

Jean-Michel Chomet



Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, Diplômé(agrée par l'État), il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines.

Il a étudié avec différents experts dont CHU King Hung, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 mais aussi avec SU Dong Chen, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

A occupé diverses fonctions de direction et de conseil technique dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.



Zhi Rou Jia

L'école du développement de la douceur

Le Village
21230 Champignolles
Téléphone : 06 13 92 05 91
Télécopie : 03 80 84 29 43
Mail : zhiroujia@orange.fr

CONTACT:
Chantal: 04 66 45 83 80
06 68 14 87 78
chantal.zusanli@yahoo.fr

TAI JI QUAN

STAGE WEEK-END

DU 27 AU 28 SEPTEMBRE 2014

AU PONT DE MONTVERT



*Animé par Jean Michel Chomet
Professeur d'Arts martiaux internes et
de Qi Gong depuis 1980
Diplômé (agrée par l'état)*

Organisé par l'association "Les Sources Vives", adhérente au foyer rural Passe Montagne, avec le soutien de Mme la Conseillère Générale et de la municipalité de Pont de Montvert et du foyer rural Passe Montagne

**DU MOUVEMENT DU CORPS
FLUIDE AU STYLE YANG**

DE LA FLUIDITE A LA SPIRALE

Le Tai Ji Quan fait partie des arts martiaux chinois dits « internes ». L'essence de sa pratique réside dans ses principes et non dans la spécificité formelle de telle ou telle école. En tant qu'art martial, il obéit nécessairement à des contraintes liées un mouvement lui-même (dans la perspective des arts martiaux internes comme la biomécanique, la régulation des énergies....mais aussi liés à la tactique et à la stratégie utilisée dans la pratique avec un partenaire ou un adversaire.

Dans cette perspective, nous pouvons nous rendre compte par nous-mêmes que les lois se retrouvent dans l'ensemble des arts martiaux internes et non dans un seul. En revanche, chaque art, chaque style, chaque école a mis l'emphase a davantage insisté sur tel ou tel point de la pratique. Par exemple, le Ba Gua Zhang a fortement insisté sur le développement de la « force spirale », le Tai Ji Quan sur la « force de la fluidité ou de la transformation »...

Dans ce stage, l'accent sera mis sur comment lire, comment décrypter sa forme de Tai Ji Quan pour reconnaître l'entraînement de la force spirale du Ba Gua Zhang à travers des mouvements souvent vus dans « séparer la crinière du cheval », « repousser le singe », « brosser le genou », saisir la queue de l'oiseau ».....

L'objectif est de permettre à chacun d'enrichir la lecture de sa propre pratique, de voir la profonde unicité qui existe dans les différents arts martiaux internes chinois, mais en même temps de trouver des clefs pour comprendre l'utilisation des actions martiales de chaque mouvement car la « force spirale » ouvre de nombreuses portes aux pratiquants de Tai Ji Quan souvent gênés par leur mise en pratique de leur art avec un partenaire tant dans le Tui Shou, le Dalu, le Gong Fang.

PROGRAMME

Tai Ji, Nei Gong

-Ouverture du corps et exercices de la spirale.

-Zhang Zhuang : postures liées à la pratique des mouvements spiralés.

-marche en cercle.

Ji Beng Gong

-Techniques de base du Tai Ji Quan dans la perspective du Ba Gua Zhang.

-applications à partir de la spirale des mouvements étudiés du Tai Ji Quan.

Tui Shou (poussée des mains)

-exercices des spirales centrifuges et centripètes sur place et en déplacements.

Stage ouvert aux personnes n'ayant jamais pratiqué et aux avancés.

Horaire : samedi : 9h- 12h et 14h30-17h30

Dimanche : 9h- 12h et 13h30- 16h30

Lieu : maison du Mont-Lozère à Pont de Montvert

Prix du stage : 80 euros ou 75 euros si adhérent au foyer rural de « Passe Montagne »