

# TAICHICHUAN

St LAURENT de la S/que

Complexe Sportif  
P. de Coubertin

Lundi 09 H 45 - 10 H 30 D  
Jeudi 19 H 00 - 20 H 10 D  
20 H 15 - 21 H 45 I

Salle Jo Maso

Lundi 19 H 00 - 20 H 15 A  
Cours d'armes 20 H 15 - 21 H 00  
San Shou 21 H 00 - 22 H 00

PERPIGNAN

Femmes en Forme  
10 rue du Dr Baillat

Mardi 20 H 30 - 21 H 45 D

BARCARES

Foyer municipal

Mardi 18 H 45 - 20 H 00 D

TOULOUGES

Salle de danse - Parc Clairfont

Mardi 12 H 15 - 13 H 30 D

Vendredi 18 H 45 - 20 H 00 D  
20 H 15 - 21 H 45 A

Maison des associations

Mercredi 19 H 00 - 20 H 15 I  
Cours d'armes 20 H 15 - 21 H 00

D : débutants, I : intermédiaires, A : avancés

# QI-GONG

PERPIGNAN

Yawara dojo  
173 av. Maréchal Joffre

Mercredi 10 H 00 - 11 H 00

St LAURENT de la S/que

Complexe Sportif  
P. de Coubertin

Lundi 11 H 00 - 12 H 00  
Jeudi 18 H 00 - 18 H 30

TOULOUGES

Maison des associations

Mercredi 21 H 00 - 22 H 00

Salle de danse - Parc Clairfont

Mardi 10 H 30 - 11 H 30

# APPLICATIONS MARTIALES

Femmes en Forme 10 rue du Dr Baillat PERPIGNAN

Samedi 14 H 30 - 16 H 30

# Alain LEMOINE

propose :

Tai chi chuan

太極拳

Armes

Qi Gong

氣功

San Shou

Xiao Yao Shuai

L'ART du BIEN-ETRE

RENSEIGNEMENTS

[www.lartdubienetre.fr](http://www.lartdubienetre.fr)

04 68 63 20 36

06 66 48 16 96

[yalismilao@free.fr](mailto:yalismilao@free.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique



# LE TAI CHI CHUAN

"calme comme une montagne et mouvant comme les flots d'une rivière"

Art Martial Interne: Art (artistique, méthode), Martial (combatif, sens, rigueur),  
Interne (sensitif, proprioceptif, sans force)

Le Tai Ji Quan, art martial interne est une gymnastique douce de santé. Chaque geste de la chorégraphie est précis et est doté d'une application martiale qui structure et donne un sens aux mouvements. Le but du Tai Ji Quan est de se déplacer, coordonner, dissocier le corps dans sa globalité avec fluidité et se mouvoir de façon continue sur une tonalité monocorde comme un relaxologue le ferait avec sa voix. La continuité et la fluidité s'acquièrent en apprenant à se servir des membres en étant le plus relâché possible, sans se servir du système musculaire (le moins possible) et de façon à ce que les articulations s'ouvrent, se placent et se déplacent naturellement et surtout en préservant l'espace (environ 20 cm) entre les bras et le tronc que l'on nommera le jardin secret. La lenteur dans le Tai Ji Quan a pour but de prendre conscience de chaque cm<sup>2</sup> du corps, de sentir et ressentir dans chaque cellule ce qu'induisent les mouvements relâchés (développer la proprioception). On apprend à ne plus contrôler le système articulaire (relâcher) mais pour rester sur un ton monocorde, nous devons contrôler la vitesse ; déjà, nous jouons avec les pleins et les vides (yang, yin). Quant on arrive à se mouvoir dans cet esprit, on joue avec l'énergie des méridiens et cela devient une méditation en mouvement car l'énergie est porteuse du mouvement. Le Tai Ji Quan permet de développer son schéma corporel et acquérir une plus grande habileté physique. Pour cela, il faut commencer par s'enraciner en restant les genoux fléchis à la hauteur où l'on se sent comme posé et maintenir cette position. Si l'on se sent stable dans le déplacement, cela stabilise l'esprit émotionnellement et permet une meilleure coordination, dissociation des membres et facilite la mémorisation. Le fait d'être en appui unipodal (le poids sur une jambe fléchie : yang), nous permet d'avoir une jambe plus longue (vide : yin) que l'autre ce qui facilite le déplacement en fluidité si l'on respecte ses proportions et cela permet de jouer avec le plein et le vide (Yang, Yin).

Les 3 parties composées de 103 mouvements, dites Forme longue ou Tao Lu du Tai Ji Quan équivaut à environ 35 mn de pratique ininterrompue. Elle est très intéressante car après 15 à 20 mn environ d'action le corps et l'esprit sont obligés de se relâcher pour évoluer vers une méditation en mouvement. La paix, la sagesse et la sérénité sont devenues le but. Il faut environ 4 mois de pratique avec minimum un cours hebdomadaire pour commencer à comprendre une logique corporelle et il faut environ 4 ans de pratique pour jouer plus subtilement avec son système énergétique.

Le Taiji :  = Complémentarité, harmonisation et équilibre

"rien ne sert d'en parler, il faut le vivre"

# LE QI-GONG

Gymnastique douce de santé axée sur la respiration, alliée à des mouvements lents, doux et simples. Le Qi-Gong enseigné au sein de l'association par Alain LEMOINE est un Qi-Gong des quatre saisons (SI JI GONG). Le travail est orienté sur les organes liés aux éléments correspondant à la saison du moment. Le Qi-Gong proposé est une synthèse de connaissances acquises auprès de N.T. PHAM, Dr YANG JWING MING, Dr YAYAMA, Thierry ALIBERT et Pierre BEYNET.