

2018/2019
APPROFONDISSEMENT TAIJI QUAN
ET
TAIJI JIAN

Les dimanches d'approfondissement du Taiji Quan au Centre Zen de la Falaise Verte
Année 2018/2109



PROGRAMME

Un dimanche par mois pendant dix mois ; de octobre à juin inclus

- Approfondissement des mouvements de base***
- Forme Taiji Quan Yang 24***
- Taiji Quan Yang 85***
- Yang 42 Taiji Jian***

Ces dimanches sont ouverts à ceux qui possèdent déjà des bases de Taiji et l'envie d'approfondir leur pratique.

Les personnes en cours d'apprentissage de la Yang 24 approfondiront leurs mouvements de base.

Les personnes possédant la forme 24 ainsi que des mouvements de base d'un niveau suffisant pourront apprendre la forme 85 après discussion avec l'enseignant.

Les personnes possédant les formes 24, 85 et l'épée approfondiront les formes déjà connues ainsi que leurs mouvements de base.

Possibilité de ne faire que le matin pour les débutants.



PARTICIPATION :

10 dimanches : **500€** soit **50€/jour**

Matinée : **30€**

Les élèves qui apprennent une forme s'engagent à l'année. Engagement financier ou engagement de confiance – possibilité de paiement chaque dimanche.

LIEU

Toutes les sessions de l'automne et de l'hiver auront lieu au **Centre Zen de la Falaise Verte** (<http://www.falaiseverte.org/>).

Les sessions de printemps/été sont programées à la Falaise mais sont susceptibles de changement suivant le programme du Centre.

CALENDRIER

Voici le calendrier prévisionnel. Il est fixé ainsi mais peut-être remanié soit par demande d'un élève, soit par imprévu au Centre Zen de la Falaise Verte.

OCT.	NOV.	DEC.	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
21	25	10	27	17	24	21	19	22/23

Le calendrier est également disponible ici :

www.qigongvalence.com

DETAILS DE L'APPRENTISSAGE

Mouvements de base

En chinois, les mouvements de base s'appellent « Jiben Gong » 基本功.

Leur pratique est fondamentale et essentielle. Il est absolument nécessaire d'y revenir à tous les niveaux. Travailler les mouvements de base est une pratique sans limite.

S'exercer aux mouvements de base, c'est travailler en répétition, encore et encore, avec l'esprit d'affiner sa pratique. On ne peut pas avancer sérieusement sans. C'est un incontournable.

Forme Yang 24

La forme Yang 24 est un classique dans le monde du Taiji. On l'appelle aussi « forme simplifiée de Beijing ». D'une durée d'environ 6/7 min, elle condense l'essentiel du Taiji et permet une pratique sérieuse en réduisant les problèmes de mémorisation.

Forme Yang 85

Une fois la forme Yang 24 apprise par cœur et bien mémorisée, et après acquisition de mouvements de base d'un niveau suffisant, il est possible de passer à la pratique de la forme Yang 85.

La forme 85 dure environ 25 min. Elle est donc destinée aux personnes pratiquant le Taiji au quotidien et n'ayant pas de problème majeur de mémorisation. Un apprentissage rigoureux permet de l'apprendre en surmontant les difficultés de mémoire. Du fait de sa durée, elle permet de plonger en profondeur dans la pratique.

Forme Taiji Jian Yang 42.

La forme Yang 42 à l'épée est destinée aux personnes ayant un bon niveau de mouvements de base et une compréhension du « mouvement unique » du Taiji. Durant cet apprentissage, l'accent n'est plus mis sur les mouvements de base mais sur l'utilisation du mouvement « taiji » avec une « arme » en main.

DETAILS PRATIQUES

1. Lors des dimanches à la Falaise Verte, il sera demandé une participation pour le

repas et l'utilisation du dojo de **15€**. Pour les dimanches en extérieur, pique-nique. Si jamais nous devons faire face à une location de salle ponctuellement, nous aviserons.

2. Pour les personnes ayant plusieurs années de Taiji, une bonne tenue, coupée bien large, est recommandée. Le mieux serait de demander à l'enseignant. Un achat collectif peut être envisagé.
3. Pour les personnes commençant l'épée, n'achetez pas votre épée par vous-mêmes. Il est important de prendre ses mesures et d'acheter un modèle de qualité étude. J'espère que cela ne posera pas de problèmes financiers. Merci de me prévenir si tel est le cas, il y a toujours une solution.

COORDONNEES

Pour toute question, remarque ou information, merci de me joindre sur :

inspirationmeditation@gmail.com

ou au : 07 81 12 57 70

Toutes les informations sur : www.inspirationmeditation.com ou www.qigongvalence.com

Bonne pratique et à très bientôt,
Colin Manoha