

HUIT TRIGRAMMES, CINQ ÉLÉMENTS : VOICI LE TAIJI QUAN ! (2/2)



LAURENT ROCHAT

Du samedi 10 au dimanche 11 juin 2023

CENTRE MING SHAN

Chemin de l'Étoile Polaire 3, 1453 Bullet – +41 24 552 21 11 – info@mingshan.ch

Description

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

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.

Objectifs

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.

Au programme

- Ce deuxième week-end sera consacré à la révision des deux premières parties et à l'apprentissage de la troisième.
- 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.



De quoi prendre des notes



Habits confortables

En savoir plus...

Plus d'informations sur mingshan.ch



Scanne-moi pour accéder directement à la formation

LAURENT ROCHAT



Est musicien professionnel et enseignant de Taiji Quan. Tombé en amour avec la Chine il y a quarante ans, 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 et Qing Jing Pai. Il a également reçu les initiations d'écoles taoïstes dites « claniques ». Il est passionné de Taiji Quan.

CENTRE MING SHAN

Chemin de l'Etoile Polaire 3, 1453 Bullet – +41 24 552 21 11 – info@mingshan.ch