



Stage avec Claudy Jeanmougin

Week-end des 29 & 30 novembre 2008

Le Travail à deux

Restructuration – Tui Shou

L'art du Taiji Quan est souvent perçu comme la pratique d'un enchaînement évoluant dans le vide, profitable au bien-être et au maintien d'une santé optimale. Le Taiji Quan ne peut cependant pas être contenu entièrement dans une pratique de cet ordre.

Si l'on souhaite expérimenter, puis assimiler la majeure partie des principes qui régissent le Taiji Quan, il est nécessaire de rajouter une dimension à la pratique. En effet, comment s'exercer à "l'écoute", sans entrer en contact réel avec ce qui nous pose souvent le plus de difficultés dans notre vie : la relation à nos semblables ? Alors pourquoi ne pas le faire directement par ce contact physique qui caractérise le Tuishou ?

Restructuration

Le travail à deux entraîne une restructuration de l'unité corporelle et psychique, pour autant que l'état de Fangsong (le relâchement), principe essentiel au cœur de nos pratiques, soit présent. Dans cette approche, il y a comme une sorte de mise à nu qui est certainement la cause de bien des réticences à la pratique du travail à deux. Cette période de déstructuration n'est pas toujours évidente à vivre et nombreux sont les pratiquants qui abandonnent durant cette phase ou qui refusent simplement de l'aborder. Cela montre pourtant qu'ils sont en train de franchir un passage à un autre niveau de pratique.

Pendant le stage nous donnerons des éléments pour procéder à cette restructuration, dans le cadre du Tui Shou et de l'application à deux de tous les mouvements de la première partie des 127 mouvements, la longue forme.

Tuishou

Qu'est-ce que le Tuishou ? Voici ce qu'en disait Maître Wang Yen-Nien :

« Lorsque l'enchaînement est parfaitement assimilé, lorsque les applications de chaque geste sont parfaitement maîtrisées, avec la pratique du Tuishou il devient possible :

- de faire face à n'importe quelle situation conflictuelle ;
- de fortifier son corps et de prolonger sa vie ;
- d'atteindre la frontière qui permet l'accès au monde taoïste tout en développant le sixième sens. »

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
fajor @ sunrise.ch, +41 24 426 08 88

Il apparait donc que le Tuishou ne se pratique pas dans un esprit de conflit, mais plutôt dans une recherche constante d'équilibre, d'écoute et d'ajustement : une vraie science de la relation !

Durant ce stage, nous explorerons et expérimenterons d'une manière progressive différentes notions essentielles : Le relâchement, la flexibilité (Song Rou 鬆柔), le Souffle (Qi 氣), l'Esprit (Shen 神), l'énergie d'Absorption (Jie Jing 接勁), l'énergie de Coller-Adhérer (Zhan Nian Jing 沾黏勁), l'Energie de Transformation (Hua Jing 化勁), l'Expression de l'énergie (Fa Jing 發勁).

Un document écrit sera distribué à chaque stagiaire en fin de stage.

Claudy Jeanmougin, personnage haut en couleur, pratique le Tai Ji Quan depuis plus de 25 ans. Il a une très longue expérience de l'enseignement. Ostéopathe et acupuncteur, il s'intéresse à la biomécanique appliquée au Tai Ji Quan. Il est co-traducteur des deux ouvrages de Maître Wang Yen Nien et du monumental ouvrage « Acupuncture chinoise » de Soulié de Morant, édité aux Etats-Unis. En dehors de nombreux articles écrits dans diverses revues, il est l'auteur d'une série d'ouvrages sur le style du Yangjia Michuan Taiji Quan. Il anime de nombreux stages à thèmes. Au terme de chaque stage, un document écrit reprenant les notions essentielles qui ont été abordées est remis à chaque stagiaire.

Modalités pratiques

Lieu: Grande salle, Espace des Vergers, Rue des Vergers 4, 1462 Yvonand

Horaires: samedi 9h30-12h30 14h30-18h00 dimanche 9h00-12h00 14h00-16h30

Prix: 220 CHF (Membres Transverse : 180 CHF), paiement sur place, merci de prévoir la monnaie !

Matériel nécessaire: vêtements amples, chaussettes ou souliers d'intérieur

Logement : possible dans la grande salle, sur demande, avec son propre matelas de sol. Des sanitaires homme/femme séparés sont disponibles, ainsi qu'une kitchenette.

Inscriptions : stage limité à 20 personnes, inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée

Ce stage est organisé par l'association **Transverse - Spiritualité & Arts internes**.

« **Transverse** » **Spiritualité & Arts internes** a vu le jour en mai 2007. Un de ses buts est d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles et courants pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. **Transverse** est une association à but non lucratif et non religieuse. Site internet: www.transverse.ch

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
fajor @ sunrise.ch, +41 24 426 08 88