



COURS DE TAIJI QUAN
PROGRAMME SAISON
2019-2020



Taiji Quan
Le bien-être à notre portée



太
極
拳

TAIJI QUAN
QI GONG
MEDITATION

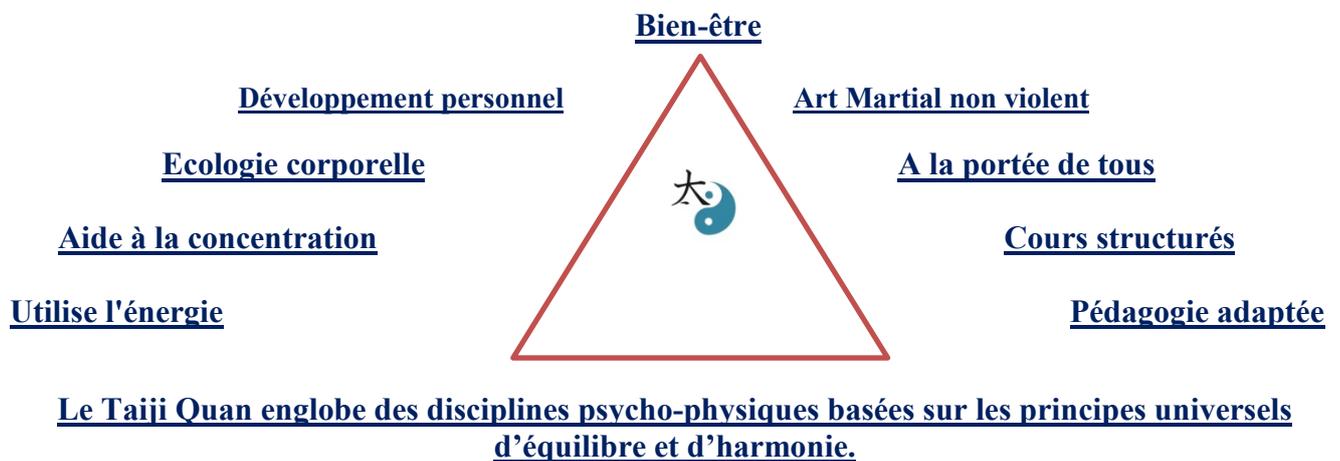


太
極
拳

INSTITUT DE TAI CHI CHUAN SUD-EST LYONNAIS

Lignée Yang Originelle

COURS DISPENSES PAR BRUNO DOVIS DIPLÔME A.M.C.I



L'ORIGINE DU TAIJI QUAN



☯ LE SERPENT ET L'OISEAU :

Le Taiji Quan 太極拳 (*tai chi chuan*) aurait été élaboré au XIII^{ème} siècle par ZHANG SANFENG, 張三豐. Il connaissait les Cinq Textes Classiques et pratiquait les arts taoïstes. Il était moine dans les monts Wudang, 武當山 berceau du textes et philosopher avec la population Cinq Textes Classiques, un oiseau se SANFENG l'observa depuis sa fenêtre sur le sol et le serpent regardait s'engagea entre eux. L'oiseau attaquait agitait tête, et ondulait pour échapper à sommet d'un arbre. A nouveau, se contorsionnait et s'écartait encore combat durait... Quand ZHANG serpent et l'oiseau avaient disparu. De ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji quan (*tai chi chuan*) : il s'agissait d'allier la souplesse du serpent à la vitesse de l'oiseau.



Taoïsme, il aimait discuter de ces locale. Un jour qu'il récitait les posa dans sa cour. ZHANG : l'oiseau scrutait un serpent lové l'oiseau. Soudain, un combat en déployant ses ailes, le serpent l'oiseau qui retournait au l'oiseau attaquait mais le serpent par un mouvement en spirale. Le l'observation de ce combat,



PLUS D'INFOS



✿ ECRITURE :

Nous trouvons encore parfois cette écriture Tai Chi Chuan, qui était la traduction en français de l'EFEO (Ecole Française d'Extrême Orient). De plus en plus les ouvrages traduisent cette écriture en pinyin, transcription officielle de la République Populaire de Chine. Vous lirez donc Taiji Quan.

✿ DEFINITION :

TAIJI 太極: indique le faîte suprême, ce qui se conçoit. La pensée traditionnelle chinoise Taiji est le symbole cosmogonique représentant le principe originel par l'union du Yin et du Yang.

QUAN 拳: boxe ou poing.

Ce qui correspond assez bien à la traduction qu'en donne Catherine DESPEUX dans son ouvrage « TAIJI QUAN art martial technique de longue vie ».

Taiji Quan : technique de combat à main nue du faîte suprême.

Dans d'autres ouvrages nous trouvons : Boxe du faîte suprême ou bien encore l'Art suprême de la Boxe.

✿ LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN EN QUELQUES MOTS :

Bruno DOVIS vous invite à découvrir le TAIJI QUAN (Style Yang Originel en 108 mouvements).

C'est un Art Martial Chinois Interne (A.M.C.I.) non violent à la portée de tous, sans limite d'âge.

Une activité précieuse dans la vie de tous les jours, professionnelle, privée, sportive et bien sûr culturelle (peinture, danse, théâtre etc...). Très rapidement vous en ressentirez les bienfaits.

La pratique du Taiji Quan aide à la concentration, à la latéralisation des mouvements mais, est aussi un outil psychomoteur très intéressant. Elle favorise l'équilibre, l'ouverture articulaire, renforce et détend les tissus tendino-musculaires. Le Taiji Quan à cette particularité d'améliorer la condition physique en utilisant l'énergie plutôt que la force musculaire.

Le Taiji Quan est bien plus que de la gymnastique. Par l'apprentissage d'un enchaînement de 108 mouvements, appeler aussi Taolu 套路, c'est l'étude des gestes entre eux pour créer le mouvement. Une attention toute particulière sera portée sur les articulations principales des membres supérieurs et inférieurs. Ce mouvement est une invitation au développement du mental. L'harmonie du mouvement avec le mental est l'affinage de la conscience afin que nos capacités latentes de tout ordre émergent.

Il y a des centaines d'années, les moines Taoïste qui cherchaient un moyen d'élever l'esprit et le corps à leur niveau ultime ont construit un ingénieux système connu comme l'exercice du Taiji. Celui-ci c'est avéré comme le système le plus avancé d'exercice corporel et de stimulation mentale jamais observé.

Il fut facile d'appliquer les théories du Taiji aux Arts Martiaux. En conséquence de quoi, le Taiji Quan devint l'Art Martial le plus formidable jamais créé.

(Cet affinage est le don le plus précieux que l'on puisse faire au genre humain. Maître Shi Ming).

✿ ENCORE PLUS

Les cours de Taiji seront aussi agrémentés de Qi Gong 氣功, « Qi 氣 se traduit par Energie et Gong 功 par Mouvement, Travail », de la méditation 冥想, des Yi Gong 一共, mais également Nei Gong 內功 et bien d'autres ateliers venant enrichir et servir la bonne pratique de l'enchaînement du Taiji.



NOTRE ECOLE I.T.C.C. –S.E.L.



☯ **L'I.T.C.C.-S.E.L: Institut de Tai Chi Chuan Sud Est-Lyonnais – *Lignée Yang Originelle*.**
Après de nombreuses années au sein de l'école I.T.C.C.A, Jean Pierre CAYROL fond en 2018 sa nouvelle école, Institut de Tai Chi Chuan issu de la *Lignée Yang Originelle*. Bruno DOVIS rejoint la rejoint.

☯ LE BUT :

Elle se consacre, indépendamment de tout mouvement politique, religieux ou sectaire, à l'enseignement du Taiji Quan ainsi qu'à la formation d'enseignants. Son objectif est essentiellement orienté vers un travail corporel interne.



LA LIGNEE OFFICIELLE YANG



YANG LU CHANG (1799 – 1872)

Apprends le Taiji de maître CHEN CHANGXING (1771- 1853)
1^{ère} génération, fixe les caractéristiques du style Yang, père de :



YANG CHIEN HOU (1847–1917)

2^{ème} génération, fils aîné et Maître-héritier, père de:



YANG CHENG FU (1883–1936)

Diffuse le style Yang à travers toute la chine.

3^{ème} génération, fils et Maître-héritier diffuse le style Yang en Chine, père de :



YANG SAU CHUNG (1909 – 1985)

4^{ème} génération, fils aîné et Maître-héritier.



CHU KING HUNG (1945)

5^{ème} génération, Maître-héritier de Yang Sau Chung.



CAYROL JEAN-PIERRE :

6^{ème} génération.

Fonde l'Institut de Tai Chi *Lignée Yang Originelle*.



L'ENSEIGNEMENT



L'enseignement construit de cours structurés, ainsi qu'une pédagogie adaptée de façon à permettre à chaque participant de progresser et de trouver sa place dans cet Art Martial qu'est le Taiji quan (*tai chi chuan*). Les cours sont plutôt orientés pour des adultes.

Le Taiji Quan (*Tai chi chuan*) est un art martial dans toutes ses composantes mais néanmoins non violent dans la manière dont il est enseigné dans notre école I.T.C.C. Nous pratiquerons la Forme longue élaborée par Maître YANG LU CHAN (1799-1872): 108 mouvements précis, souples et coordonnés. Cette Forme vous fera découvrir le réel geste nourri par l'énergie. Les applications martiales vous permettront de vérifier, d'ajuster le mouvement. Cette Forme Originelle YANG permet un travail de l'Être dans sa globalité. Des mouvements d'assouplissement, des Qi gong, des Yi gong et l'initiation à la méditation sont également intégrés dans la pratique du Taiji Quan (*Tai chi chuan*). Ces exercices sont essentiels à l'évolution de la Forme de Taiji Quan. Ils vous permettront d'accéder à l'énergétique du mouvement. Tout au long de la saison, des cours théoriques seront également dispensés. Ces différents ateliers évolueront au fur et à mesure de votre progression.



L'ENSEIGNANT



HISTORIQUE:

Instructeur pendant son service militaire, puis directeur de travaux dans la construction d'immeubles jusqu'en 2010. Après 8 années de Yoga, Bruno DOVIS débute le Taiji Quan en 2001, puis enseigne et fonde le 21 mai 2008 l'Association Tao Chi du Sud Est de Lyon, laisse la présidence en 2012.

FORMATIONS:

-  8 années de Yoga de 1993 à 2001 avec Nicette, SERGUEEF, Ostéopathe.
-  2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2006 à 2007 avec Jean-Pierre CAYROL.
-  Maître praticien certifié en PNL (*Par l'Institut Ressources en 2011*).
-  Bruno DOVIS, diplômé A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la fédération Française Wu shu.
-  De 2008 à 2018, élève personnel de Maître CHU KING HUNG. (Maître CHU KING HUNG 5ème génération, Maître-héritier de YANG SAU SHUNG, responsable de l'I.T.C.C.A. Europe).
-  Professeur certifié par l' I.T.C.C.A. Hong-Kong durant 11 ans.
-  Professeur certifié par l'Institut de Tai Chi Chuan *Lignée Yang Originelle*
-  Depuis 2001, élève de Jean Pierre CAYROL.
-  Titulaire du brevet de secourisme PSC1.
-  Carte professionnelle N° 06916ED0340.



LES COURS DE TAIJI QUAN



(En fonction du nombre de participants, certains cours en périodes de congés scolaires pourraient être assurés).

Début des cours à partir du : Lundi 9 septembre 2019. Fin des cours le : Vendredi 26 juin 2020.

THEMES EN FONCTION DES GROUPES:

Groupe 1: Apprentissage de la 1^{ère} partie de la forme et début de la 2^{ème} partie, bases énergétiques (enracinement, axe, perception de l'énergie interne...). nouveau ; placement et orientation des pieds base du tui-shu (*de travail a deux*) – qi gong - méditation taoïste. exercices taoïstes.

Groupe 1/2*: Apprentissage et révision et suite de la Forme - Forme Yin-Yang, étude de 2 des 6 principes Yin-Yang: polarité des mouvements, Yin-Yang des jambes, yin-yang des bras – Pied porteur - Tui shu à une main – Qi gong – Méditation.

Groupe 1/2 COURS FLASH de 1h00 du mardi de 12h15 à 13h15.**

Groupe 2: Suite de la 2^{ème} partie de la Forme et du Yin Yang - Tui shu à deux mains en intégrant le niveau Yin-Yang, 2^{ème} série de Qi gong - Méditation.

Groupe 3: Suite et fin de la 2^{ème} partie de la Forme et du Yin-Yang - Tui shu à deux mains – Qi gong – Méditation.

Groupe 4: Forme de la spirale de la jambe porteuse - Suite de la Forme de l'épée -Tui shu à 2 mains – Qi gong – Méditation – Suite de la respiration Taoïste.

Groupe 5 : Yin-Yang du pied porteur - Suite de la Forme de l'épée - Qi gong – Méditation - Tui shu à 2 mains - Respiration Taoïste.

LES COURS A SAINT PRIEST

FIRST PARK- 67, rue Jean ZAY : A deux pas du parc de Parilly.

Salle claire, spacieuse, climatisée. Le revêtement de sol en Parquet exempt de solvant polluant. Pour le confort de tous, tapis et coussins ECO sont mis à votre disposition.

STATIONNEMENT GRATUIT : A l'intérieur de la résidence, le long de la rue Jean ZAY ou bien sur le parking du parc de Parilly (*en face de l'entrée principale de RENAULT TRUCKS*).

Accès Bus: TCL ligne C25 : arrêt Cité Berliet, Avenue Charles de Gaulle – TCL ligne 93 : arrêt Parilly Jean ZAY, Boulevard de Parilly - TCL ligne 62: arrêt Parc Lyder, Avenue Charlie CHAPLIN.

Cours découverte pour débutants :

Groupe 1 :

Lundi 9 septembre de 20h15 à 21h45
Jeudi 12 septembre de 18h30 à 20h00
Vendredi 13 septembre de 16h15 à 17h45

Groupe 1/2 :

Vendredi 13 septembre de 9h30 à 11h00*
Mardi 10 septembre de 12h15 à 13h15**

N.B. Les cours hebdomadaires des groupes 1 et 1/2 continueront aux mêmes jours et aux mêmes horaires que ceux notés ci-dessus, y compris les Cours FLASH **.*

Cours hebdomadaires:

Groupe 2 :

Lundi de 18h30 à 20h00

Groupe 3 :

Mardi de 9h30 à 11h00
Mardi de 20h15 à 21h45
Vendredi de 18h00 à 19h30

Groupe 4 :

Mardi de 18h30 à 20h00
Jeudi de 20h15 à 21h45



LES STAGES A LA JOURNEE



Stages organisé par Bruno DOVIS A l'adresse suivante ; 67 Rue Jean ZAY. 69800 Saint-Priest.

En général, ils ont lieu le samedi, de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00.

Le programme proposé en stage est plutôt réservé aux pratiquants connaissant le style Yang originel en 108 mouvements. L'objectif est de réviser, d'approfondir le niveau enseigné en cours hebdomadaires ou de découvrir de nouveaux thèmes spécifiques.

☯ **SAMEDI 14 SEPTEMBRE ; QI GONG TAOÏSTE, AUTOMASSAGES ET DECOUVERTE DU DEBUT DE L'ENCHAÎNEMENT.** Ouvert à tout niveau.

☯ **SAMEDI 21 SEPTEMBRE ; DECOUVERTE DU YIN YANG ET DE LA SUITE DE L'ENCHAÎNEMENT.** Prérequis : connaître la 1^{ère} partie de l'enchaînement.

☯ **SAMEDI 12 OCTOBRE ; DECOUVERTE, REVISION ET SUITE DE LA 2^{ÈME} PARTIE DE LA FORME.** Prérequis : Connaître la première partie de la Forme Yang. Début du niveau Yin Yang.

☯ **SAMEDI 16 NOVEMBRE ; YIN YANG PIED PORTEUR.** Prérequis; connaître la spirale de jambe.

☯ **SAMEDI 14 DECEMBRE ; TRAVAIL A 2 (Fighting Forme, Tui Shu, application martiales)-** Prérequis; Connaître la 1^{ère} partie

☯ **SAMEDI 11 JANVIER ; FORME DE L'EPEE (Suite) .** Prérequis : Avoir déjà commencé la pratique de l'épée.

☯ **SAMEDI 1^{er} FEVRIER : AXE VERTICAL.** Ouvert à tout niveau.

☯ **SAMEDI 14 MARS; LE MATIN; RENFORCEMENT 1^{ère} PARTIE ET SUITE. Débutants L'APRES-MIDI; RENFORCEMENT YIN-YANG ET 2^{ème} PARTIE.** Prérequis : Connaître la 1^{ère} partie de la Forme. * Suite du cours du matin.

☯ **SAMEDI 11 AVRIL ; FORME DE L'EPEE suite et Yin Yang de l'Epée.** Avoir déjà pratiqué l'épée

☯ **SAMEDI 16 MAI ; LA BOULE DES PIEDS.** Prérequis; Connaître la spirale de la jambe.

☯ **SAMEDI 13 JUIN ; DECOUVERTE 3^{ème} PARTIE.** Prérequis : Avoir vu la 2^{ème} partie

☯ **SAMEDI 27 JUIN LE MATIN; REVISION DE LA 1^{ère} PARTIE DE LA FORME et suite.** Pour débutants ou plus. (A confirmer)

L'APRES-MIDI; YIN-YANG ET 2^{ème} PARTIE DE LA FORME.

Prérequis : Connaître la 1^{ère} partie de la Forme. * Suite du cours du matin. (A confirmer)



STAGES A LA SEMAINE



STAGE DE PRINTEMPS 2020

Date et thème à définir.

STAGE D'ETE 2020

Date et thème à définir.

LES COURS A CORBAS:

SALLE LA PAGODE - CHEMIN DE GRANGE BLANCHE

🌀 **STATIONNEMENT GRATUIT** devant la Pagode et sur le parking du gymnase J.JAURES.
Accès bus TCL ligne 54. Arrêt, Chemin de Grange Blanche.

🌀 Cours Découverte débutants et plus

Groupe 1/2 :

Mercredi 11 septembre de 17h00 à 18h30*

Poursuite des cours hebdomadaires:

Groupe 1/2 :

Mercredi de 17h00 à 18h30*

Groupe 1 :

Mercredi 11 septembre de 20h30 à 22h00

Groupe 1 :

Mercredi de 20h30 à 22h00

Groupe 5 :

Mercredi de 18h45 à 20h15

SALLE DE RECEPTION DES TAILLIS - AVENUE DES TAILLIS

🌀 **STATIONNEMENT GRATUIT** le long de l'avenue des Taillis.

Accès bus TCL : Ligne 54. Les Taillis (*terminus*).

Ligne 76. Rue de l'aviation.

🌀 Cours découverte pour débutants :

(Groupe 1) :

Jeudi 13 septembre de 16h15 à 17h45.

Poursuite des cours hebdomadaires:

(Groupe 1) :

Jeudi de 16h15 à 17h45

RECAPITULATION DES COURS SAISON 2019-2020

DETERMINEZ VOTRE GROUPE

La classification des groupes correspond à des thèmes de travail et non pas à des années de pratique.

La saison 2018-2019 vous étiez :	La saison 2019-2020 vous serez :
/	Groupe 1 et 1/2: Cours hebdo Corbas et St-Priest
/	Groupe 1 et 1/2**: Cours hebdo flash de 1h St-Priest
Groupe 1 : Cours hebdo Corbas et St-Priest	Groupe 2 : Cours hebdo Corbas et St-Priest
Groupe 1/2 : Cours St-Priest	Groupe 3 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 2 : Cours hebdo St-Priest	Groupe 3 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 4 : Cours hebdo St-Priest	Groupe 4 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 5 : Cours hebdo St-Priest	Groupe 5 : Cours hebdo Corbas



L'EVOLUTION



太極 TAIJI QUAN

Les premières années nous apprendrons les mouvements de la forme, elles seront essentiellement consacrées à la structure corporelle, dont l'ouverture articulaire, le renforcement musculaire, mais aussi la verticalité, l'axe – Notre style Yang Originel est composé de trois parties. 1ère partie, la Terre, composée de 16 mouvements. 2ème partie, l'Homme, composée de 41 mouvements. 3ème partie, le Ciel, composée de 51 mouvements.

太極 LES ANNEES SUIVANTES :

Nous aborderons les niveaux Yin-Yang des bras, des jambes,, des pieds, des mains puis viendront s'imbriquer les niveaux énergétiques comme les spirales des bras et des jambes, de l'axe vertébral etc... Le Tui-shu (*travail à deux*), à une main, à deux mains, sur place, en mouvement, le Taiji l'épée, du sabre sont également au programme de cette belle aventure énergétique.

La dynamique Yin-Yang est l'essence primordiale du Taiji Quan (*Tai chi chuan*), toujours présente dans chaque mouvement tout au long de la Forme. Dans le futur, la respiration sera utilisée. La progression rigoureuse déterminée par les niveaux de pratique de la Forme du Style Yang Originel est essentielle. Elle permet la compréhension tant corporelle que mentale des transformations énergétiques. Avec l'enseignement proposé par Bruno DOVIS ainsi qu'un travail constant axé par des connexions internes corporelles donnent accès au Souffle Interne, niveau élevé du Taiji Quan (*Tai chi chuan*). Cette pratique est bien au-delà de ce que certains appellent danse ou gymnastique chinoise.



太極 QI GONG, MEDITATION, AUTOMASSAGE :

Ces trois pratiques de santé plutôt asiatiques dont l'origine se perd dans la nuit des temps sont maintenant de plus en plus pratiquées en occident.

Dans un premier temps, la pratique des Qi Gong et des automassages, nous permet de conserver ou de retrouver notre souplesse articulaire. Puis, prendre conscience de notre corps et de le connecter dans sa globalité. C'est une relation au corps tant en périphérie qu'en profondeur.

Progressivement, Bruno DOVIS vous accompagnera dans ces formidables exercices de connexions holistiques.

Avec la méditation nous relient l'Esprit au Corps. La méditation nous aide à prendre du recul sur les différents événements de notre vie et à progresser dans le lâcher prise.



LES TARIFS



☯ **N.B. LE TARIF GLOBAL ANNUEL POUR LES COURS HEBDOMADAIRES EST IDENTIQUE A CELUI 2012.**

☯ **TARIFS COURS DE TAIJI : Cycle hebdomadaire : Cotisation trimestrielle.**

SAUF TAIJI FLASH VOIR TARIF SPECIAL**

Groupe 1 et seulement pour les nouveaux débutants; **104,00€** par trimestre. *Tarif réduit **92,00€** par trimestre.

Pour les autres participants ; de septembre à décembre **110,00€**.* Tarif réduit **97,00€**.

Pour tous : Les deux autres trimestres (de janvier à mars et de avril à juin) **104,00€**. Tarif réduit **92,00€**. Les Règlements se font en septembre dès votre inscription puis début janvier et début avril.

*Tarif réduit par personne : Pour les personnes mariées venant en couple, les étudiants et les chômeurs sur présentation de justificatif. Dans la mesure des places disponibles, ce tarif vous permet de suivre gratuitement d'autres cours du même niveau ou d'un niveau inférieur. Vous pouvez régler le trimestre avec trois chèques, ils seront encaissés mensuellement.

☯ ****TAIJI COURS FLASH : TARIF UNIQUE ET SPECIAL :**

Pour un seul cours de 1h00 par semaine, sauf congés scolaires, forfait annuel **230,00€** (possibilité de règlement en 3 chèques).

☯ **POUR TOUS : Pour la saison, en plus de votre première cotisation de cours, vous réglez pour votre assurance la somme de 5,00€ par chèque à l'ordre de l'Association Tao Chi Sud Est de Lyon. Lors de votre inscription : Complétez le Bulletin d'inscription, voir le site rubrique « les tarifs et inscription »**

☯ **STAGE A LA JOURNEE :** Forfait de **30,00€**. Règlement avant le stage.

☯ **COURS PARTICULIER DE RATTRAPAGE :** Uniquement à Saint-Priest et en fonction du planning. Tarif unique ; **30,00€** le cours de une heure. Règlement avant le cours.



POUR NOUS RENCONTRER



NOTA : RENDEZ-VOUS POUR LA ENTREE 2019

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des Associations de Corbas. Samedi 7 sept. de 9h00 à 17h00 gymnase J. Jaurès.

Au Carrefour des Associations de Saint-Priest. Dimanche 8 sept. de 14 h00 à 17h30 sous le château.

☯ Bruno DOVIS, 19 route de Saint Symphorien d'Ozon - 69960 CORBAS

☯ Téléphone: 04.78.70.32.35 – En cas d'absence n'hésitez pas à nous laisser un message.

☯ E-mail: tai-chi.bruno.dovis@orange.fr

☯ Site Internet: www.asso-taichisudestlyon.com

☯ Page facebook : <https://www.facebook.com/taiji.bruno.dovis>