



LES PROFONDEURS DU TUI SHOU

PAR LAURENT ROCHAT

Du samedi 17 au lundi 19 septembre 2022

Description

Le Taiji Quan, comme le Qi Gong, se développe à partir des principes du Yi Jin Jing (Théorie des muscles et tendons ou – dirait-on plutôt aujourd’hui – des fascias). Exprimer la force depuis le centre à travers tout le corps nécessite d’ouvrir les articulations dans un ordre précis et développer un corps élastique.

Pour apprendre à utiliser ces principes dans le cadre d’une pratique martiale, le Tui Shou fait figure d’éducatif incontournable. La détente (song) étant au centre du processus, l’exercice doit rester doux et contrôlé pour enlever toutes peurs liées à la confrontation à l’autre.

Le Tui Shou, à travers l’expression des Fa Jing (énergie explosive), permet aussi d’évaluer le niveau de pratique interne de l’adepte.

Objectifs

Le but de ce week-end est de découvrir comment actualiser les principes internes du Taiji Quan dans le Tui Shou (poussée des mains).

Rappeler notre pratique du Tui Shou à un art interne, dans la prolongation de nos pratiques taoïstes.



**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.

Programme

Pendant le stage nous exercerons les capacités suivantes :

- Contacter les tissus mous de l’autre et agir à partir de Song (détente profonde des tissus mous)
- Contacter les Jin Jing de l’autre et agir à partir des Jin Jing (élasticité des tissus mous, les Jin Jing étant les lits des méridiens)
- Contacter la bioélectricité de l’autre et agir à partir de notre bioélectricité (ouverture des points d’expression d’énergie)
- Explorer ces 3 étapes à la lumière de Jing Qi Shen
- Détecter depuis quel Dantian l’autre agit et adapter sa poussée en fonction
- Neutraliser la force de l’autre (amener sa force dans la terre)
- Pour finir, nous partagerons l’intérêt que chacun d’entre nous trouve avec un tel exercice dans le cadre d’une pratique spirituelle basée sur la compassion et l’équanimité

Les personnes inscrites au weekend de deux jours peuvent décider sur place de prolonger au lundi si elles le souhaitent.

À prévoir

Prérequis : Stage ouvert à tou.te.s. Une pratique de Taiji, Qi Gong, Yoga ou d’autres pratiques corporelles est souhaitable.

Matériel : De quoi prendre des notes et des vêtements amples et confortables.