ensuite celui des reins pour l'eau, puis celui du foie en liaison avec l'élément bois, le cœur pour le feu et enfin la rate pour la terre.

Chacun des enchaînements et exercices de base vus au cours des années précédentes sont « remis sur l'ouvrage » afin d'y découvrir toutes les subtilités. Ce cours se compose ainsi d'exercices connus, travaillés et approfondis, condition nécessaire pour recueillir les bienfaits de cette pratique et aussi d'exercices nouveaux afin de rompre la monotonie, et de découvrir d'autres créations.

L'année à venir sera consacrée au « *taiji bang* » ; enchaînement avec un petit bâton agissant plus particulièrement sur les membres supérieurs, l'année suivante sera sans doute employée au « *bâton pour nourrir la vie* » (enchaînement avec un grand bâton)

## taiji quan niveau 1

Apprentissage des exercices de base du style *Yangjia michuan taiji quan*, et de l'enchaînement « *shi san shi* » (13 postures) enchaînement de base de ce style, apprentissage des exercices de « *tui shou* » (exercices à deux codifiés basés sur le relâchement, la notion d'esquive et l'absorption) ces exercices permettent également de vérifier équilibre, détente, centrage, et enracinement. La répétition des exercices de base et des treize postures permet une mémorisation des séquences de mouvements favorisant une pratique personnelle profitable.

L'enseignement favorise la compréhension des principes essentiels du *taiji quan*, tels que l'écoute, la primauté du relâchement, l'équilibre corporel, le respect de l'intégrité corporelle, l'apaisement du mental, l'accord de la respiration et du geste conscient.

## taiji quan niveau 2

Accessible aux personnes ayant mémorisé le « *shi san shi* » 13 postures

Apprentissage et pratique en groupes du grand enchaînement du style *Yangjia michuan taiji quan*, les pratiquants se rassemblent en groupes de niveau, ceci permet une continuité de la mémorisation de la forme, l'enseignant se partage entre ces différents niveaux afin d'apporter informations, corrections, et encouragements.

Cette organisation permet donc à tout le monde et chacun à son rythme d'explorer la forme et ses contenus. La pratique à deux permet de comprendre le sens martial des mouvements à travers les applications et les exercices de *tui shou*.

## armes du taiji quan

Cet atelier est accessible à toute personne désireuse d'ajouter à sa pratique du *taiji quan* celle d'une arme de son choix, aucun niveau n'est requis pour cet atelier seulement une envie bien marquée d'ajouter cette séance à sa pratique.

De nombreux pratiquants ont pu apprendre l'intégralité de formes d'armes depuis la création de ce cours ; le sabre du style *Yang* tout d'abord, puis l'épée ancienne *Kunlun* et l'éventail *Yen Nien*, depuis se sont ajoutés les exercices de base de l'épée axés sur les techniques d'épée et leurs applications pratiques avec un partenaire, l'éventail de son côté recueille toujours un excellent accueil tant du fait de son influence sur la santé que par son apport esthétique. Une forme à deux éventails sera proposée prochainement dans cet atelier.