

ENSEIGNEMENT COMPLET DE TAIJI QUAN

Santé Energie Harmonie

Pour que le corps se régule, le mental s'apaise et que surgisse l'harmonie entre le corps et l'esprit, l'être et le cosmos, la libération des tensions physiques et émotionnelles est nécessaire. En lien avec la Terre et le Ciel, les techniques chinoises sont naturelles, aisées à comprendre et à appliquer dans tous les aspects de la vie. Leur apprentissage permet d'apporter un éclairage particulier de la connaissance de soi, du monde, de la vie.

Qu'est-ce que le Taiji Quan ?

Art martial interne, art de santé, son action est douce et profonde où la détente et la respiration jouent un rôle important. Le Taiji Quan tonifie et étire en douceur la musculature et les tendons et aide à renforcer le système osseux.

Le Taiji quan se pratique sous la forme d'un enchaînement de mouvements continus, fluides et harmonieux. C'est un art de la non dualité, ancrage sans pesanteur, centration sans fermeture, densité sans dureté, équilibre sans fixité, extension sans tension, fluidité sans mollesse, lâcher-prise sans dilution, légèreté sans fragilité.

La signification de chaque geste de la forme est enseignée lors d'un travail à deux dans la détente et la sécurité. Ce travail permet de donner du sens à ce que vous faites.



PROGRAMME

Progression en trois étapes : **initier**, **approfondir**, **mener à la voie juste**

1. Initier : vise à acquérir les bases des mouvements de mains, du regard, du travail du corps et des pas. Chaque mouvement du corps est fait dans l'unité d'ensemble avec la qualité de produire les forces Taiji.

2. Approfondir : le travail circulaire de l'énergie «enroulée en fil de soie», le mouvement d'abord ample au premier niveau se resserre progressivement jusqu'à la pratique rapide dont les gestes sont plus concentrés à la recherche de la mobilité interne. Les forces Taiji sont utilisées comme mouvement d'autoguérison.

3. Mener à la voie juste ou jaillissement de l'énergie : ensemble de pratiques qui permettent de transcender le geste et la posture, de parvenir au véritable esprit de l'art du Taiji quan. C'est là le secret des «Trente sept postures», l'énigmatique technique originelle qui ne peut être maîtrisée qu'en passant du grand au petit, de l'ouvert au fermé, du lent au rapide et du codifié au spontané chaque expert traduisant à sa façon ce perfectionnement progressif, ce cheminement, toujours personnalisé, vers la maîtrise.



TAIJI 37 POSTURES NANPAI

Pratiquer une des 37 postures debout va conduire à l'activation du Dantian et au développement des Forces Taiji (Taijijin). Avec l'activation du dantian, le pratiquant découvre le mouvement spontané. Cela va permettre au pratiquant d'ouvrir et nettoyer les canaux d'énergie du corps pour activer les forces énergétiques internes.

Chacune des 37 postures a son mouvement spontané spécifique qui se manifeste à la suite de l'attitude mentale appropriée, le bon niveau de concentration et la posture correcte. Les exercices pour développer les Forces Taiji ont un effet thérapeutique par l'expulsion du binqi (blocages, tensions et autres acides produits du métabolisme). Ces Forces Taiji repoussent le binqi hors du corps par les méridiens, ce qui permet au Qi de circuler à nouveau librement.



Enseignement Complet de TAIJI QUAN

(pas de pré-requis, pour soi, pour enseigner)

AVANT FORMATION (2 week-end d'introduction)

- 21-22 septembre 2017
- 6-7 janvier 2018

FORMATION COMPLETE

- 2-3-4 mars 2018
- 1-2-3 juin 2018
- 21-22-23 septembre 2018
- 26-27-28 octobre 2018
- 30 novembre-1-2 décembre 2018
- 1-2-3 février 2019
- 29-30-31 mars 2019
- 17-18-19 mai 2019
- 11-12-13-14 juillet 2019
- 27-28-29 septembre 2019 bâton
- 25-26-27 octobre 2019 bâton

TARIFS :

à régler par chèque ou espèces le jour de votre arrivée
une réduction sera accordée à ceux qui ont déjà suivi le cursus

- 140 €/ séminaire de 2 jours
- 195 €/ séminaire de 3 jours
- 250 €/séminaire de 4 jours

LIEU : CREPS DE MONTPELLIER

2, avenue Charles Flahault
34090 Montpellier

INSCRIPTION envoyer par mail à :

escobar.francoise@gmail.com

nom, adresse, tél, mail,

Repas de midi sur place : 11.80 € / repas

OUI NON (barrer la mention inutile)



(Xinjiang 1965)

Maître SHEN Zhengyu

Cette formation sera donné par Shen Zhengyu qui a étudié la Médecine Traditionnelle Chinoise et la médecine Occidentale, diplômé en médecine préventive. Shen Zhengyu est devenu très jeune l'assistant de son père et maître le Dr Shen Hongxun et a acquis une profonde connaissance et compréhension du Taiji Quan Nanpai grâce à son grand-père maître Xia Zhixin. Fils et petits-fils d'une lignée spécialiste des Forces Taiji mises au service de la guérison du corps et de l'esprit par le mouvement spontané, il aide les élèves à activer rapidement le dantian et à ouvrir les canaux d'énergie.

ShenBUQI® International

Son but est de promouvoir la compréhension de la culture chinoise et d'établir un pont entre l'Orient et l'Occident, en particulier dans le domaine de la santé.

www.buqifrance.fr

zhengyu1965@gmail.com

A.T.C.C. 34

L'association organise et coordonne les formations Buqi, Taijiwuxigong, Qi-acupuncture, Taiji Quan Forces

www.atcc34.fr

FACEBOOK : bit.ly/ATCC34

PLUS D'INFOS

Françoise Escobar

06 22 06 61 00

escobar.francoise@gmail.com

SHENBUQI®

Enseignement Complet

de

TAIJI QUAN

2018 - 2019



Formation Professionnelle
Théorique et Pratique avec
maître Shen Zhengyu

au CREPS de MONTPELLIER

organisation : ATCC34