

太
极
拳

乾
坤
门



**Taijiquan
&
Qiankunmen**

**Stage
Genève 2014**

1 jours, 2 jours ou 3 jours

Vendredi 16 mai

Samedi 17 mai

Dimanche 18 mai

**avec
Liu Huijia**

刘惠嘉

Enseignement traditionnel de Wudang

Ecole Qian Kun Men

Association AU SUD DES NUAGES

Association CÉSAME

(centre des énergies de shiatsu et arts martiaux de l'est)

INSTITUT CHUZHEN de médecine Chinoise

Renseignements & Inscriptions

■ +41 (0)76 567 10 71 ■ alexandre.jaunin@gmail.com



« D'une expression du mouvement à une autre : du lent au rapide...du large au petit...et vice-versa. »

La justesse du relâchement (ni mou ni dur), les notions de vide et plein, l'écoute, l'unité *corporel* (yi, qi, li) - principes souvent associés à la pratique du Taiji Quan - soutiennent le mouvement quel que soit son expression.

Les maîtres de Taiji passent avec une aisance déconcertante d'une expression du mouvement à une autre, du lent au rapide, du petit au large, etc.

Maître Lui Huijia transmettra, à travers des exercices du **Taijiquan** et de l'école **Wudang Qiankunmen**, sa méthode et sa vision de la pratique au sens large, en faisant le lien avec les différentes facettes de la pratique (bien-être, applications martiales, tuishou, principes taoïstes). Le passage par des exercices qui permettent d'exprimer différentes *qualités* du mouvement amène bien souvent à une compréhension plus globale de celui-ci et permet d'améliorer sa pratique individuelle.

■ **Maître Liu Huijia** (刘惠嘉) s'adonne dès son enfance à la boxe de Shaolin avec les membres de sa famille. En 1962, il rencontre dans le Yunnan les descendants directs de la 21^e génération de l'école Wudang Qiankunmen : Su De (苏德), Yang Hou Xiong (杨侯雄), Li Jia Nian (李嘉年), Xiao Kun Qian (肖坤乾), Wang Shu Zhang (王淑璋), maîtres qu'il a suivis, pendant 25 ans, pour apprendre auprès d'eux le **Taijiquan** style Yang et les pratiques du style Wudang (武当功法) ainsi que les méthodes de massage et de médecine chinoise (méthodes qu'il a complétées en suivant des études en médecine chinoise à l'Institut de médecine traditionnelle chinoise du Yunnan). Depuis la mort de ses professeurs, de 1987 à aujourd'hui, Liu Huijia (22^e génération et représentant de l'école **Wudang Qiankunmen**) s'est engagé dans la diffusion des arts martiaux traditionnels. ■

■ **Qian Kun Men** (乾坤门 littéralement : porte du ciel et de la terre) est une école liée au style Wudang des arts martiaux chinois. Le style Wudang 武当, relié au courant taoïste, est une école interne où la souplesse conduit naturellement à la fermeté (du Yin vers le Yang).

■ Le Taijiquan (太极拳 litt. : boxe du faite suprême) applique entièrement les principes du Yin-Yang. Sa pratique permet d'explorer l'équilibre (平衡性), la stabilité (稳定性), la continuité (连续性), l'homogénéité (均匀性) en travaillant sur une forme corporelle droite, qui garde le centre (立身中正), relâchée (松静安舒) et une « atmosphère intérieure » calme et détendue (心态平和).

Dates du stage : vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 mai

Horaires : 9 h 30 à 12 h et 14 h 30 à 17 h 30 **Lieu :** Genève (salle encore à déterminer)

Le stage est ouvert à tous et ne requière aucun préalable. 30 personnes au maximum.
Chaussures plates et vêtements confortables.

Prix du stage : 1 jours=110.- CHF 2 jours=200.- CHF 3 jours= 280.- CHF

Paiement sur CCP: 10-257664-6 (IBAN: CH34 0900 0000 1025 7664 6)

L'inscription est définitive après inscription et paiement du prix du stage (ou d'un acompte de 50.- CHF par journée de stage). En cas d'annulation après le 4 mai une participation forfaitaire de 50.- CHF par journée est retenue.

Renseignements & Inscriptions :

Association *Au sud des nuages* - alexandre.jaunin@gmail.com - +41(0)76 567 10 71