

TAIJI QUAN



Dao Yin Qi Gong

Jeudi

Qi Gong
18h30-19h45

Salle Polyvalente du Bois
(École Freinet)
**Accès : porte 18 Le Bois
HEROUVILLE ST CLAIR**

Tarifs

Le premier cours d'essai est gratuit

Tarifs à l'année (Facilités de paiement sur simple demande)		
Plein tarif (dont adhésion)		Etudiants Chômeurs Précaires (dont adhésion)
1 cours semaine	130€	40€
2 cours semaine	170€	55€
3 cours semaine	210€	70€

DAOYIN QIGONG

Taiji Quan

Vendredi

Taiji quan
18h-19h30

Armes
19h30 -20h30

Salle d'activités Auber
Pôle Auber entrée à côté du CRAC
**Accès : 405 Haute Folie
(porte 7 ou porte 4)
HEROUVILLE ST CLAIR**

Contacts

Tél : 07-50-87-05-36

Email :
lebambou@lebambou.org

Blog

<http://www.lebambou.org>

Facebook

<https://www.facebook.com/association.lebambou/>

Stages

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

ASSOCIATION LE BAMBOU
SAISON 2024/2025
30^{ème} ANNÉE

Qi gong

L'enseignement met en avant la prise de conscience du corps en statique et en mouvement, la primauté du relâchement, le respect de l'intégrité corporelle à travers les postures et les mouvements, la notion de **qi**, du système des points et des méridiens de l'énergétique chinoise, la pensée chinoise, la notion de respect.

Chacun des enchaînements et exercices 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, et approfondis, conditions nécessaires pour recueillir les bienfaits de cette pratique et aussi d'exercices nouveaux afin de rompre la monotonie, et de découvrir d'autres créations.

Enchaînements de base

13 portes

Ba duan jin

Yi jin jing

shi er lian gong chun

qiao bu yun hua gong

auto massages

Lian gong yi qi gong

Enchaînements de base du daoyin yangsheng gong

Les formes organes du daoyin yangsheng gong :

poumons, reins, foie, rate, cœur

Formes diverses

L'envol de la grue

taiji des treize mots

qian ba zhuan

Le bâton du **taiji** pour nourrir la vie 2

Taiji yangsheng zhang

Brocart du **taiji** 1 et 2

Assise

méditation, respiration, visualisation

Taiji quan

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

Apprentissage et perfectionnement

☯ des exercices de base

☯ du « **shi san shi** » (13 postures) enchaînement de base de ce style.

☯ du « **grand enchaînement** » en trois parties du style **Yangjia michuan taiji quan**

☯ 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.

☯ **yongfa** (applications techniques) permettant la compréhension du ou des sens martial des gestes

Les pratiquants se regroupent en fonction de leur 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 avec partenaire amène à la compréhension du sens martial des mouvements et permet d'affiner les gestes.

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 en 1997 ; 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 consacrés aux huit techniques d'épée et leurs applications pratiques avec un partenaire, l'éventail aussi toujours un excellent accueil tant du fait de son influence sur la santé que par son apport esthétique. Se sont ajoutés à ces disciplines le **qi mei gun** (bâton sourcil) et l'épée **Wudang**