

## Cours de Guy Kienlen

### Cours de Taiji-Qi Gong :

Ce cours s'adresse à tous les membres.

Il précède les cours de Tai Ji Quan.

Il consiste en un échauffement long d'1h le mardi à 9h à la maison Ritter et d'1h15 le jeudi à 18h30 au Lycée Kastler. *Cette préparation à la séance de TJQ ne diffère guère du travail fait les années précédentes (en TJQ et en QG).*

Le terme Taiji Qigong peut prêter à confusion. Les chinois qualifient certains QG de ce nom. Les nombreuses formes de Qi Gong qui sont pratiquées dans nos cours sont pour la plus-part créées par ME Zhang Guang De de l'institut universitaire de Pékin, au départ pratiquant de Kung Fu, et par ME Liu Yia Fei directrice du centre national de QG de Beidahe. Ces Qg peuvent intégrer des mouvements que l'on retrouve au Tai Ji Quan.

Le Tai Ji Qi Gong signifie :

- Tai Ji = mouvement, par opposition à Wu Ji (absence de mouvement)
- Qi Gong = tout ce qui va permettre à l'énergie (Qi) de circuler, par le « travail » (Gong) c'est-à-dire par la répétition des mouvements, dans la durée,
- Tai Ji Qi Gong = mouvements qui vont permettre à agir sur l'énergie en utilisant différentes techniques d'apprentissage ou de réalisation, cela peut inclure des exercices apparentés au Tai Ji Quan mais aussi à d'autres techniques

L'objectif de ces séances sera :

- Travail important et essentiel sur le lâcher-prise,
- Développement de la conscience corporelle et structuration du corps par l'écoute de soi et par l'attention portée à soi (agir au niveau des émotions) et au mouvement,
- Travail sur les principes d'exécution des mouvements : verticalité, enracinement, équilibre, etc. relâchement au niveau du bassin, du tronc, des épaules, des membres, etc., respiration, concentration, maîtrise des appuis, des déplacements, mouvements fluides, etc. ,
- Favoriser la circulation de l'énergie dans le corps,
- Orienter la circulation énergétique (vers les organes ou différentes parties du corps par l'intermédiaire de la visualisation des méridiens, ou par l'intention),
- Augmenter son potentiel énergétique,
- Ce genre de travail peut être une préparation et commun à toutes les activités et peut intégrer un ensemble de techniques (visualisation, massage, méditation, etc.),
- Ce travail peut être également en lien avec la culture, les philosophies ou sagesses chinoises, et occidentales.

Cours de Taiji-Qi Gong et de Tai Ji Quan :

|                        |  |   |                             |
|------------------------|--|---|-----------------------------|
| Mardi<br>Maison Ritter | 9h-10h Taiji-Qigong  | Préparation, échauffement, voir le<br>texte ci-dessus,                                  | Tous niveaux                |
|                        | 10h-10h30 : Taiji Quan   | Apprentissage des enchaînements<br>(formes) 8 et 24 mouvements                          | Débutants ou<br>continuants |
|                        | 10h30-11h15 : Taiji Quan   | Approfondissement des<br>mouvements de la forme,<br>mémorisation de la forme            | Continuants                 |
| Jeudi<br>Lycée Kastler | 18h30-19h45 : Taiji-Qigong   | Préparation, échauffement, voir le<br>texte ci-dessus,                                  | Tous niveaux                |
|                        | 19h45-20h15 Taiji Quan   | Apprentissage de l'enchaînement<br>Lao Jia : forme de 76 mvmts                          | Débutants et<br>continuants |
|                        | 20h15-21h Taiji Quan   | Approfondissement des<br>mouvements de la forme de 76<br>mvmts mémorisation de la forme | Continuants                 |
|                        | 21h-22h<br>Taiji Jian (l'épée du Tai Ji)<br>Taiji Dao (le sabre du Tai Ji) | Apprentissage d'enchaînements avec<br>des armes : épée, sabre,                          | Continuants                 |

Le Tai ji Quan (Jia, Dao) est du style Chen selon l'enseignement de Me Wang Xi'An de Chen Jia Gou, berceau de TJQ (Province du Henan).