



TAI CHI XPEO BOURGES



Développer et tester son énergie

Le TAI CHI CHUAN (boxe Suprême) est le plus célèbre art martial chinois, basé sur l'utilisation de l'énergie interne, le Qi (ou Chi), non violent, fondé sur le principe de l'alternance et de la complémentarité du Yin et du Yang. Ses origines remontent aux environs du 17e siècle, ses bases sont plus anciennes encore.

Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong (Qi : énergie, Gong : travail) pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision.

Chaque mouvement est appris méthodiquement, et repris à plusieurs niveaux d'approfondissement pour éliminer tout blocage ou gaspillage énergétique. Avec l'aide d'un partenaire, le pratiquant va vérifier la justesse du geste et découvrir sa facilité d'exécution en l'utilisant l'énergie : le Qi et non la force musculaire. Cette expérience pourra être appliquée dans les gestes de la vie quotidienne.



Attention renforcée et calme intérieur

L'état de concentration que demande la précision des gestes va permettre de laisser les préoccupations, les pensées, favorisant ainsi la détente de l'esprit et le calme intérieur.

Une pratique régulière permet, peu à peu, de dénouer les tensions profondes, de retrouver enracinement et légèreté et développer la conscience de son espace intérieur. L'énergie ainsi libérée pourra être redéployée dans le sens de la vie, en nous et autour de nous.

Le Tai Chi Chuan, au-delà d'une discipline corporelle, est avant tout un art de vivre, une école d'humilité et de patience qui conduira le pratiquant à une réelle autonomie.

Le Tai Chi Chuan peut se pratiquer à tout âge, ne demandant pas de capacités physiques particulières.





TAI CHI XPEO BOURGES



L'apprentissage du Tai chi chuan comprend les Qi Gong de préparation, la Forme et les principes internes, la pratique à deux, l'épée.

Les Qi-Gong de préparation

Dans chaque cours que nous proposons, nous débutons toujours avec une série de Qi-Gong : "Les 24 exercices Taoïstes" et une posture statique pour se mettre dans le bain, se détendre, et favoriser la mobilisation de l'énergie en l'associant au Tai Chi Chuan.

La Forme de base en 3 parties

En cours hebdomadaire, la forme de base est mémorisée en 4 ans, (3 ans pour certains, avec renforcement par des stages).

En même temps qu'on mémorise l'enchaînement, il y a déjà un travail de perfectionnement et de maturation.

Après avoir bien mémorisé la Forme de base, vient l'apprentissage de l'épée.



6 étapes de perfectionnement avec les principes internes

Après la mémorisation de la Forme, chaque mouvement est repris pour intégrer étape par étape les 6 principes internes :

- Yin-Yang : principes de bases structurant et rythmant les mouvements
- Chi des bras : spirales des bras pour augmenter le souffle et l'action avec un minimum d'effort
- La Forme du centre : se centrer et travail sur les diaphragmes grâce au placement du centre de gravité et énergétique.
- Chi des jambes : ouverture et enracinement par les spirales des jambes et action par rapport aux mains.
- La Forme du Yin-Yang tête/mains : étirement de l'axe et synchronisation entre les mouvements des mains et de la tête.
- La Forme du Souffle Interne : avec respiration spécifique.

Tai Chi Chuan à deux

Etude parallèle à toutes les étapes de l'apprentissage de la Forme :

- Tests avec un partenaire sur les positions ou les mouvements de la Forme pour vérifier le Yi et le Qi : dès le premier cours et tout le long de l'apprentissage.
- Tui Shou (Poussée des mains) : très intéressant pour tester ses postures et comprendre le rapport Yin-Yang entre deux personnes.
- Da Loï : variante de Poussée des mains, avec déplacements simultanés des deux personnes.
- Fighting Form : forme de base exécutée simultanément par 2 partenaires en contact



TAI CHI XPEO BOURGES



Cours Tai Chi Chuan

Dans tous les cours seront abordés différents principes internes selon les niveaux

Niveau 1 :

- 12 premiers exercices taoïstes/ Yi Gong et Qi Gong
- Mémorisation et apprentissage de la 1^{ère} partie de la forme
- Introduction à la poussée des mains

Niveau 2 :

- 12 exercices taoïstes suivants / Yi Gong et Qi Gong (suite)
- Mémorisation et apprentissage de la 2^{ème} partie de la forme
- Poussée des mains

Niveau 3 :

- Approfondissement des Yi Gong et Qi Gong
- Mémorisation et apprentissage de la 3^{ème} partie de la forme
- Poussée des mains -Fighting Form -Epée

Cours Qi Gong - Xpeo tous niveaux

- Des exercices pour apprendre à se concentrer, détendre les épaules, étirer le dos sans forcer
- Des exercices pour renforcer l'ancrage au sol, induire naturellement une respiration diaphragmatique énergisante, tonifier le corps et l'esprit, tout en apprenant à se relâcher.
- Auto massages
- Des tests individuels ou avec partenaire pour vérifier la justesse et l'efficacité des mouvements et développer l'écoute de ses propres sensations intérieures pour la justesse du mouvement.
- Applications des exercices dans les mouvements ou gestes du quotidien
- Introduction à l'enchaînement du Tai Chi Chuan



TAI CHI XPEO BOURGES



La lignée du style Yang Originel



Yang Lu Chan
(1799-1872)

Fondateur du style Yang, père de :



Yang Chien Hou
(1839-1917)

Père de :



Yang Cheng Fu
(1883-1936)

Actualise la forme, père de :



Yang Sau Chung
(1909-1985)

Fondateur de l'ITCCA, a choisi et formé
comme disciple :



Chu King Hung
Dirige l'ITCCA Europe