

Stage de Tui Shou samedi 28 avril 2018 à St Julia

Avec

Maître Jean Jacques Galinier

Expert international

Jean Jacques Galinier, Expert International en Wushu ,
Diplômé d'Etat, enseigne le Ba Gua Zhang, Xing Yi Chuan et
Tai chi chuan, style Yang et style Chen),
Disciple héritier de Me Ding Dahong,
Pratique le Taiji Quan depuis 1982
Et depuis plus de 10 ans avec Me Ding,
Compétiteur hors norme dans plusieurs disciplines,
Organise des stages nationaux et internationaux.



Lieu : Salle des fêtes à St Julia 31540,
Horaires : 10h00----12h30, 14h00----17h00

Tarifs:

Inscription Avant le stage : 50 €, couple 45€

Inscription le jour du stage: 60€, couple 55€

Pour votre inscription envoyer un chèque d'arrhes de 35€ à l'ordre de :
Hacène Ait Aider, 5 rue Joux Carrière 31540 St Julia

Contact : Hacène au 06.83.32.13.86 ou mail : hacene.aa@sfr.fr, www.hacene-aitaider.com

Ce stage vous aidera, quel que soit votre niveau, à comprendre l'intérêt des Tui Shou pour améliorer votre pratique solo, votre état de santé, augmenter la qualité de perception des mouvements du Qi (Chi), Progresser dans le domaine martial.

*Ces exercices éducatifs se pratiquent à deux et constituent un pilier important du Taiji Quan. Ils vont aider le pratiquant à développer sa propre conscience autour des sensations liées à sa qualité de contact, selon son niveau de relâchement **Song** 松. L'essence du Taiji Quan réside sur 4 qualités qui s'interpénètrent et sont toutes concomitantes les unes avec les autres.*

*Ces 4 qualités de contact sont **Zhan** 粘, **Nian** 粘, **Lian** 联, **Sui** 随, soit **Adhérer**, **Coller**, **Relier** et **Suivre**. Les deux premières sont sensiblement les mêmes. En fait nous pouvons interpréter la première comme étant le contact même entre les deux protagonistes et la seconde, l'aptitude à coller l'autre..*

*L'étude-entraînement des Tui Shou débute par des mouvements codifiés à deux et sans déplacement **Ting Bu Tui Shou** 停步推手. Les exercices de **Dan Tui Shou** 单腿手 ou simple main en constituent les bases, suivis de **Shuang Tui Shou** 双腿收 ou double mains dans lesquels les deux bras sont actionnés en complémentarité avec le partenaire.*

*Il faut répéter inlassablement ces exercices pour obtenir la fluidité et l'écoute nécessaire **Ting Jin** 听劲. Cette dernière est la disposition requise à être conscient de sa propre manière de pratiquer comme celle de son partenaire.*

*Ensuite nous abordons l'étude des Tui Shou en déplacements **Huo Bu Tui Shou** 活步推手 avec toutes sortes d'exercices codifiés favorisant un accord de plus en plus harmonieux avec son partenaire de Jeu. Puis en dernière instance, à partir de ce corpus gestuel, apparaissent les mouvements libres que la tradition nomme **Luan Cai Hua** 乱踩花 « fouler les fleurs fanées».*

