

Tai-Chi Tcho 2013



7^{ème} Rencontre internationale de Tai-Chi Chuan et Qigong

ATELIERS

Enseignants	Ateliers
Isabelle Boitière (France)	Poussé mains des 4 directions
Scott Chaplowe (USA/Suisse)	Tai Chi bâton sourcil – application à deux
Fabian Cretton (Suisse)	les classiques revisités (les implications simples mais profondes sur la pratique)
Tamara Graf (Allemagne)	Qigong pour les femmes
Harald Hasenöhr (Allemagne)	Xing Yi Quan / WuBuQuan
Daan Hengst (Hollande)	L'Application des principes du Taiji dans l'activité quotidienne ou le sport
Nicole Henriod (Suisse)	Qigong et Taiji - le passage de l'un à l'autre
Claudy Jeanmougin (France)	L'étude de Bafa / J'ai mal au cou et au haut du dos mais je m'en occupe
Gabriele Laritz (Autriche/Suisse)	Dans le centre, à partir du centre
Lac Le-My (Chine/France)	Qigong: Hunyuan Chansi gong
Faye Li Yip (Chine/UK)	Réveil ton corps par le Qigong de santé / Tai Chi Kungfu Eventail
Donato de Luca (Suisse)	Chang Si Gong (Enroulement du fil de soie) / Tuishou
Severino Maistrello (Italie)	Fu Style Pa Kua Yin Paume
Sam Masich (Canada/Allemagne)	Propriétés de position / Jue-shou et au-delà
Helmut Oberlack (Allemagne)	Les trois harmonies externes dans le Taijiquan
Richard Odell (GB)	1 : Atelier d'applications avec l'épée 2 : Atelier d'applications avec le sabre
Roberta Polizzi (Italie/Allemagne)	De un à deux à un et retour
Ronnie Robinson (Ecosse)	QIGONG
Caroline Schatz (France)	Ateliers d'arbitrage
Jean-Pierre Schorpp (Suisse)	Eventail Forme de combat
Paul Silverstrale (Suède)	Applications à mains nues
Judith van Drooge (Hollande)	Le plaisir du "pousser main"
Luigi Zanini (Italie)	Xiao Yi Jin Jing (Le Classique de la transformation des muscles et des tendons)



Isabelle Boitière (France)

Pratique le tai chi chuan depuis 1993
Enseigne depuis 1999
Certificat de Moniteur Fédéral 2001
Professeurs : Dan Docherty (Président de la Fédération Européenne de Tai Chi Chuan) et Patrice Becker
Membre du Collège Technique de la Fédération Française de Tai Chi Chuan.
Jury des diplômes professionnels.

Jury de championnat (national et européen).

Compétitions

- Championnat du monde à Zhengzhou en 2006 : médaille d'or en forme des mains et médaille de bronze à l'épée
- Europe
 - 2002 - Médaille d'or en groupe armes (sabre) au Danemark
 - 2004 - Médaille d'or solo forme des mains à St Petersburg
- France
 - 2000 - Argent groupe armes (sabre)
 - 2001 - Or groupe armes (sabre)
 - 2002 - Or groupe mains nues
 - 2003 - Or groupe mains nues / Or groupe armes (épée)
 - 2004 - Or solo mains nues / Argent solo sabre, Argent groupe armes / Or groupe mains nues
 - 2005 - Or groupe mains nues

Atelier 1+2: Poussé mains des 4 directions

Le tuishou des 4 directions de l'école Wudang, qui utilise les 4 forces Peng, Lu, Ji et An, excellent pour améliorer l'écoute du partenaire, entraîner notre capacité à détourner et esquiver des attaques. En réponse, nous travaillerons également des 4 forces Cai, Lie, Zhou et Kao.



Scott Chaplowe (USA/Suisse)

Scott Chaplowe pratique et enseigne les arts martiaux internes depuis plus de 22 ans. Son domaine d'activité principal est le Tai Chi avec la forme Yangjia Michuan, le bâton sourcil et le poussé mains.

Il a complété et enrichi son expérience par une formation à d'autres arts martiaux, au yoga et à l'acupressure chinoise.

Les principaux enseignants avec lesquels il a travaillé sont Serge Dreyer (Tai Chi forme, bâton et poussé mains), Lauren Smith (poussé mains), Veera VassantaChart (bâton), Mark Stewart (Jeet Kune Do) et Robert Byner (Ryu-Te). Scott a enseigné le Tai Chi en Asie (Taiwan, Thaïlande et le Sri Lanka), aux Etats Unis et en Europe. Il réside à Genève.

Contact information: +41 79 511 5197 - sgchaplowe@yahoo.com

Atelier 1+2: Tai Chi bâton sourcil – application à deux

Cet atelier introduit les mouvements du bâton à deux, en mettant l'accent sur les principes du Tai Chi notamment par le travail avec un partenaire. Comme dans les mouvements chorégraphiés du “da lu”, nous jouerons avec l'écoute et la réponse faites aux mouvements d'un partenaire avec le bâton. L'atelier se concentrera sur l'alignement du corps, le travail des pieds, la distance d'ouverture et de fermeture. Les mouvements sont séquencés pour mettre l'accent sur les principes physiques et le flux plutôt que la puissance brute, redirigeant et neutralisant celle-ci avec le bâton. L'atelier convient aussi bien aux pratiquants débutants qu'avancés (tous styles). Veuillez apporter un bâton lisse à hauteur de sourcil et adoptez une attitude ouverte, curieuse et pleine de bonne humeur.



Fabian Cretton (Suisse)

Le Tai Ji Quan est souvent une recherche continue. Après des années de pratique en Valais (CH), et fasciné par les différents aspects (la philosophie, la pratique de santé et martiale), je suis parti en Chine plein de questionnement. J'y ai rencontré Yang Cheng Long, un inconnu dont la maîtrise représente pour moi une

certaine quintessence de la pratique. A 60 ans il est en pleine santé, a une compréhension profonde des différents aspects des textes anciens, et est redoutable martialement.

J'entretiens depuis 18 ans "l'esprit du débutant" dans chaque aspect, en suivant régulièrement des stages à travers le monde (par ex. médecine chinoise, tuishou), en échangeant avec différents arts martiaux (par ex. judo, wing-chun, boxe, krav-maga), et en tirant des liens entre les principes anciens et les découvertes scientifiques récentes.

TuiShou - compétition:

- CTND 2013 (Stuttgart) or en pas fixe, argent en pas libre
- CTND 2012 (Stuttgart) 3ème place en pas fixe et libre

Pour contact : fabiancretton@gmail.com

Ateliers 1 + 2 : les classiques revisités (les implications simples mais profondes sur la pratique)

Je vous propose un éclairage sur les classiques comme le "taijiquan lun" attribué à Zhang San Feng, selon l'enseignement de Yang Cheng Long. Certains aspects sont peut-être, de nos jours encore, trop peu mis en application. Nous verrons donc le texte chinois, l'implication concrète dans une forme de taiji (quelle qu'elle soit) ou la pratique à deux, et les explications scientifiques pour montrer la profondeur et l'importance de ces points si simples à première vue.

L'atelier peut intéresser des débutants comme des avancés, peu importe le style et peu importe l'intérêt principal (la philosophie, la santé, l'art martial).



Tamara Graf (Allemagne)

Tamara Graf, naturopathe, étudie le Qigong et le Taijiquan de Christel Proksch depuis 1988 . En 1993 elle suit une formation d'enseignante en qigong à l'Institut Laoshan.

Depuis 15 ans, elle participe régulièrement à des ateliers de Dao Yin Yang Sheng Gong auprès de Gordon Faulkner et Wilhem Mertens. Depuis trois ans elle suit un cours de perfectionnement en Qigong pour la femme (Nü dangong et Hui Chun Gong) avec Renate Kuschke.

Atelier 1+2 : Qigong pour les femmes

Exercices pour le nettoyage, l'harmonisation et l'amélioration de l'énergie vitale de la femme.



Harald Hasenöhr (Allemagne)

Enseignant de Tai Chi et de Qi gong, depuis 23 ans il étudie, se perfectionne et enrichi ses connaissances non seulement en Tai Chi, Qi gong et WuShu mais également dans les formes avec armes comme l'épée, le bâton, l'éventail, le sabre et enfin en méditation. Ces études l'ont conduit à travailler en Chine, en Allemagne et en Autriche auprès des professeurs Sui

QingBo, Du Hong, Xuer MaiJin, He Lin et Yu Chang Fu.

Atelier 1 : Xing Yi Quan

Le Xing Yi Quan appartient aux arts martiaux internes chinois. Cet art de combat procure une autodéfense efficace, renforce la mobilité, la puissance, la vitesse, la santé, la confiance en soi et favorise la concentration, l'attention, la rapidité d'esprit.

Les mouvements du Xing Yi Quan (Xing = Mouvement, Forme • Yi = l'attention, l'esprit, la volonté • Quan = combat avec les poings) sont coordonnés, vigoureux, clairs, directs et souples.

Le Xing Yi Quan comprend les cinq mouvements fondamentaux issus des 5 éléments (Wu Xing), et s'inspire également des animaux en mouvements. Il s'agit de définir des séquences de mouvements basées sur les cinq techniques du coup de poing et d'en exercer les

principes. Selon le style, dix ou douze formes animales seront pratiquées.

Contrairement à beaucoup d'autres formes animales, le Xing Yi Quan n'accorde pas tant d'importance à l'imitation du mouvement externe de l'animal, mais insiste beaucoup plus sur le caractère interne (l'esprit) de l'animal au sein duquel coule le mouvement.

- Cinq mouvements fondamentaux et les applications du Xing Yi Quan
- Exercices de base des 12 animaux notamment le tigre, le serpent, l'ours, le singe et l'aigle pour le renforcement et la souplesse du corps, ainsi que les techniques d'application pour la défense et attaque.

Atelier 2 : WuBuQuan

Le Wubu Quan est la base dans les arts martiaux. C'est une petite forme très efficace. Le Wubu Quan comprend 5 éléments de base tels que Mabu, Gongbu, Dulibu, Xubu, Pubu, que l'on retrouve dans tous les arts martiaux, y compris le Tai Chi, comme base pour l'alignement du corps.

Le Wubu Quan allie la puissance (Li), l'attention (Yi), l'énergie (chi) et entraîne la souplesse, l'équilibre et la répartition des énergies.

- WuBuQuan - Cinq positions de base dans une petite forme
- Applications simples d'auto-défense



Daan Hengst (Hollande)

Daan Hengst (née en 1940, Indonesia) commence son entraînement d'arts martiaux en 1964 avec la boxe française ce qui lui a donné l'occasion d'apprendre à gérer l'agressivité et à rester calme dans des situations difficiles. En 1971, pour élargir ses connaissances il s'est engagé dans la boxe chinoise appelé "Gong Fu" avec ses différentes façons d'entraîner le corps et l'esprit. Par exemple, le travail des pieds légers de la boxe s'est transformé avec des positions plus enracinées. Dès 1980, il a pratiqué le Pencak Silat, art martial indonésien différent des styles décrits plus haut.

Après des années d'entraînement avec différents professeurs et aujourd'hui avec Rob et Eric Völke (Netherlands) et Wee Kee Jin (Nouvelle Zelande), Dan a décidé en 1984 de se concentrer sur la compréhension, les intentions et les idée du Taiji Chuan, pas seulement dans les arts martiaux mais aussi dans les mouvements de la vie quotidienne (porter, pousser, tirer) et dans les sports (tennis, golf, bowling).

Ainsi les principes de base du Taiji comme être relaxé, équilibré, structuré, peuvent être mis en pratique quotidiennement à la maison, gardant le corps et l'esprit en bonne santé aussi longtemps que possible.

Atelier 1 + 2 : L'Application des principes du Taiji dans l'activité quotidienne ou le sport

Chercher les principes du Taiji dans l'activité quotidienne ou dans les sports pour comprendre ses actions et s'entraîner à la maison, au magasin, à la gare etc.

Les principes du Taiji sont les suivants: rester relaxé, se tenir droit debout, chercher un alignement bénéfique, ouvrir et fermer les plis de l'aîne pour libérer l'énergie et ...être conscient!



Nicole Henriod (Suisse)

A été l'élève de Lizelle Reymond et a suivi des stages avec son maître Dee Chao, lui-même élève de Cheng Man Ching.

En 1989, elle commence à suivre les stages de Maître Wang Yen-Nien et par la suite l'enseignement de son élève Luc Defago. Elle est membre du Collège européen du Yangjia Michuan Taijiquan. Actuellement elle poursuit sa formation à Paris avec Charles Li qui fut élève de Maître Wang.

Suite à un voyage en Chine en 2007 elle suit régulièrement l'enseignement de Maître Liu Chang Xiang, moine taoïste de l'école Quanzhen Dao, pour la pratique du Neidan et du Qigong.

Elle est à l'origine de la création de "centrÂge", une association qui regroupe et forme des pratiquants pour l'enseignement du Taiji et Qigong à des personnes âgées.

Atelier 1 + 2 : Qigong et Taiji - le passage de l'un à l'autre

Je propose un atelier qui conjugue à la fois le Qigong et le Taiji, le passage de l'un à l'autre, ce qu'ils ont de commun et de différents tout en insistant surtout sur ce qui les rapproche.



Claudy Jeanmougin (France)

Élève de Maître Wang Yen-nien, décédé le 4 mai 2008 au matin à Taipei, Claudy enseigne le Taiji quan depuis 1985. En 1983 il a obtenu un diplôme d'État de L'Inde pour l'enseignement du Yoga après une formation au Kaivalyadhama Center situé à Lonavla. Son enseignement, basé sur ces deux disciplines, s'appuie également sur la biomécanique articulaire et l'énergétique chinoise. Claudy suit des cours de Qigong depuis 2004 avec Mark Atkison, élève de Zhang Guangde.

Il est l'actuel président de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan et a participé comme animateur à Jasnières, ainsi qu'au Taichi Caledonia. En sa qualité d'ostéopathe et d'acupuncteur, Claudy prône avant tout le respect de l'intégrité physique et mentale.

Claudy aime dire que son plus grand Maître ce sont ses élèves qui à chaque cours l'aide à poursuivre sa voie.

Atelier 1 : L'étude de Bafa

Les huit techniques PENG, LÜ, AN, JI, CAI, LIE, ZHOU et KAO.

Apprentissage d'un Duida et prolongement des applications techniques.

Atelier 2: J'ai mal au cou et au haut du dos mais je m'en occupe.

Comment résoudre des troubles physiques affectant la zone cervicale et la zone dorsale haute à partir de la pratique du Taiji quan et des Qigong ?



Gabriele Laritz (Autriche/Suisse)

Gabriele Laritz née le 9 avril 1966

- 1990 Kark Kung Fu, Chi Kung et Eskrima (art de bâton) à Zürich
- 1994 à 1996 Effectue un séjour de plusieurs mois à Cebu, Philippines
 - Etudie le Kung Fu, qi gong et l'Eskrima
 - Formation en massage traditionnel des pieds
- 1996 Enseigne au centre TAO KUNG FU à Dornbirn le Kung Fu, l'Eskrima., le Tai Chi et le Qi gong
- 1997 à 2002 Effectue un séjour de plusieurs mois à Taipei (Taiwan) étudie le Tai Chi et le Qi gong
- 2000 Formation en massage énergétique des pieds
- 2001 Triple championne du “Danish Tai Chi Open Cup au Danemark”
- 2002 Triple championne de la “British Tai Chi Open Cup à Oxford”
- 2002 Triple championne en formes et Sanshou aux championnats européen de Tai Chi au Danemark
-

Atelier 1+2 : Dans le centre, à partir du centre

Avec des exercices variés (avec ou sans partenaires), nous prendrons d'avantage conscience de notre centre, et nous les réutiliseront également dans la forme et dans les applications.



Lac Le-My (Chine / France)

Depuis 1979 Taiji quan style Yang et style combiné

Depuis 1989 Taiji quan style Chen avec Maître Wang Xian.

Depuis 1993 Taiji quan style Chen école Xinyi Hunyuan avec Maître Feng Zhiqiang. Devient son disciple en juillet 2002.

2003 Création du « Centre HunYuan France ».

(www.hunyuanfrance.com, info@hunyuanfrance.com), instructrice de l' Academy Martial Zhiqiang en France.

Depuis 1993, obtient de nombreux titres au cours de championnats nationaux et internationaux (European Zurich 1993), Beijing International Wushu tournament 1994, Meeting International JiaoZuo (Henan 2000), International Netherland (Utrecht 2003), European Championnat (St Petersburg 2004) en forme et épée style Chen.

Membre du Comité Directeur, responsable Commission Santé de la Fédération Française Wushu FFW.

Diplômée d'état DEJEPS en Qigong et en Taiji quan.

Atelier 1+2 : Qigong: Hunyuan Chansi gong

Travail de l'enroulement spiralé Hunyuan Chansi gong et ses applications.



Faye Li Yip (Chine/UK)

Reconnue pour son excellence dans les arts martiaux et sa pédagogie, Maître Faye Yip est très appréciée par ses collègues et ses élèves.

Elle vient d'une famille chinoise traditionnelle des arts martiaux qui suit la voie des arts martiaux depuis 100 ans. Son grand oncle défunt GM Li Tian Ji et son père,

Prof. Li Deyin sont des maîtres parmi les plus reconnus en Chine et des auteurs et chercheurs de Tai Chi Chuan et de Wushu.

Faye a publié plusieurs DVD instructifs de haute qualité. Au fil des ans elle a formé des milliers d'élèves. Elle a entraîné beaucoup d'élèves qui ont remporté des médailles d'or dans les championnats d'Angleterre et d'Europe.

Elle voyage partout et régulièrement pour donner des stages sur des aspects variés du Ta Chi Chuan, du Qigong et des thèmes associés. Elle a été récemment réélue comme membre exécutif de la Tai Chi Union for Great Britain (TCUGB), comme membre du comité technique et comme Officier de liaison avec la Chine.

Atelier 1: Réveil ton corps par le Qigong de santé

Notre façon de se déplacer, de se tenir debout, d'être assis et de respirer ont de l'influence sur notre corps et sur notre esprit.

Quelles sont les connaissances sous-jacentes et les principes derrière le Qigong de santé? J'utiliserai des mouvements des quatre formes du Qigong de santé pour étudier des méthodes variées utilisées dans le Qigong pour le développement personnel et le soin de l'esprit/corps et j'expliquerai quelques-uns des méridiens clés et principes.

Atelier 2: Tai Chi Kungfu Eventail

Créé par mon père Prof. Li Deyin, l'Eventail Kungfu contient une large variété de techniques utilisées dans la forme du Tai Chi, de l'épée, du sabre, des armes longues et les principes du Xingyi and Bagua. C'est excellent pour énergiser le corps et l'esprit, très amusant pour jouer sur la musique. Je présenterai les principes de base de l'éventail donc tous les niveaux sont bienvenus.



Donato de Luca (Suisse)

Le taiji Quan est pour moi une passion, un art de vivre et un chemin de vie. Je débute par les arts martiaux en 1977, que je pratique très intensivement dès l'âge de 11 ans, et ce pendant 4 ans. En 1993 je découvre le Taiji Quan style Chen, chez Cate Wallis à Bienne (CH), et

m'y investit assidûment avec continuité et amour.

Elève de Maître Chen Xiao Wang depuis 1995, je participe régulièrement à des stages internationaux en suisse et à l'étranger (Europe) avec Maître Chen Xiao Wang et d'autres grand Maîtres de Taiji Quan. J'ai également effectué plusieurs stages intensifs en chine chez la famille Chen à Chenjiagou. Je consacre une grande partie de mon temps au Taiji Quan. Je l'enseigne depuis 1997 et je le partage avec bonheur et joie.

Atelier 1 : Chang Si Gong (Enroulement du fil de soie)

C'est la base du Taiji Quan style Chen. "Reeling Silk", que nous appelons également "enroulement du fil de soie". Cet exercice a pour but de former le centre de force "Dantian" dont nous cherchons à comprendre le fonctionnement. C'est la voie de la compréhension, de la force en spirale des formes de Taiji Quan de la Famille Chen.

(Atelier ouvert à tous)

Atelier 2 : Tuishou

Le Tuishou, techniques de poussée des mains. Nous travaillerons à deux, la qualité de l'écoute de l'autre et de soi à partir du contact. Nous travaillerons la première routine du style Chen et quelques applications qui en découlent.

(Atelier ouvert à tous)



Severino Maistrello (Italie)

Severino Maistrello étudie les arts martiaux depuis 1973 et enseigne depuis plus de 25 ans. Il est l'élève direct du Maître Sifu To Yu (lui-même disciple de Fu Cheng Song) et appartient à la 3ème génération de

Maîtres en Fu style.

Il a fondé la fédération du Fu style Wudang et exerce en qualité d'instructeur en chef. Il a également publié de nombreux articles liés au tai chi chuan, au Zon Su (massage taoïste) et a réalisé deux DVD.

- Président de l'association des arts martiaux nord sud de Hong Kong
- Membre de l'association internationale des Maîtres en Kung Fu

Son programme inclus le Fu style (Tai Chi), Liang Yi, Tai Chi lighting palm, Pa Kua, Nei Kung ainsi que la pratique des armes.

Atelier 1+2 : Fu Style Pa Kua Yin Paume

Cela consiste en Pa Kua chi kung et l'étude du Pa Kua yin. Cette forme est très intéressante pour les pratiquants du Tai Chi car elle contient toute l'essence du Tai Chi et du Pa kua.

C'est une forme caractéristique de l'école Tan Pai.

Pour tous niveaux



Sam Masich (Canada/Allemagne)

Sam Masich est reconnu comme l'un des 100 meilleurs praticiens des arts martiaux chinois de nos jours. Il a plus que 30 ans d'entraînement et d'enseignement à

son compte et a étudié avec plusieurs grands maîtres de l'époque USA et de la chine, tel que: Liang Shouyu, Dr. Yang Jwing Ming, Jou Tsung Hwa, Yang Zhenduo et Chen Xiaowang. Aujourd'hui il enseigne dans huit différents pays et est à l'affiche de deux documentaires de télévision. Sam a produit 20 films de taijiquan sur des sujets en relation avec neijiaquan.

Atelier 1: Propriétés de position

Il est fondamental de comprendre les positions et les déplacements pour pratiquer un bon taijiquan, néanmoins ce thème est rarement abordé en détail. Ce cours va aider les participants à comprendre les éléments importants tels que : les types de positions, les proportions des positions et la continuation des positions pour améliorer les formes, les applications du poussé-mains et le travail avec les armes.

Atelier 2 : Jue-shou et au-delà

Les mains sensibles - "jue-shou" est l'exercice avec un partenaire basé sur les cinq préliminaires des vingt-cinq énergies. Ce cours va guider les participants progressivement à travers ces énergies au moyen d'exercices solo et à deux et élargira les connaissances. Faites l'expérience en profondeur du poussé mains connecté et apprenez à appliquer les études énergétiques dans la pratique dans tous les aspects du taijiquan.



Helmut Oberlack (Allemagne)

Helmut étudie le Taijiquan style yang depuis 1981, a étudié pendant trois ans le style Chen, et plus récemment Taijiquan Zhaobao. Enseignant principal: Christel Proksch et Sui Qingbo. Co-fondateur du réseau Taijiquan & Qigong en Allemagne et rédacteur en chef du Taijiquan &

Qigong Journal.

Atelier 1+2 : Les trois harmonies externes dans le Taijiquan

L'interaction hanches/épaules, genoux /coudes, pieds/mains détermine en premier lieu l'harmonie des mouvements de Taiji. Je présente dans cet atelier quelques exercices qui pourront aider à saisir cette interaction et l'améliorer et je serai très heureux si les participants partagent leurs connaissances et présentent d'autres exercices.



Richard Odell

Enseignant de Tai Chi à plein temps qui a étudié le style Wudang avec Katherine Allen et Dan Docherty et la forme de l'éventail avec Cornélia Gruber. Son assurance profonde que le Tai Chi convient à chacun se reflète dans l'étendue de ses cours qui s'étendent du travail avec des groupes profondément invalides, des écoles, des groupes de plus de 55 ans jusqu'aux applications, au pousser-mains et à l'entraînement du combat libre.

Médaille d'or pour la forme des mains et des armes au British Open Championnat. Médaille d'or également au formes d'armes avec partenaire au Championnat Européen et au 6ème Festival Mondial de Wushu à Shanghai.

Atelier 1 : Atelier d'applications avec l'épée

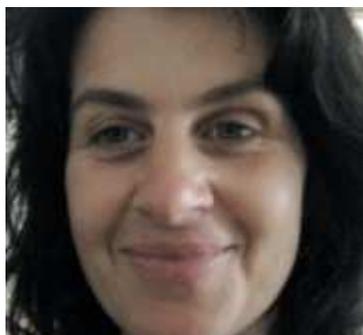
Nous parlerons de l'historique et des principes de l'épée à double tranchant (Jian) et mettrons en pratique quelques applications. Puis nous travaillerons sur un court enchaînement d'applications à deux. Convient à toute personne motivée qui aimerait pratiquer des applications avec les armes.

Si vous avez votre propre épée en bois, apportez-la sinon nous en aurons à vous prêter.

Atelier 2 : Atelier d'applications avec le sabre

Nous parlerons de l'historique et des principes de l'épée à simple tranchant (Dao) et mettrons en pratique quelques applications. Puis nous travaillerons sur un court enchaînement d'applications à deux. Convient à toute personne motivée qui aimerait pratiquer des applications avec les armes.

Si vous avez votre propre sabre en bois, apportez-le sinon nous en aurons à vous prêter.



Roberta Polizzi (Italie / Allemagne)

Mon apprentissage du Cheng Man Ching Tai-Chi a débuté en 1996 et j'enseigne dans ma propre école depuis 2007. Mes principaux professeurs - Nathan Menaged, Lauren Smith, Daniel Grolle – m'ont révélé

des approches très différentes à cet art, ouvrant généreusement mon horizon à bien des égards. J'ai également une formation d'historienne et de musicienne. J'ai beaucoup de plaisir à rechercher et à observer.

Ce qui me fascine le plus dans le Tai Chi est la finesse du travail du corps, par sa signification en termes de sensibilisation à l'interne and de possibilités que cela offre pour explorer l'interaction.

www.da3-taiji.com

Atelier 1+2 : De un à deux à un et retour

Exercices simples à deux ciblés sur la prise de conscience et l'écoute. Nous débiterons l'atelier par quelques mouvements doux de Qi gong pour nous mettre en condition. Cet atelier est accessible à tous et se fera en deux parties :

- Partie 1 : Partager en mouvement (pas de pression)
- Partie 2 : Partager en silence (avec pression douce)



Ronnie Robinson (Ecosse)

Ronnie Robinson étudie Tai-Chi et Qigong depuis 1981 et travaille comme enseignant professionnel dès 1994. Par son expérience il a pu constater le bénéfice de ce travail pour les participants indépendamment de leur condition physique. Il s'engage dans la promotion de ces arts à travers ses rôles variés comme éditeur :

journal Tai Chi Chuan, codirecteur : Taiji Europe, secrétaire : TCFE, et il a reçu le lauréat Premier Président honorable du Tai Chi Union for Great Britain — une fédération qu'il continue à soutenir et de promouvoir dès son engagement en 1993.

Atelier 1 + 2: QIGONG

Il existe une myriade de méthodes de qigong qui varient en complexité. Pendant ce cours j'appliquerai une sélection de techniques qui permettront aux participants à développer un sens plus clair du "soi " par connections à sa respiration, son corps et doucement progresser plus loin dans les mouvements et vers différentes possibilités. Les ateliers seront largement vécus en silence ce qui annule la nécessité de la traduction tout en augmentant notre ressentie de connectivité avec nous-mêmes et avec les autres.



Caroline Schatz (France)

Caroline Schatz commence la pratique du Tai Chi Chuan à Vélizy avec Franck Béalet en 1989. En août 1997 elle effectue un stage intensif de Tai Chi à Taïwan avec Monsieur Wang Yien Nien professeur très influent et reconnu. Depuis 1994, elle enseigne le Tai Chi Chuan à Sèvres (France) dans le cadre de l'Association de Yoga de Sèvres (ACS). Elle obtient en 1999 le tronc commun du BEES (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) et effectue des études de médecine

chinoise avec Gérard Archange AFMC (Association Française de Massage Chinois) de 1996 à 2006.

- Arbitre international bénévole de 2000 à 2009 pour les compétitions françaises et européennes de « Tuishou » (pouEssée des mains du Tai Chi Chuan)
- Responsable bénévole de 2004 à 2007 de la formation, de l'arbitrage et de l'organisation des compétitions nationales auprès de la Fédération Française de Wushu Arts énergétiques et Martiaux d'origine Chinoise (FFWAEMC)
- Responsable technique de la branche Tai Chi du Comité Français des Arts Martiaux et Energétiques d'origine Chinoise (CFAMEOC) de 2009 à 2010.

Atelier 1+2: Ateliers d'arbitrage

Objectifs : Amélioration de notre Tui Shou personnel grâce aux règles principales édictées dans les différents règlements de compétitions européennes (qui ne font que reprendre les Principes du Tai Chi.)

- Ecouter (relâchement, sentir l'autre, son centre, ses duretés....)
 - Coller (souplesse, frappes interdites, pas de perte de contact)
 - Non opposition mais acceptation pour transformer (pas de force musculaire LI mais emploi du YI)
 - Rester aligné et adossé (pas de perte de verticalité)
 - Garder son centre (ne pas décoller les pieds pour le Tui Shou à pas fixe)
 - Travail du vide/plein (efficacité)
 - Saisies interdites (Beaucoup de boulot car très souvent inconscientes...)
1. Travail de ces principes à l'aide de petits exercices.
 2. Mise en situation de compétition pour prendre conscience, corriger, améliorer.



Jean-Pierre Schorpp (Suisse)

J'ai commencé le Tai chi en 1993 dans l'école de Cornelia Gruber.

Au début c'était pour faire un sport qui sortait de l'ordinaire et très vite cela été remplacé par c'est cela que je veux faire au point que j'ai arrêté la nage avec palmes qui était ma passion première.

Dire ce que la Tai Chi m'apporte est difficile vu que je ne sais pas comment je serai sans, mais, je pense, qu'il m'apporte une sérénité que je n'avais pas avant vis à vis des choses de la vie. Aujourd'hui cela fais 16 ans que je prends du plaisir à découvrir et redécouvrir des choses qui se passe dans le corps lors de ma pratique et me rend ainsi compte que j'aurais toujours des détails à travailler pour améliorer mes postures.

Atelier 1 + 2 : L'éventail Dragon Tai-Chi forme avec partenaire

Je vous propose un atelier de la forme de combat de l'éventail ou la réalité de l'attaque et de la défense nous feras prendre conscience du besoin d'être juste dans nos postures pour une meilleure efficacité. Une connaissance du maniement de l'éventail est conseillée pour suivre efficacement. Je me réjouis de partager ce moment avec vous.



Paul Silverstrale (Suède)

Paul a étudié les arts martiaux pendant plus que 25 ans et est l'élève de Dan Docherty depuis 1998. Il a vécu, voyagé, s'est entraîné et a enseigné sérieusement en Europe, la Chine et l'Asie de sud-est. Il a aussi passé beaucoup de temps en Malaisie et à Singapour où il s'est entraîné avec la famille du style Wu. Il est champion des tournois internationales en formes, poussé des mains et San Shou. Beaucoup de ses élèves ont participés avec succès sur l'arène de compétition. Il est acuponcteur TCM certifié et enseigne professionnellement le Tai Chi Chuan partout en Europe.

Ateliers 1+2: Applications à mains nues

Longue distance - courte distance. Utilisation des principes du poussé mains dans l'autodéfense. Timing, distance & positionnement.



Judith van Drooge (Hollande)

Judith van Drooge, www.inner-touch.nl, Zwolle, Netherlands.

Elle pratique le Tai Chi Chuan du style Yang depuis 1999 avec beaucoup de plaisir et dévotion. Son enseignement est complet dans tous les domaines et elle a gagné plusieurs médailles. Maître Luis Molera et le Grand Maître William C.C. Chen l'ont autorisé à enseigner.

Ouvert à tous les niveaux.

Atelier 1+2: Le plaisir du "pousser main"

Intégration de la méthode Chi Kung dans le "pousser main". Pour une meilleure position (mécanique corporelle), concentration et (ré)action.

Le Chi Kung est pratiqué comme une méthode d'échauffement et d'apaisement. Votre seul devoir est de rester sur vos pieds, ancrés et de vous ajuster à chaque changement de mouvement. Utilisez la force de votre corps comme un tremplin et travaillez dans des directions lumineuses. Ying et Yang deviennent ainsi dirigeables et utiles.



Luigi Zanini (Italie)

Luigi Zanini a étudié les arts martiaux chinois depuis 1977 et enseigne le Baguazhang et le Qigong depuis 1991. Expert en formes, armes (champion italien en 1988) et combats, il a étudié les arts martiaux chinois internes et externes et le système Qigong en Europe et aux USA.

Il a eu la chance de rencontrer et d'étudier avec plusieurs artistes expérimentés en art martiaux de par le

monde entier.

En 2000, il a obtenu son diplôme en médecine traditionnelle chinoise et en Tuina (massage chinois) à l'Académie Nanjing de T.C.M.

En 2004, il est allé en Indes pour approfondir ses études sur la méditation.

Pour plus d'informations : lzanini.blogspot.com

Atelier 1+2 : Xiao Yi Jin Jing

Le Classique de la transformation des muscles et des tendons