



COURS DE TAIJI QUAN



PROGRAMME SAISON

2021-2022



Taiji Quan

Le bien-être à notre portée



太
極
拳

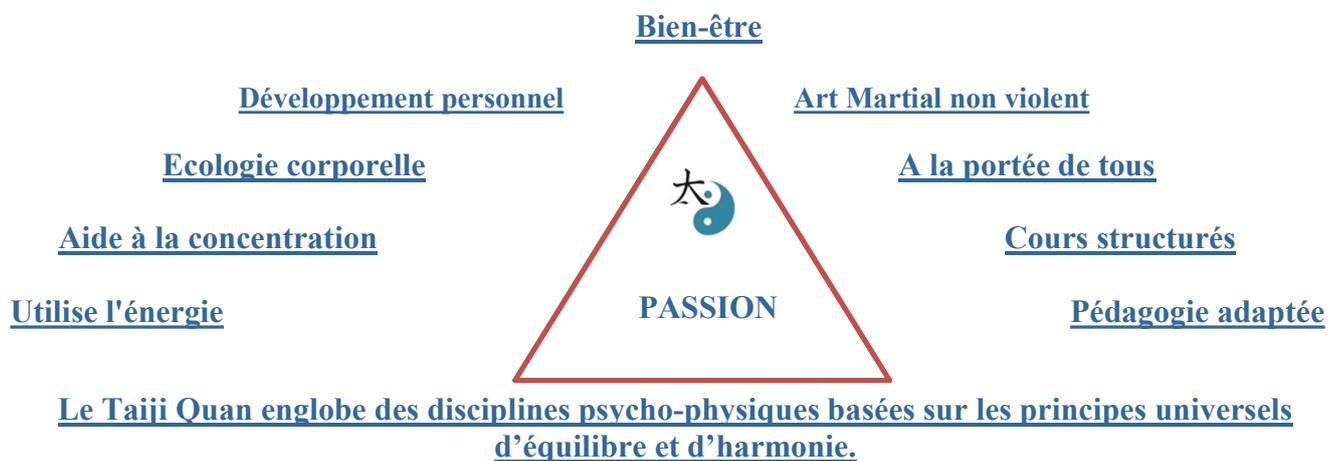
TAIJI QUAN
QI GONG
MEDITATION

太
極
拳

***INSTITUT DE TAI CHI CHUAN SUD-EST
LYONNAIS***

Lignée Yang Originelle

ECOLE FONDÉE PAR BRUNO DOVIS DIPLÔME A.M.C.I



L'ORIGINE DU TAIJI QUAN



☯ **LE SERPENT ET L'OISEAU :**

Le Taiji Quan 太極拳 (*taï 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 Wudang, 武當山 berceau du Taoïsme, il aimait avec la population locale. Un jour qu'il récitait se posa dans sa cour. ZHANG SANFENG scrutait un serpent lové sur le sol et le serpent s'engagea entre eux. L'oiseau attaquait en tête, et ondulait pour échapper à l'oiseau qui nouveau, l'oiseau attaquait mais le serpent se un mouvement en spirale. Le combat durait... la cour, le serpent et l'oiseau avaient disparu. ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji quan souplesse du serpent à la vitesse de l'oiseau.



taoïstes. Il était moine dans les monts discuter de ces textes et philosopher les Cinq Textes Classiques, un oiseau l'observa depuis sa fenêtre : l'oiseau regardait l'oiseau. Soudain, un combat déployant ses ailes, le serpent agitait retournait au sommet d'un arbre. A contorsionnait et s'écartait encore par Quand ZHANG SANFENG sortit dans De l'observation de ce combat, (*taï chi chuan*) : il s'agissait d'allier la



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 faite 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 faite suprême.

Dans d'autres ouvrages nous trouvons : Boxe du faite 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. Elle améliore grandement la proprioception qui est considérée comme notre sixième sens interne. 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 mental 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.

L'ensemble de ces exercices permettent de travailler notre Wù Jing 务静 qui se traduit par :

务 Wù: effectuer, exercer, nécessairement. 静 Jing: silencieux, tranquille, calme.

En d'autres termes, s'entraîner à calmer notre esprit trop souvent surchargé de conflits et d'émotions destructeurs pour notre santé physique et mentale.

C'est aussi une étape intéressante pour accéder au Wúwéi 無爲 (écriture pinyin). Wú 無 sans - Wéi 爲 pour.

Ces deux sinogrammes évoquent une contradiction, qui rassemblés signifient le non-agir. Un état d'esprit essentiel pour bien pratiquer le Tuishǒu (écriture pinyin). Tuī 推 Pousser associé à Shǒu 手 main. Cet exercice est donc appelé la poussée des mains très ludique, se pratique à deux une fois certains mouvements de l'enchaînement acquis.



NOTRE ECOLE I.T.C.C. -S.E.L.



太極 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 issue de la *Lignée Yang Originelle*. Bruno DOVIS rejoint la rejoint.

太極 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) 3^{ème} génération
2 Diffuse le style Yang à travers toute la chine, fils aîné et Maître-héritier, 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 Chuan (I.T.C.C.)
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 (*taï chi chuan*). Les cours sont plutôt orientés pour des adultes.

Le Taiji Quan (*Taï 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 (*Taï 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.



LES ENSEIGNANTS



Bruno DOVIS :

Instructeur pendant son service militaire, puis directeur de travaux dans la construction d'immeubles jusqu'en 2010, ces deux fonctions lui ont permis de développer, d'approfondir ses aptitudes à expliquer, à montrer différentes tâches à accomplir par un groupe de personnes.

Fonde le 21 mai 2008 l'Association Tao Chi du Sud Est de Lyon, laisse la présidence en 2012.
Avec le Taiji, un nouveau souffle s'est révélé pour donner un sens plus subtil à son enseignement.

FORMATIONS:

Bruno DOVIS, diplômé A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la fédération Française Wu Shu.
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*).

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).

En 2012 fonde son école privée de Taiji Quan et ouvre sa salle à Saint-Priest.
Professeur certifié par l'I.T.C.C.A. Hong-Kong de 2008 à 2019.
Professeur certifié par l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle depuis 2019.
Depuis 2001, élève de Jean Pierre CAYROL.
Titulaire du brevet de secourisme PSC1.
Carte professionnelle N° 06916ED0340.

Anne-Sophie SERTIER :

Bio-informaticienne dans la recherche dédiée à l'oncologie.
Tout au long de son parcours, elle a enseigné à l'université et régulièrement formé à sa discipline différents chercheurs.

FORMATIONS

Enseignante certifiée par l'école mère l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle.
Anne-Sophie Pratique le Taiji Quan depuis 2014, y compris les stages avec Me CHU.
2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2017 et 2018 avec Jean-Pierre CAYROL.
Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise.
Titulaire du brevet de secourisme PSC1.



LES COURS DE TAIJI QUAN



Début des cours de TAIJI QUAN à partir du : Lundi 6 sept. 2021-

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

NOUVEAU !!! Début des cours du Groupe A TAIJI CONNECT à partir du : vendredi 10 sept. 2021.

L'ensemble des cours durant les congés scolaires ne seront pas assurés.

Fin des cours le : vendredi 1^{er} juillet 2022.

THEMES EN FONCTION DES GROUPES:

Groupe 1: Apprentissage de la 1^{re} partie de la forme et début de la 2^{ème} partie, bases énergétiques (découpage Yin Yang de l'enchaînement, 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 2: Suite de la 2^{ème} partie de la Forme et Yin Yang – Tui-shu à deux mains en intégrant le niveau Yin-Yang, 2^{ème} série de Qi gong - Méditation Taoïste.

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

Groupe 4/5: Boule des pieds - Epée, suite de la Forme et début Yin-Yang -Tui-shu à 2 mains – Qi gong - Yi gong – Méditation Taoïste – Respiration Taoïste.

Groupe 5 : Yin-Yang du genou – Epée, suite de la Forme et du Yin-Yang - Qi gong- Yi gong – Méditation Taoïste – Tui-shu à 2 mains – Nei Gong.

Groupe A TAIJI CONNECT: NOUVEAU - Tous les niveaux –Applications Martiales depuis les premiers mouvements de la Forme - Tui Shu – Fighting Forme. Ces exercices rentrent dans la catégorie du wù shǒu 武术. Ce qui peut se traduire par s'exercer avec les mains. 务 wù ; effectuer, exercer, nécessairement et 手 shǒu ; main.

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 :

Mardi de 16h45 à 18h15

Mercredi de 18h30 à 20h00*

Vendredi de 9h30 à 11h00

Vendredi de 18h00 à 19h30

Groupe A : Taiji Connect : En plus ou bien indépendamment des autres cours.

A partir du vendredi 1er septembre de 19h45 à 20h45

TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A SAINT-PIREST

Jour	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4/5	Groupe 5	Groupe A
Lundi		18h30 à 20h00*				
Mardi	16h45 à 18h15		9h30 à 11h00 20h15 à 21h45	18h30 à 20h00		
Mercredi	18h30 à 20h00*					
Jeudi			18h30 à 20h00	20h15 à 21h45		
Vendredi	9h30 à 11h00 18h à 19h30					19h45 à 20h45

Les cours seront assurés à Saint-Priest par Bruno DOVIS.

Les cours marqués d'un * seront assurés à Saint-Priest par Anne-Sophie SERTIER.



STAGES A LA 1/2 JOURNEE



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

Ils ont lieu le samedi, de 9h30 à 12h15 ce temps est partagé en 3 différents ateliers de 45 mn.

De 9h30 à 10h15 – De 10h30 à 11h15- De 11h30 à 12h15

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. **Le tarif pour 1 atelier de 45 mn est de 10,00€.**

STAGES DES SAMEDIS MATIN A SAINT PRIEST			
DATE/ HORAIRE	9h30 – 10h15	10h30 - 11h15	11h30 – 12h15
9 Octobre 2021	Mouvements de préparation A partir du Groupe 1	Forme débutants	Révision Tui Shu A partir du Groupe 2
20 Novembre 2021	Mouvements de préparation Suite	Spirales de Bras A partir du Groupe 3	Révision Tui Shu A partir du Groupe 2
15 Janvier 2022	Méditation – Qi Gong A partir du Groupe 1	Suite Boule des pieds A partir du Groupe 4	Révision Tui Shu A partir du Groupe 2
19 Mars 2022	Révision Spirales de bras A partir du Groupe 3	Découverte Membranes A partir du Groupe 4	Tui Shu ou A. Martiales A partir du Groupe 2
7 Mai 2022	Découverte Yin Yang A partir du Groupe 1	Révision 3 ^{ème} partie A partir du Groupe 3	Tui Shu ou A. Martiales A partir du Groupe 2



STAGES A LA SEMAINE



Organisés par Bruno DOVIS avec coopération d'Anne- Sophie
STAGE DE PRINTEMPS A SAINT- PRIEST 2022
Du 18 au 22 avril, thème à venir.

STAGE D'ETE A SAINT PRIEST 2022
Du Lundi 4 au vendredi 8 juillet, thème à venir.



DETERMINEZ VOTRE GROUPE POUR

LA SAISON 2021-2022

Le numéro du groupe correspond à un thème de travail et non à des années de pratique comme par exemple : les personnes du groupe 5 ont entre 9 et 10 années de pratique.

La saison 2020-2021 vous étiez :

La saison 2021-2022 vous serez :

/		Groupe 1 : Cours hebdo	Corbas et St-Priest
Groupe 1 : Cours hebdo	Corbas et St-Priest	Groupe 2 : Cours hebdo	Corbas et St-Priest
Groupe 2 : Cours hebdo	St-Priest	Groupe 3 : Cours hebdo	St-Priest
Groupe 3 : Cours hebdo	Corbas et St-Priest	Groupe 3 : Cours hebdo	St-Priest
Groupe 4 : Cours hebdo	St-Priest	Groupe 4/5 : Cours hebdo	St- Priest
Groupe 5 : Cours hebdo	Corbas	Groupe 5 : Cours hebdo	Corbas
Tous les Groupes :	Corbas et St-Priest	Groupe A : Cours hebdo	St-Priest



Bernard Pulcini



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 tec... 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 relierons 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.

太極 NOUVEAU ! TAIJI CONNECT :

Nous proposons un nouvel atelier uniquement pour adultes, intitulé **TAIJI CONNECT**.

Il sera question d'appivoiser les Applications Martiales, le Tui Shu et la Fighting Forme.

Le but de ces exercices vise à mettre en pratique les mouvements de la Forme, leur donner un sens, les approfondir et concrétiser le gestuel du Taiji.

Ces ateliers accroissent la façon de gérer des situations, notamment le rapport entre soi et autrui.

Nous sommes dans une écoute corporelle tout en prenant l'autre en compte sans se laisser envahir en restant soi.

Ce travail développe le détachement, le lâcher prise, l'attention, la proprioception.



LES TARIFS



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

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

Groupe 1 et seulement pour les nouveaux débutants : 104 € par trimestre.

***Si tarif réduit : 92,00€ par trimestre.**

Pour les autres participants des groupes 2 à 5 , de septembre à décembre : 110€ pour le trimestre.

*** si tarif réduit : 97,00 € pour le trimestre.**

Pour tous les groupes de 1 à 5 :

Les deux autres trimestres (de janvier à mars et d' avril à juin) **104,00€** par trimestre.

***Si tarif réduit : 92,00€ par trimestre.**

Les Règlements se font en septembre dès votre inscription puis début janvier et début avril.

Dans la mesure des places disponibles, uniquement pour **les groupes de 1 à 5**; 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.

☯ **TARIFS POUR LE GROUPE A : TAIJI CONNECT :**

Pour une séance de **1h00** hebdomadaire sauf pendant l'ensemble des congés scolaires le tarif est de **80,00€** par trimestre.

*Tarif réduit pour les personnes, étant inscrites aux cours hebdomadaires de Taiji dans les groupes de 1 à 5, mais aussi pour les personnes mariées venant en couple, les étudiants et les chômeurs sur présentation de justificatif, soit : **60,00€** par trimestre. Vous pouvez régler le trimestre avec trois chèques, ils seront encaissés mensuellement.

☯ **POUR TOUS LES GROUPES, ASSURANCE :** Lors de votre inscription, vous réglez pour votre assurance la somme de **5,00€** par chèque à l'ordre de l'**Association Tao Chi Sud Est de Lyon**. Vous complétez le Bulletin d'inscription, voir sur le site rubrique « les tarifs et inscription ». L'assurance est valable pour plusieurs groupes.

☯ **STAGE A LA 1/2 JOURNEE :** Répartition du stage en 3 ateliers de **45 mn soit 10,00€** l'atelier. Règlement avant le stage.

☯ **COURS PARTICULIER DE RATRAPAGE :** 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 2021

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des associations de Corbas. Samedi 4 sept. de 9h00 à 17h00 au gymnase Jean JAURES. (Chemin de Grange Blanche)

Au Carrefour des Associations de St-Priest. Dimanche 5 sept. de 10 h00 à 17h00 sous le château.
(Par temps de pluie la municipalité annulera cette manifestation. Dans ce cas nous organiserons une opération porte ouverte dans notre salle 67, rue Jean ZAY à St-Priest).

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

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

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

太 Site Internet: www.asso-taichisudestlyon.com

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

