

Jean Michel CHOMET,

Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé (agréé par l'État), 7ème Duan (FWS), 6ème Dan (FFK), il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines qu'il a étudiées avec différents experts dont CHU King Hung, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 et surtout avec SU DONG CHEN, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

Parallèlement à ce parcours martial et énergétique, un fil rouge a sous tendu son chemin depuis la fin des années 70, **la voie de l'attention**, qu'il a pu explorer au sein de plusieurs traditions : tibétaine (Dzogchen - Mahamudra), chinoise Quan Zhen Dao et des Moines de la Forêt (Birmanie – Laos).

D'autre part, il a occupé diverses fonctions de direction et de conseil techniques dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.

BAGUA QIGONG

Pratique et intégration des bases

Dans le vaste monde du Qigong, nous trouvons de nombreux Daoyin Fa issus des arts martiaux internes ; dans ce contexte le terme Neigong est souvent plus utilisé que celui de Qigong. Les formes de Taiji Qigong sont les plus connues, mais des formes de Bagua Qigong existent aussi. Elles sont particulièrement efficaces pour ouvrir la circulation de l'énergie dans le corps. Elles reposent essentiellement sur le déploiement des torsions sur le corps et spirales dans l'espace ouvrant ainsi les chaînes fasciales et par conséquent, la distribution de l'énergie du système du Triple Réchauffeur.

Le PREMIER WEEK-END, en janvier, a surtout porté sur la présentation de l'ensemble du corpus du Bagua a n d'en avoir une vision large si ce n'est globale.

Ce DEUXIÈME RENDEZ-VOUS sera davantage orienté sur la pratique des fondamentaux du Bagua a n que chacun puisse intégrer et mémoriser les supports d'exploration et de formation qu'il propose.

Ainsi, nous pratiquerons :

- Les **FONDAMENTAUX YIN-YANG, SI XIANG, BAGUA** : mouvements pour maîtriser le Yin-Yang des mains dans les trois plans puis dans les trois dimensions. Ils constituent le socle des développements des spirales du Bagua Neigong.

- La **MARCHE CIRCULAIRE** (TANG NIBU : Le Pas qui Glisse sur la Boue) où se déploient révolution, rotation et torsions à l'image des mouvements de la Terre autour du Soleil, de la Terre sur elle-même et de la Lune autour de la Terre.

Pour préparer cette marche, nous étudierons :

- La marche du « Pas Lent »
- Le Pas Élastique
- Le changement de direction KO - PAI
- Le **ZHAN ZHUANG** dans la marche circulaire ; nous pratiquerons parmi les HUIT PAULMES FIXES :

- Le Tigre Féroce Sort de Sa Caverne
- L'Oiseau Peng Déploie Ses Ailes
- Tenir la Lune Contre Sa Poitrine
- Le Dragon Vert Sort Ses Griffes
- Les TROIS PAUMES ORIGINELLES
- Le YIN : Marche en Cercle
- Le YANG : Changement de Paume



Stage de BAGUA QIGONG Pratique et intégration des bases

Lieu du stage : Lycée Kastler de Guebwiller, petit gymnase

Dates et horaires du stage : samedi 23 mars et dimanche 24 mars 2024 de 9h à 12h00 et de 14h à 17h00.

Repas : repas tiré du sac, sinon plusieurs restaurants sont à proximité.

Coût : journée 75€, week-end 125€

Hébergement : consultez le site : www.floritaiji.org.

Inscription : Le formulaire d'inscription est téléchargeable à partir du site floritaiji.org ou inscription en ligne (menu gauche: membres)

Arrhes : versement d'arrhes de 40 €, par chèque, au nom de Floritaiji à envoyer à David Kempf. 16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny, 68360 SOULTZ

Plan d'accès :



Fiche d'inscription au stage de Jean-Michel CHOMET

Nom prénom :

Date de naissance :

n° et rue :

code postal :

ville :

Tél et courriel :

Activités pratiquées :

Paielement

Je m'inscris pour le samedi..... ou pour le dimanche..... ou pour les 2 jours....

Ci joint un chèque de : à l'ordre de Floritaiji.

Assurance

J'atteste que mon niveau de santé me permet de participer au stage sans difficultés.

Je suis assuré en responsabilité civile pour tout ce qui pourrait m'arriver pendant le stage et pour les dommages matériels que je pourrais occasionner.

Tenue et Matériel à prévoir

Vêtements souples, chaussures adaptées

Contact

Inscription et paiement à envoyer à :

David Kempf, 16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny, 68360 SOULTZ

davidkempf68@gmail.com

Date et signature :



Stage de BAGUA QIGONG Pratique et intégration des bases

par Jean-Michel CHOMET
les 23 et 24 mars 2024 à GUEBWILLER



Contact et renseignements :

David Kempf 0646199232
davidkempf68@gmail.com