



Association SPIRALE / Ille-et-Vilaine (35)

Enseignante : Sybille Gauchard

Formée par Christophe Lephay au Yangjia Michuan Taiji Quan, elle est Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle et du 3ème Duan AMCI (Arts Martiaux Chinois Internes) diplômée par la FFAEMC (Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois) Elle est aussi Formée et certifiée au Ziran Qi Gong par Maître Liu Deming et au Chong yuan Qi Gong par Thierry Doctrinal. Elle continue de suivre les enseignements de ces deux professeurs.

 Association SPIRALE

**TAICHI CHUAN
QIGONG**

**Santé Bien-Être
Détente
Art martial**



Contact technique infos
Sybille Gauchard au 06 07 36 29 20
taichispirale35@yahoo.com - [https:// taichispirale35.com](https://taichispirale35.com)

Le Taichi Chuan et le Qi Gong sont reconnus comme
« Approches thérapeutiques complémentaires »
(Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013)

TAI CHI CHUAN

Style YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Transmis par Maître Wang Yen Nien

Mercredi de 19h00 à 21h15

La Chapelle-Bouëxic - Salle polyvalente, 15 rue de la Guée

Tai Chi : Ensemble de mutations perpétuelles d'où surgissent les dix mille choses ou êtres agissant selon les principes du Yin - Yang.

Dénommé également : faîte suprême.

Tai : signifie grand, extrême **Chi** : désigne un faîte, un sommet

Chuan : Poing Boxe

Art martial interne d'origine chinoise, utilisant la lenteur comme moyen pédagogique.

Le Tai Chi Chuan, suite à des exercices de base, - Jiben Gong- qui permettent de préparer le corps, se pratique seul pour dérouler une forme, - Tao Lu- un enchaînement de mouvements continus et fluides à mains nues.

Il se pratique aussi à deux par le Tui Shou - ou poussée des mains - et par l'application technique et martiale - Yongfa - des mouvements de la forme qui consistent à mettre en pratique avec un partenaire, les mouvements de l'enchaînement.

Les armes (bâton, éventail, sabre, épée) font partie de sa richesse.

La pratique du Tai Chi Chuan, suivant les principes du yin - yang, calme l'esprit et unifie le corps. Cela permet d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination du geste, le relâchement des tensions musculaires, le renforcement des muscles profonds, la concentration, la conscience du schéma corporel en lien avec la respiration.

Des exercices en solo et à deux préparent à cette pratique qui recourt à l'écoute, à l'intention, à l'énergie interne.

Le Tai Chi Chuan permet de par la répétition des mouvements, d'avancer à son rythme, il demande toutefois une certaine régularité pour en ressentir les bienfaits.



BÂTON et EVENTAIL

Les armes du Taiji quan sont représentées par l'éventail, l'épée, la perche selon l'enseignement de Maître Wang Yen-nien. Le sabre, le bâton ainsi que d'autres armes ont été introduits par des enseignants pour enrichir le style. La pratique de ces armes se fait selon l'esprit du Taiji quan, avec des mouvements circulaires, en accord avec la respiration, en mettant l'accent sur la sensation du « Qi ». Les principes fondamentaux du Taiji quan sont respectés et mis en valeur dans la pratique à deux.

L'EVENTAIL

Le mercredi avec le cours de Tai chi chuan

Sous la **dynastie des Mandchous**, (Qing 1644-1911) le port des armes en Chine fut prohibé, c'est alors sans doute que l'ÉVENTAIL (Shan) d'objet usuel est passé au rang d'arme cachée surtout pour continuer à s'entraîner et développer sa dextérité, assouplir et délier doigts et poignets.

La **légende dit que dans les cavités en bambou** étaient cachées des lames que l'on actionnait dans le mouvement de l'ouverture de l'éventail.

L'Art de l'Éventail peut se pratiquer avec la main ouverte, paume Yin ou avec index et majeur étirés Yang comme l'Épée. L'éventail est d'ailleurs relié à l'élément Air comme cette dernière. Pour le différencier de l'élément de l'épée, on peut également le relier au vent. L'éventail est censé nous rendre léger et vif comme le vent. Sa pratique réunit l'encrage, la force et la souplesse du tigre qui bondit mais aussi la légèreté de l'oiseau qui s'élève.

Le BÂTON

Le mercredi avec le cours de Tai chi chuan

Le bâton est nommé "*mère de toutes les armes (mu-ping)*".

Il est en correspondance avec l'élément terre dans le système classique des cinq éléments.

La particularité du bâton est de ne posséder ni poignet ni garde, les positions des mains sur celui-ci sont variables et se modifient en fonction de l'utilisation souhaitée. Il existe, malgré tout, des "*points d'équilibre*" qui facilitent sa mobilité ou sa stabilité et qui permettent de l'utiliser avec le maximum de puissance et de précision.

Le bâton (KUN) est un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité ce qui lui confère une approche tant énergétique que martiale.

Après une série d'exercices d'échauffement et de mobilité du corps relié au bâton, nous explorerons un enchaînement de mouvement reliés aux cinq éléments pouvant se pratiquer seul ou dans un jeu de combat à deux.



Qi GONG

Mardi de 10h00 à 11h30

Baulon – Salle de danse, place de la Noë

Le Qi Gong est une pratique ancestrale chinoise qui unifie le corps et l'esprit par la bonne circulation du Qi ou énergie.

Le 氣 (Qi) se définit comme étant le souffle originel de toute vie en nous et qui nous entoure. Et le 功 (Gong), comme étant le travail, la maîtrise.

Il permet de conserver la vitalité et de mieux gérer les émotions. Associant l'intention, les postures, le relâchement et la respiration, le Qi Gong est une excellente méthode naturelle de santé recommandée à tout le monde quel que soit son âge et sa condition physique.

Jeudi de 10h00 à 11h30

La Chapelle-Bouëxic - Salle polyvalente, 15 rue de la Guée

Et le Bâton ?

Un bâton (KUN) de 1m20, utilisé pour la forme du Qi gong du bâton, ou, également comme un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité. Son apprentissage est en lien avec les mouvements de qi gong.



SPIRALE Arts martiaux et arts de santé

Déclarée en préfecture de Redon le : 27/07/2020 N° W352005841

Courriel : taichispirale35@yahoo.com

Site internet : <https://taichispirale35.com>

