



COURS DE TAIJI QUAN

PROGRAMME SAISON

2022-2023



Taiji Quan

Le bien-être à notre portée

A Beijing, depuis le 17 décembre 2020, le Taiji Quan est inscrit au Patrimoine Immatériel de l'Humanité par l'UNESCO



太
極
拳

TAIJI QUAN QI GONG MEDITATION

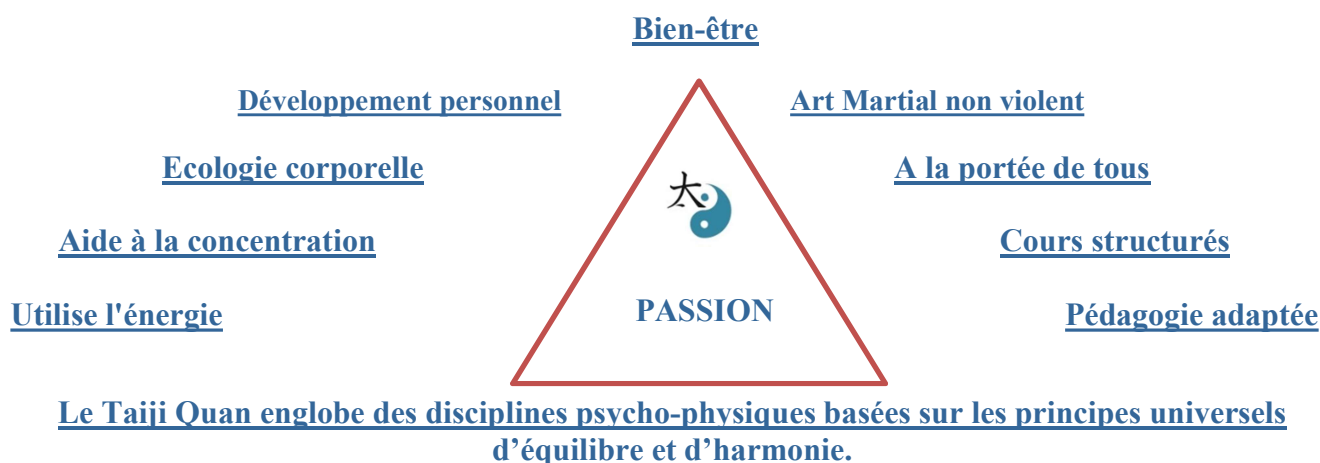


太
極
拳

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 SANFENG, 張三豐. Il connaissait les Cinq taoïstes. Il était moine dans les monts Wudang, discuter de ces textes et philosopher avec la les Cinq Textes Classiques, un oiseau se posa l'observa depuis sa fenêtre : l'oiseau scrutait un regardait l'oiseau. Soudain, un combat en déployant ses ailes, le serpent agitait tête, et retournait au sommet d'un arbre. A nouveau, contorsionnait et s'écartait encore par un durait... Quand ZHANG SANFENG sortit avaient disparu. De l'observation de ce combat, quan (*taï chi chuan*) : il s'agissait d'allier la l'oiseau.



élaboré au XIII^{ème} siècle par ZHANG Textes Classiques et pratiquait les arts 武當山 berceau du Taoïsme, il aimait population locale. Un jour qu'il récitait dans sa cour. ZHANG SANFENG serpent lové sur le sol et le serpent s'engagea entre eux. L'oiseau attaquait ondulait pour échapper à l'oiseau qui l'oiseau attaquait mais le serpent se mouvement en spirale. Le combat dans la cour, le serpent et l'oiseau ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji souplesse du serpent à la vitesse de



PLUS D'INFOS



✿ ECRITURE :

Nous trouvons encore parfois cette écriture Tai Chi Chuan, qui était la traduction en français de l'EFEQ (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. 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 務靜 qui se traduit par :

務 Wù: effectuer, exercer, nécessairement. 靜 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 Tuīshǒu 推手 (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, Bruno DOVIS rejoint Jean Pierre CAYROL qui fonde en 2018 sa nouvelle école, Institut de Tai Chi Chuan issue de la *Lignée Yang Originelle*.

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 ce bel 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. Par la recherche, la compréhension du geste, associés au relâchement mental notre enseignement permet de dire que nous étudions le Taiji.



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:

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 (*Programmation Neuro Linguistique*) 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 puis depuis 2018 Elève personnel.

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.

Elève personnelle de Jean Pierre CAYROL fondateur de l'école ITCC

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.

Praticienne certifiée en PNL (*Programmation Neuro Linguistique*) par l'Activ'PNL.



LES COURS DE TAIJI QUAN



Début des cours de TAIJI QUAN à partir du : Lundi 5 sept. 2022-

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

Fin des cours le : vendredi 30 juin 2023.

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...). - Qi gong – Méditation-Exercices Taoïstes-Tui Shu à 1 main.

Groupe 1-2 : Début et suite de la Forme (flux et reflux, Pied porteur, enracinement, axe, perception de l'énergie interne...). - Qi gong – Méditation-Exercices Taoïstes-Tui Shu 2 mains. *(Uniquement pour le cours du mercredi de 20h15 à Corbas.)*

Groupe 2: Suite de la 2^{ème} partie de la Forme - Talon pointe du pied porteur – Tui-shu à deux mains, 2^{ème} série de Qi gong - Méditation Taoïste.

Groupe 3: Suite de la Forme – Spirales de bras – Qi gong – Méditation Taoïste- Tui-shu à deux mains.

Groupe 4: Dominante 3 Yin 3Yang des bras– Qi gong - Méditation Taoïste-Tui-shu à 2 mains.

Groupe 5 : Boule des mains – Epée, Yin-Yang - Qi gong- Yi gong – Méditation Taoïste – Tui-shu à 2 mains – Nei Gong.

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 :

Lundi de 20h15 à 21h45*

Mardi de 18h30 à 20h00*

Mercredi de 16h45 à 18h15*

Jeudi de 9h30 à 11h00

TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A SAINT-PRIEST

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

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

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

En fonction du nombre de participants, certains créneaux horaires pourraient subir des modifications mineures.



STAGES A LA 1/2 JOURNEE



Stages organisés par Bruno DOVIS à l'adresse suivante ; 67 Rue Jean ZAY. 69800 Saint-Priest le samedi de 9h30 à 12h00 suivant des dates indiquées ci-dessous. **Le tarif pour un stage est de 35,00€.**

Stage d'applications Martiales et self-défense relatives à la Forme Yang originelle en 108 mouvements.

Bien que plutôt proposé aux pratiquants connaissant le Taiji du style Yang en 108 mouvements, ce programme est ouvert à tous. L'objectif est de concrétiser les mouvements de l'enchaînement. De prendre de l'assurance, de garder son sang-froid dans des situations délicates. Travailler le bon réflex le tout en souplesse. Progresser dans le geste juste, juste le geste.

Samedi 7 janvier 2023

Samedi 24 septembre 2022

Samedi 21 janvier 2023

Samedi 8 octobre 2022

Samedi 4 mars 2023

Samedi 12 novembre 2022

Samedi 1^{er} avril 2023

Samedi 3 décembre 2022

Samedi 13 mai 2023

Samedi 10 décembre 2022

Samedi 27 mai 2023



STAGES A LA SEMAINE



**Organisés par Bruno DOVIS assisté d'Anne- Sophie
STAGE DE PRINTEMPS A SAINT- PRIEST 2023
Du 17 au 21 avril, thème à venir.**

**STAGE D'ETE A SAINT PRIEST 2023
Du Lundi 3 au vendredi 7 juillet, thème voir le site.**

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 pour débutants :

Groupe 1:

Mercredi de 15h00 à 16h30

Poursuite des cours hebdomadaires le mercredi :

Groupe 1

de 15h00 à 16h30

Groupe 3:

de 16h45 à 18h15

Groupe 5 :

de 18h30 à 20h00

Groupe 1-2

Mercredi de 20h15 à 21h45

Les Cours seront assurés par Bruno DOVIS.

TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A CORBAS

Jour	Groupe 1	Groupe 1/ 2	Groupe 3	Groupe 5		
Mercredi	15h00 à 16h30	20h15 à 21h45	16h45 à 18h15	18h30 à 20h00		



DETERMINEZ VOTRE GROUPE POUR LA SAISON 2022-2023

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 plus de 10 années de pratique.

La saison 2021-2022 vous étiez :	La saison 2022-2023 vous serez :
/	Groupe 1 : Cours hebdo Corbas et St-Priest
Groupe 1 : Cours hebdo Corbas	Groupe 1/2: Cours hebdo Corbas 20h15
Groupe 1 : Cours hebdo Corbas et St-Priest	Groupe 2 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 2 : Cours hebdo Corbas et St-Priest	Groupe 3 : Cours hebdo Corbas et St-Priest
Groupe 3 : Cours hebdo Corbas et St-Priest	Groupe 4 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 4/5 : Cours hebdo St-Priest	Groupe 5 : Cours hebdo St-Priest
Groupe 5 : Cours hebdo Corbas	Groupe 5 : Cours hebdo Corbas et St-Priest





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. Mais aussi 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 très 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 bien-être 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.



LES TARIFS



☯ **LE TARIF GLOBAL ANNUEL DES COURS HEBDOMADAIRES EST INFÉRIEUR A CELUI 2013.**

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

Groupe 1 et seulement pour les nouveaux débutants : 106 € par trimestre.

***Si tarif réduit : 94,00€ par trimestre.**

Pour les autres participants des groupes 2 à 5, de septembre à décembre : 112€ pour le trimestre.

*** si tarif réduit : 99,00 € pour le trimestre.**

Pour tous les groupes de 1 à 5 :

Les deux autres trimestres (de janvier à mars et d'avril à juin) **106,00€** par trimestre.

***Si tarif réduit : 94,00€ 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.

☯ **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 créneaux ou stages.

☯ **STAGE PAR 1/2 JOURNÉE : 35,00€.** Règlement avant le stage.

Exemple : 4 ½ journées lors d'un stage dans une semaine soit $35,00€ \times 4 = 140,00€$

☯ **STAGE A LA SEMAINE : 150,00€ pour les 5 ½ journées dans une même semaine.** Sauf si la semaine n'est pas complète **35,00€ par ½ journée.** 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 2023

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des associations de Corbas. Toute la journée début septembre 2023 au gymnase Jean JAURES. (Chemin de Grange Blanche)

Au Carrefour des Associations de St-Priest. Toute la journée début septembre 2023 sous le château.

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

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

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

太極 QRCode Site Internet



太極 Site Internet: www.asso-taichisudestlyon.com

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

