



INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le jeudi 24 février 2022



DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignant de métier

PRE REQUIS :

Pas de prérequis particuliers.

MATERIEL :

Tenue confortable et chaussures souples.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0868

Prix : **84.00 €**

DESCRIPTION

Le Tai chi chuan est issu d'une tradition gymnique et martiale ancestrale en Chine. Plusieurs styles se sont développés qui ont donné lieu à quantité d'écoles. La Révolution Culturelle a accéléré la diffusion de cette pratique en Occident par l'arrivée de nombreux maîtres en Europe et aux Etats-Unis à partir des années 1960.

J'enseigne le style "Yang Originel" diffusé par maître Chu King Hung en Europe. C'est un enchaînement de 108 mouvements, dont certains se répètent, qu'on appelle "la forme". Elle se découpe en 3 parties symboliques: la Terre, le Ciel et l'Homme qui, combinées, durent environ 45 minutes selon le rythme de chacun.

Je propose aux inscrits de l'activité de travailler la première partie "la Terre", qui dure une dizaine de minutes, durant les deux semestres de l'année.

Je continue de me former auprès de Michel Welter et de Denis Felus, médecin acupuncteur, qui a élaboré une pédagogie du Tai chi chuan adaptée au développement de la personne basée sur des principes anatomiques d'une part et de thérapie systémique d'autre part.

Le Tai chi chuan peut être un outil de développement personnel adapté à notre société et mode de vie actuels. La martialité par exemple est métaphore de la relation au monde extérieur et à l'autre. Elle mobilise nos représentations et notre positionnement face à cet extérieur. Il ne s'agit pas d'apprendre à se battre mais de comprendre et surtout expérimenter la richesse du contact et sa propre construction intérieure dans ce rapport symbolique ralenti et découpé, hors de toute violence.

Les cours commencent toujours par une série de chikung (exercices gymniques statiques) suivi par l'apprentissage de la chorégraphie de la forme et enfin des tests ludiques à deux pour mettre en scène l'aspect interne des mouvements et leur donner un sens à travers quelques illustrations de martialité douce

Les temps d'échanges et de ressentis sont les bienvenus.



OBJECTIFS

Les bienfaits du Tai chi chuan sont propres aux besoins de chacun: capacité respiratoire et équilibre corporel pour les personnes plus âgées, mais aussi relaxation, détente, réappropriation corporelle, coordination, méditation active en mouvement, éducation au contact et à la relation par la martialité douce.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	24-02-2022	18:30	01:00	
Judi	03-03-2022	18:30	01:00	
Judi	10-03-2022	18:30	01:00	
Judi	17-03-2022	18:30	01:00	
Judi	24-03-2022	18:30	01:00	
Judi	31-03-2022	18:30	01:00	
Judi	07-04-2022	18:30	01:00	
Judi	28-04-2022	18:30	01:00	
Judi	05-05-2022	18:30	01:00	
Judi	12-05-2022	18:30	01:00	
Judi	19-05-2022	18:30	01:00	
Judi	02-06-2022	18:30	01:00	