



Stage avec Charles Li

Week-end du 8 et 9 février 2014

«La construction du corps énergétique pour la pratique du Taiji et du Tuishou»

De toutes les techniques martiales pratiquées en Chine, le Tuishou (poussée des mains) est la plus prisée par les maîtres de Taiji. Cet exercice est une extention incontournable du travail individuel. C'est à travers cette pratique subtile qu'on peut expérimenter et assimiler les principes qui régissent le Taiji Quan. Seul le contact avec un partenaire nous permet d'éprouver l'état de Fangsong (relâchement), les notions de plein et de vide. Le Tuishou nécessite une restructuration constante de l'unité corporelle. Il développe une « écoute fine » (Ting Jing) de la relation entre soi et son partenaire à travers le mouvement.

Le passage par le Tuishou nous permet souvent de mieux comprendre l'enchaînement et de passer à un niveau supérieur dans sa pratique individuelle.

Dans ce stage Charles Li nous transmettra sa vision de l'unité énergétique qu'il a acquise par sa propre expérience et au contact des grands maîtres qu'il a eu la chance de pouvoir côtoyer.

Charles Li est chinois et professeur de Tai Ji Quan à Paris. Du temps où il habitait Taiwan il s'est formé auprès de Maître Wang Yen-nien dont il est l'un des plus anciens élèves. Son intérêt pour les arts martiaux l'amène aussi en Chine pour rendre visite au maître actuel de l'Ecole Chen. Il dit avoir compris plus subtilement les propriétés du style Yang en pratiquant avec lui. Il séjourne une première fois en France de 1981 à 1986, et y enseigne le Tai Ji Quan, parallèlement à des études à la Sorbonne. Il rencontre alors un grand succès dû à sa personnalité joyeuse et à son talent naturel dans la pratique des arts martiaux. Il revient à Paris en 2004 non seulement comme enseignant de Tai Ji Quan mais également comme praticien diplômé en Triaxothérapie. Cette technique japonaise cherche à remettre l'homme dans son axe défini par trois plans: horizontal, vertical et frontal. Combinée à son approche très personnelle des arts internes chinois, la Triaxothérapie a permis à Charles Li de comprendre en profondeur la posture d'enracinement et la relation entre le mouvement et la circulation des énergies.

Horaire du stage

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Nicole Henriod, chemin du village 32, 1012 Lausanne
nicole.h@worldcom.ch, +41 21 728 44 58



Samedi : de 15h00 à 18h00

Dimanche : de 10h00 à 17h00

Le stage est ouvert à tous

Modalités pratiques

Date: Week-end du 8 et 9 février 2014

Ce stage est non-résidentiel

Lieu: Lausanne dans deux lieux différents :

- samedi : Maison de Quartier de Chailly, av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne
- dimanche : Centre de St-Jacques, av. du Léman 26, 1005 Lausanne

Lors de votre inscription vous recevrez un plan précis d'accès à ces deux endroits.

Prix du stage: 200 CHF (Membres Transverse: 160 CHF) comprenant l'enseignement, le repas du dimanche midi, les pauses et la location de la salle.

Paiement sur CCP: 17-685753-6 (IBAN: CH32 0900 0000 1768 5753 6,
BIC: POFICHBEXXX, Dénomination: Transverse, 1405 Pomy, Suisse)

Matériel nécessaire: chaussettes ou souliers d'intérieur et vêtements confortables.

L'inscription est définitive après inscription par mail auprès de Nicole Henriod et paiement du prix du stage sur le compte CCP. En cas d'annulation après le 31 janvier une participation forfaitaire de 100 CHF est retenue. **Attention 30 personnes maximum**, inscriptions dans l'ordre d'arrivée.

Tous les prix s'entendent en francs suisses et toutes taxes comprises

Ce stage est organisé par l'association « Transverse - Spiritualité & Arts internes », site internet www.transverse.ch. Transverse est une association à but non lucratif et non religieuse.

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Nicole Henriod, chemin du village 32, 1012 Lausanne
nicole.h@worldcom.ch, +41 21 728 44 58