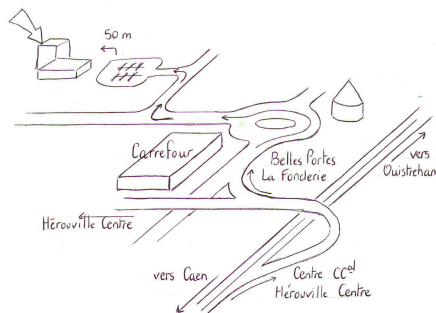


TAIJI QUAN

Dao Yin Qi Gong



Plan d'accès à la salle du Bois

Judi

Qi Gong niveau 1

18h-19h

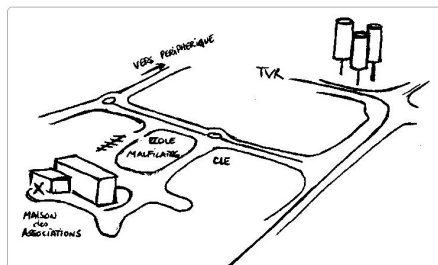
Qi gong avancés

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 le séance du vendredi 29
septembre se déroulera à la salle
polyvalente de la Grande Delle**

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 (Facilités de paiement sur simple demande)		
Plein tarif	Etudiants Chômeurs Précaires	
Adhésion à l'association 30€	Adhésion à l'association 10€	
1 cours semaine	90€	30€
2 cours semaine	135€	45€
Forfait armes annuel 40€		

Contacts

Tél : 07-50-87-05-36

Email :

lebambou@lebambou.org

Blog

<http://www.lebambou.org>



Stages

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

DAOYIN QI GONG

ASSOCIATION LE BAMBOU
SAISON 2017/2018
23^{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 brocards 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* » et les « 1008 tournements » 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 *Yi Jin Jing* (muscles et tendons)

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 commençons une série de cinq enchaînements liés aux cinq éléments de l'énergétique chinoise, chacune de ces séries sollicitant plus particulièrement un organe, nous commencerons 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.

Cette année est employée à l'enchaînement du « *qi gong du poumon* » et 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, et du 1^{er} *duan* (première partie du grand enchaînement) 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

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.