



HUIT TRIGRAMMES, CINQ ÉLÉMENTS : VOICI LE TAIJI QUAN !

PAR LAURENT ROCHAT

Du samedi 25 au dimanche 26 février 2023 et du samedi 10 au dimanche 11 juin 2023

Description

« Parer, tirer vers l'arrière, presser et repousser correspondent respectivement aux trigrammes qian, kun, kan et li, qui représentent les quatre orientations cardinales.

Trancher, tordre, donner un coup de coude et donner un coup d'épaule correspondent respectivement aux trigrammes xun, zhen, dui et gen qui représentent les quatre orientations diagonales.

Avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite et se fixer au centre correspondent respectivement au métal, au bois, à l'eau, au feu et à la terre. Ces gestes présentent les treize mouvements. »

Traité de Zhang Sanfeng trad. Claudy Jeanmougin.

C'est ainsi que se termine le traité du Taiji Quan de Zhang Sanfeng - grand Maître Quanzhen. Ce texte est fondateur de tous les courants de Taiji Quan. Le Taiji Quan, avec ses huit portes et ses cinq pas est structuré autour des huit trigrammes et des cinq éléments de la culture chinoise. $8+5=13$! cette manière de compter les 13 postures est la signature de tous les styles de Taiji Quan.

Pendant le stage, nous étudierons un style Yang ancien en 13 postures (de la tradition Yang Jia Michuan, adapté pour être profitable à tous les styles). Il peut être pratiqué seul ou avec partenaire. C'est cette deuxième version qui attirera toute notre attention et que nous pratiquerons tout en douceur. Un support vidéo permettra ensuite de prolonger le stage à la maison et de pratiquer seul ou avec partenaire.



**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 taoïstes 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.

Objectifs

Selon les objectifs de chacune et chacun, ce stage éclairera la pratique du Taiji Quan et/ou donnera une vision bien pratique du jeu des huit trigrammes et des cinq éléments. Cette « manière pragmatique » est celle rencontrée dans tous les aspects de la culture chinoise traditionnelle, de la médecine à l'art de la guerre en passant par la peinture, la poésie, la musique ou encore la gastronomie. Elle permet de créer des référentiels de réflexion riches, créatifs, adaptatifs et évolutifs.

Programme

Le premier Week-end sera consacré à l'apprentissage des deux premières parties. Le deuxième week-end sera consacré à la révision des deux premières parties et à l'apprentissage de la troisième. Le stage est sur deux jours. Un troisième jour de révision et d'approfondissement est proposé optionnellement. Les huit portes et les cinq pas seront éclairés à la lumière des huit trigrammes et des cinq éléments associés. Les poèmes traditionnellement utilisés pour évoquer ces énergies seront également étudiés.

À prévoir

Prérequis : Avoir une pratique gymnique de type Taiji, Qi Gong, Kung Fu (ou autre art martial), Yoga ou danse est préférable.

Matériel :

De quoi prendre des notes

Vêtements amples et confortables