



Taiji shan / Chan si gong

éventail du tai chi chuan / exercices de dévidage de la soie

18/01/2015

Nuage~Pluie

ateliers animés par Dominique Clergue

Les exercices de dévidage de la soie

Le chán sī gong (缠丝功) est une méthode de formation importante pour développer la conscience du corps et la coordination. Ces exercices de dévidage de la soie travaillent sur différentes articulations du corps: le cou, les épaules, les coudes, les poignets, la poitrine, l'abdomen, la taille, les hanches, les kuas (plis inguinaux), les genoux et les chevilles. Le chán sī gong construit progressivement la puissance à travers la coordination, reliant toutes les articulations du corps comme un collier de perles. Il enseigne le principe du tai chi chuan de déplacer le corps en tant qu'unité.

Les bienfaits du tai chi chuan se précisent quand les mouvements doux et circulaires du dévidage de la soie travaillent le corps. Plus on pratique, plus on peut ressentir comment ces exercices en spirale aident à développer l'énergie interne. Une fois que le qi est fort dans le dantian, on ressent le qi qui enveloppe le corps. Cela rend la pratique du chán sī gong encore plus agréable.

L'éventail du tai chi chuan

L'éventail (太极扇, tài jí shàn) est une des nombreuses armes utilisées dans les arts martiaux chinois, et n'est pas exclusivement réservé aux femmes. Constitué de soie et de métal ou de bambou, l'éventail est utilisé comme une arme de défense ou pour masquer une attaque. Il sert à bloquer une attaque, à frapper, piquer ou encore couper. C'est une arme pratique car petite et légère.

L'éventail a une qualité très tonifiante et sa manipulation avec les deux mains stimule tous les méridiens du corps. Les mouvements produisent une variété de sons qui augmentent la puissance de cette forme. L'éventail augmente la vigueur et la joie.

Derrière l'esthétisme et la grâce qui se dégagent des enchaînements de mouvements, la pratique demande une grande maîtrise de l'équilibre, du souffle et de l'énergie.

La forme étudiée est une forme qui nous a été enseignée par Maître Paulette Beurton et qu'elle a reçue de Maître Tan Ching Ngee, instructeur à Singapour, conseiller technique auprès de la Zhong Ding Traditional Chinese Martial Arts Association.

Lieu: **Ateliers de la fontaine**
27 rue du Sergent Bories, 12200 Villefranche de Rouergue

Horaires 09 h 30 - 12 h 30 / 15 h 00 - 18 h 00

La première moitié de chaque demi-journée sera consacrée au qi gong, la seconde au tai chi chuan.

Les ateliers de qi gong comme de tai chi chuan sont ouverts à tous.

Tarifs

	Tai chichuan et qi gong		Tai chichuan ou qi gong	
	A*	NA	A*	NA
La journée	30,00	40,00	20,00	30,00
La demie-journée	20,00	25,00	15,00	20,00

* Adhérents de l'association Nuage~Pluie, adhérents de la Fédération Sport pour tous ou élèves des écoles de la FECMC

Fiche d'inscription au(x) stage(s)

Prénom:	
Nom:	
Adresse:	
Téléphone:	
Adresse courriel:	
Choix	<input type="checkbox"/> Adhérent* <input type="checkbox"/> Non-adhérent <input type="checkbox"/> Tai chi chuan <input type="checkbox"/> Qi gong <input type="checkbox"/> Qi gong et Tai chi chuan <input type="checkbox"/> 1 stage <input type="checkbox"/> 4 stages
Montant du	
Acompte de 30%	

A renvoyer, accompagné de l'acompte à l'adresse suivante:

Association Nuage~Pluie

École villefrancoise de tai chi chuan et qi gong

11, côte du calvaire

12200 Villefranche de Rouergue

Nuage~Pluie // association villefrancoise de tai chi chuan et qi gong // école Cheng Man Ching

+33 (0)6 63 62 79 93 // contact@nuage-pluie.org // <http://nuage-pluie.org>