

STAGE de TAI JI QUAN

DIMANCHE 03 AVRIL 2016

9H30-12H30

**THEME : « Tui shou ou poussée des mains »,
un autre aspect de la pratique du Tai ji quan.**

Programme tous niveaux :

- Mise en train.
- Echauffement spécifique : conscience corporelle du relâchement (*Song*), ancrage et coordination.
- Travail avec partenaire : douceur du mouvement et placement juste ; vers un équilibre dynamique.

Le stage est ouvert à tous au tarif de 20 euros pour les membres du club et à celui de 25 euros pour les personnes extérieures.

Inscription sur place au **Karaté Club Le Vernet**, complexe de l'Oratoire, (à proximité de la gare).

Contact : Elisabeth Sabo au 06.68.17.84.71

Le Tui shou, un autre aspect de la pratique du Tai ji quan.

Le Tai ji quan est une discipline à multiples facettes. Art chinois d'auto-défense et de préservation de la santé, son efficacité martiale provient davantage de l'utilisation de la souplesse que de la force. A travers l'exercice du Tui shou, le Tai ji quan exprime toute sa richesse issue de la philosophie taoïste qui est celle de la complémentarité, de l'alternance du mouvement, de sa transformation continue, et de l'adaptation aux circonstances extérieures.

Le Tui shou, littéralement « *mains collantes* » correspond à la méthode d'entraînement au combat dans le Tai ji quan. Elle a comme principe l'utilisation de la poussée de l'adversaire en vue de le déséquilibrer. Force à laquelle on ne s'oppose pas mais qu'il convient de capter, de conduire et d'envelopper dans son propre mouvement afin de la neutraliser. La douceur surmontant la dureté. Seules les mains sont en contact. Elles permettent de sentir les intentions de l'adversaire, de les anticiper et d'y répondre de manière adéquate en réduisant notre effort : « *Dévier mille livres avec une once ...* »

Dans cet exercice, le pratiquant trouve dans le partenaire son complément avec lequel il compose en résistant le moins possible. Les notions de relâchement et de non-opposition sont ici, mises en oeuvre. Il s'agit d'une confrontation pacifique où les pratiquants apprennent à développer les qualités de placement, de coordination, de concentration, d'écoute de l'autre (Ting Jin) et de calme.

S'essayer à la « *poussée des mains* » facilite la compréhension des mouvements de l'enchaînement individuel et permet d'affiner sa propre pratique. Tui Shou et Tao Lu sont le socle de la pratique traditionnelle du Tai Ji quan.

Et cette discipline offre à chacun, quel que soit son potentiel et ses attentes, l'opportunité d'évoluer vers un bien-être rassemblant le corps et l'esprit.