

Dimanches de Taiji Quan 2019 2020

Les dimanches de Taiji Quan se poursuivent pour cette année 2019/2020.

Les stages auront lieu comme les années précédentes au Centre Zen de la Falaise Verte à St Laurent du Pape.

Les dimanches de Taiji Quan s'adressent aux personnes motivées pour qui le Taiji est devenu une part intégrante de leur vie, une Voie d'épanouissement, un Dao 道.

Cette année, quelques petites surprises viendront dynamiser notre pratique... je vous laisse découvrir ci-dessous.

DATES



6 OCTOBRE

10 NOVEMBRE

30 NOVEMBRE/1er DÉCEMBRE : *Stage avec Maître Yuan Hong Hai*

19 JANVIER

9 FÉVRIER

8 MARS

5 AVRIL

17 MAI

20/21 JUIN

CONTENU

Le Taiji Quan enseigné jusqu'à maintenant est le style **Yang**. Sont étudiées les formes :

Yang 8

Yang 24

Yang 85 (Traditionnelle)

Épée Yang 42 (Taiji Jian)

Les personnes déjà engagées dans l'apprentissage d'une forme durant l'année 2018/2019 poursuivront ce qu'ils ont commencé.

Les personnes connaissant l'ensemble des enchaînements évoqués ci-dessus développeront la qualité de leur pratique en poursuivant vers la profondeur.

DÉVELOPPEMENT

Nous avons introduit durant l'année 2018/2019 une forme courte avec un plaisir partagé par tous : la forme 8. Cette année, une autre forme courte sera abordée : la forme « **8 mouvements 5 pas** » 八法五步太极拳.

Elle nous permettra d'aborder et de développer la pratique du **Tuishou** 推手, appelé aussi « **poussée des mains** », ainsi que les applications martiales du Taiji Quan.

ÉVÉNEMENTS

Stage exceptionnel

Nous aurons le plaisir et la chance cette année de recevoir la visite de **Maître Yuan Hong Hai**.

Maître Yuan a fondé l'école Jing Wu à Paris. J'ai commencé à suivre son enseignement en novembre 2018 avec beaucoup d'enthousiasme. De façon tout à fait exceptionnelle, et malgré le fait que nous nous connaissons depuis peu, Maître Yuan a accepté de venir nous voir le seul week-end qui lui restait de libre ! Je suis donc très heureux de vous annoncer sa venue.

Le stage s'organisera fort probablement autour d'une forme courte avec révision et amélioration des bases, théorie du Taiji, introduction du tuishou et des applications martiales.

Le stage s'organisera sur deux jours, avec des horaires probablement différents de ceux habituels. Toutes les informations pratiques arriveront en temps voulu.

Stage de fin d'année

Enfin, nous organiserons ensemble le dernier week-end de juin, et nous déciderons de la forme à lui donner.

HORIZONS

Les développements futurs de notre formation Taiji Quan ne sont pas encore définis, mais de nombreuses possibilités s'offrent à nous.

Notre rencontre avec Maître Yuan pourrait aboutir à un développement en profondeur et en précision dans le style Yang.

Le style Chen et le style Wudang pourraient également être abordés afin d'enrichir notre vocabulaire et nous faire découvrir un « autre Taiji ».

Pourrions-nous imaginer un voyage en Chine de 10 jours pour partir apprendre une forme courte ? cela se réfléchit ensemble : pour 2020/2021 ?

Il est tout à fait envisageable de développer : un tronc commun qui reste le style Yang ; puis des pratiques individualisées en ateliers, permettant à chacune et chacun de développer sa propre pratique à son rythme et dans la direction qu'il ou elle a choisi. Parmi l'éventail des formes disponibles se trouvent : de nouvelles formes d'épée (Wudang) et l'introduction au Bagua Zhang.

