

ORIGINE DES ARTS INTERNES CHINOIS

Depuis la nuit des temps, à travers la sagesse taoïste, les Chinois considèrent que l'homme est à l'image de l'univers. La vie est mouvement, animé par le "Chi", principe énergétique. Tout ce système de représentation se fonde sur l'observation des "lois" de la nature, de l'environnement. C'est un Art de vivre.



Ainsi s'est développée et transmise une approche du mouvement et de l'énergie au service de la santé, donnant naissance - aussi bien sur des bases spirituelles que corporelles - à la Médecine Traditionnelle Chinoise et aux Arts Martiaux Chinois. Le Taiji Quan, dont la

pratique est indissociable des pratiques de santé tels que le Daoyin et le Qigong, est un Art du Combat basé sur l'économie d'énergie:

1. La force adverse est utilisée, et non pas contrariée.
2. L'enracinement, la souplesse et la fluidité sont recherchés à partir de la perception de son propre centre de gravité.

C'est pourquoi, si l'entraînement individuel permet de se familiariser avec les mouvements des enchaînements, l'entraînement à deux (Tuishou et applications martiales) est indispensable à la progression.

LES ARTS MARTIAUX INTERNES D'ORIGINE CHINOISE

Le TAIJI QUAN fait partie des Nei Chia (Arts Martiaux Internes d'origine chinoise), au même titre que le HSING I et le PAKUA. Ils sont considérés comme souples en contraste avec les Wai Chia (Arts Martiaux Externes considérés comme durs, par exemple le Kung Fu). On les appelle aussi Boxe de l'Ombre, Boxe du Faîte Suprême ou du Grand Retournement, Danse de la Vie, Boxe des Huit Trigrammes. Il possède selon les écoles et les styles, de multiples aspects.

LA PRATIQUE DE LA FORME

En solo ou en groupe, est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur et convient à la majorité des pratiquants par ses relations avec la relaxation, la santé et la méditation.

LA POUSSEE DES MAINS

(Tuishou, Sanshou) à deux est très ludique et enrichissante. Elle permet d'éprouver, de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial.

LE MANIEMENT DES ARMES

Épée, sabre, éventail, bâton, lance, hallebarde, perche... sont des prolongements du corps, des outils dont la maîtrise favorise la réalisation de soi.

*** ** *

LE TAIJI QUAN STYLE CHEN

Le style Chen est le grand frère de tous les autres styles de Taiji, il est originaire de Chenjiagou, un petit village de Chine, au coeur de la vallée du Fleuve Jaune.



Notre Maître, **WANG Xian** nous fait bénéficier d'un enseignement hérité de la tradition. L'apprentissage du Taiji Chen insiste sur l'expression de l'énergie au travers de la spirale, de la fluidité des gestes, de l'alternance entre la souplesse et la fermeté, de la lenteur et de la rapidité, et des sorties de force (fajing). L'étude des formes (les Jia), du Tuishou (mains

qui adhèrent), le travail à deux, celui des armes (épée, sabre, lance, bâton, éventail, perche, etc.) complètent de manière ludique l'esprit martial du Tai Ji Quan.

*** ** *

LE TAIJI QUAN STYLE YANG

Historiquement, le style Yang a été créé à partir du style Chen par Maître Yang Lu Chan (1799-1872). Il repose sur les mêmes principes philosophiques (Yin-Yang, 5 éléments, 8 trigrammes) et puise aux mêmes origines (Arts martiaux externes, Qi Gong et médecine chinoise). La pratique du style Yang se distingue aujourd'hui par son rythme, doux et régulier, l'amplitude et la rondeur de ses mouvements.



Pour le style Yang, l'enseignement est rattaché à Maître **YUAN Hong Hai** (7^e Dan, Maître de conférences à l'Université Fudan de Shanghai) et à son école **JING WU** (fondée en 2000 à Paris). Les enchaînements étudiés sont ceux qui ont été codifiés pour l'éducation sportive en Chine, les passages de grades et les compétitions.

La pédagogie est progressive avec des enchaînements courts pour débiter (24 mvts) avant d'entrer dans l'étude de formes plus longues (48 ; 88 mvts). Elle accorde aussi une place importante à la compréhension martiale en intégrant le Tui Shou, les applications martiales et le travail des armes.

LES TRESORS DE LA PRATIQUE

Découvrez une activité bénéfique qui vous apportera un bien-être général, une amélioration de votre santé, de votre mémoire et votre équilibre, un assouplissement de vos articulations, une détente musculaire ainsi qu'une meilleure perception de votre corps dans l'espace.

COORDINATIONS CORPORELLES

Développement des capacités de motricité, d'ajustement corporel et de coordination. Amélioration des fonctions articulaires, de la souplesse, de la détente physique et du contrôle des mouvements.

RESPIRATION, SOUFFLE ET VITALITE

Travail sur la connaissance de la respiration et de l'échange des souffles (QI), ajustement de cette fonction avec le corps dans la posture immobile ou le mouvement. Cette étape est essentielle à une meilleure connaissance de soi et à une pratique éclairée.

CONSCIENCE ET ESPRIT

Développement des capacités psychiques en harmonie avec les fonctions corporelles. Maîtrise des émotions, recherche de la sérénité, ouverture vers d'autres potentialités, ouverture vers les autres par l'entraînement à deux et en groupe.

FEDERATIONS et ECOLES

L'association KIENLI LONS est affiliée à la FFAemc qui délègue pour le pour les arts énergétiques et martiaux chinois. L'association est également rattachée à l'école JING WU de Maître YUAN Hong Hai qui organise un stage tous les ans sur Pau.

L'ASSOCIATION

Avec l'association KIENLI LONS, découvrez une approche du Taiji Quan et du Qi Gong dans la détente et la convivialité. A partir de la pratique collective, chacun peut s'approprier l'aspect de la pratique (santé, énergétique, martial) qui lui convient, et, avec l'aide des professeurs diplômés, construire sa propre recherche.

LIEUX DES COURS

LONS: Centre M. Baudrit 42 av de Pau 64140 Lons

Salle 2

PLANNING et TARIF DES COURS

mardi	14h00 à 15h30	Qi Gong	Jean SANCHO
mardi	15h30 à 16h30	Taiji Chen	Claude SORIA
mardi	16h30 à 17h30	Taiji Chen	Claude SORIA
mercredi	19h00 à 20h00	Taiji Yang	Sandra Xivecas
mercredi	20h00 à 21h00	Taiji Yang	Sandra Xivecas
jeudi	9h45 à 11h15	Qi Gong	Jean SANCHO
vendredi	16h40 à 18h10	Taiji Chen	Marc JACQUET
vendredi	18h10 à 19h40	Taiji Chen	Marc JACQUET

Des stages sont assurés tout au long de l'année, un samedi par mois. Programme à consulter sur le site de l'association.

Quels que soient votre âge et votre condition physique, vous êtes les bienvenus. Les 2 premières séances sont gratuites sur présentation de cette plaquette.

Cotisation annuelle de 141€ pour l'ensemble des activités (hors stages) à régler au moment de l'inscription.

Certificat médical obligatoire et photo à fournir au moment de l'inscription.

TAIJI QUAN Art Martial Écoles CHEN et YANG

QIGONG Pratique énergétique et de Santé



KIENLI LONS

Agrement Jeunesse et Sports

Professeurs Diplômés

kienlico@gmail.com

<http://taiji-quan.jimdo.com/>