



À LA DÉCOUVERTE DU **TUI SHOU**  
LAURENT ROCHAT



À LA DÉCOUVERTE DU **TUI SHOU**  
DU SAMEDI 29 AU LUNDI 31 JANVIER 2022

**LAURENT ROCHAT**

Le Tui Shou est une pratique qui représente un complément indispensable à l'art du Taijiquan, et permet d'en comprendre et d'en ressentir les fondements.

Littéralement traduit par « **poussée des mains** », il se pratique à deux et permet de développer l'écoute entre partenaires, de comprendre les forces exercées de part et d'autre, et de les transformer à son propre avantage.

CENTRE MING SHAN  
CHEMIN DE L'ÉTOILE POLAIRE 3  
1453 BULLETT

+41 24 552 21 11  
INFO@MINGSHAN.CH  
WWW.MINGSHAN.CH

En pratiquant autant l'**ancrage**, le **mouvement** que l'**écoute**, vous développerez une agilité qui vous servira dans de nombreuses situations, que ce soit dans une pratique martiale ou dans la gestion de vos émotions ou relations. Il est en effet « facile » de méditer seul-e sur son coussin, mais ce n'est que dans l'altérité que chacun-e se révèle vraiment.

Le stage « À la découverte du Tui Shou » vous propose à la fois un moment de découverte et de pratique intensive !

Laurent Rochat vous proposera d'apprendre et pratiquer jusqu'à mémorisation complète les éducatifs traditionnels de cet art. À une main, à deux mains, ils se déclineront autant à la « mode de Taïwan » - terre de tradition pour le taiji - qu'à la « mode de chine populaire » qui tente de moderniser et d'uniformiser ces exercices.

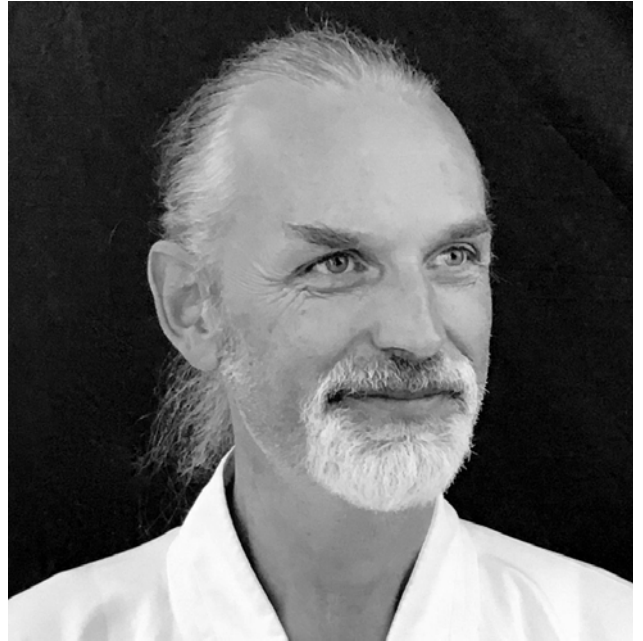
Ainsi, si d'aventure vous vous trouvez dans un parc où l'on s'adonne à cet art du « bel échange », vous n'aurez pas de peine à partager votre pratique.

## PROGRAMME

Les deux premiers jours seront donc essentiellement dédiés à cet apprentissage.

Chaque cours commencera par une petite mise en condition qui réveillera la structure physique et énergétique indispensable au Taiji Quan et donc au Tui Shou. Ces « échauffements » bénéficieront particulièrement au troisième jour, pendant lequel nous identifierons précisément les outils physiques, énergétiques et spirituels que nous engageons dans cette pratique. Ce sera également le jour des grandes révisions !

Il est tout à fait admis et profitable de ne faire que les deux premiers jours du stage.



### Laurent Rochat

Laurent Rochat est musicien professionnel (professeur au Conservatoire de Musique de Genève) et enseignant de Taiji Quan.

Tombé en amour avec la Chine il y a quarante ans lors d'une tournée orchestrale, il se passionne pour le taoïsme. Son long parcours de compagnonnage taoïste en Chine lui a permis de rencontrer de nombreux Maîtres.

Il a été initié dans deux courants de l'école Quanzhen: Le Long Men Pai ( école de la Porte du Dragon, disciple de Maître Liu Yuan Tong ) et Qing Jing Pai ( école de la Clarté et Quiétude, disciple de Maître Meng Ying Xian), sa lignée d'origine. Il a également reçu les initiations d'écoles taoïste dites « claniques ».

Il est passionné de Taiji Quan sous toutes ses formes et enseigne dans une grande ouverture d'esprit. Son expérience lui donne une vue très large du taoïsme.