



太
極
拳

TAIJI QUAN
QI GONG
MEDITATION

太
極
拳



ECOLE I.T.C.C.A.

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN ASSOCIATION

COURS DISPENSES PAR BRUNO DOVIS DIPLÔME A.M.C.I.

PROGRAMME 2017-2018

Bien-être

Développement personnel

Art Martial non violent

Ecologie corporelle

A la portée de tous

Aide à la concentration

Cours structurés

Utilise l'énergie

Pédagogie adaptée



L'ORIGINE DU TAIJIQUAN



☯ **Le serpent et l'oiseau.**

Le taijiquan (*tai chi chuan*) fut élaboré par ZHANG SANFENG. Il connaissait les Cinq Textes Classiques et pratiquait les arts taoïstes. Il était moine dans les monts Wudang, 武當山, il aimait discuter de ces textes et philosopher avec la population locale. Un jour qu'il récitait les Cinq Textes Classiques, un oiseau se posa dans sa cour. ZHANG l'oiseau scrutait un serpent lové sur le Soudain, un combat s'engagea entre ailes, le serpent agitait tête, et ondulait au sommet d'un arbre. A nouveau, contorsionnait et s'écartait encore par durait... Quand ZHANG SANFENG sortit dans la cour, le serpent et l'oiseau avaient disparu. De l'observation de ce combat, ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji quan (*tai chi chuan*) : il s'agissait d'allier la souplesse du serpent à la vitesse de l'oiseau.



SANFENG l'observa depuis sa fenêtre : sol et le serpent regardait l'oiseau. eux. L'oiseau attaquait en déployant ses pour échapper à l'oiseau qui retournait l'oiseau attaquait mais le serpent se un mouvement en spirale. Le combat



PLUS D'INFOS



☯ **Ecriture :**

Nous trouvons encore parfois cette écriture Tai Chi Chuan, qui était la traduction en français de l'EFEO (Ecole Française d'Extrême Orient). De plus en plus les ouvrages traduisent cette écriture en pinyin, transcription officielle de la République Populaire de Chine. Vous lirez donc Taiji quan.

☯ **Définition :**

TAIJI 太極: indique le faîte suprême, ce qui se conçoit. La pensée traditionnelle chinoise Taiji est le symbole cosmogonique représentant le principe originel par l'union du Yin et du Yang.

QUAN 拳: boxe ou poing.

Ce qui correspond assez bien à la définition que donne Catherine DESPEUX dans son ouvrage « TAIJI QUAN art martial technique de longue vie ».

Taiji quan : technique de combat à main nue du faîte suprême.

Dans d'autres ouvrages nous trouvons : Boxe du faîte suprême ou bien encore l'Art suprême de la Boxe.

☯ **La pratique du TAIJI QUAN en quelques mots :**

Bruno DOVIS vous invite à découvrir le TAIJI QUAN (Style Yang Originel en 108 mouvements).

C'est un Art Martial Chinois Interne (A.M.C.I.) non violent à la portée de tous, sans limite d'âge.

Une activité précieuse dans la vie de tous les jours, professionnelle, privée, sportive et bien sûr culturelle (peinture, danse, théâtre etc...). Très rapidement vous en ressentirez les bienfaits.

La pratique du Taiji quan aide à la concentration, à la latéralisation des mouvements mais, est aussi un outil psychomoteur très intéressant. Elle favorise l'équilibre, l'ouverture articulaire, renforce et détend les tissus tendino-musculaires. Le Taiji quan à cette particularité d'améliorer la condition physique en utilisant l'énergie plutôt que la force musculaire.

Le Taiji quan est bien plus que de la gymnastique. Par l'apprentissage d'un enchaînement de 108 mouvements, appeler aussi Taolu 套路, c'est l'étude des gestes entre eux pour créer le mouvement. Ce mouvement est une invitation au développement du mental. L'harmonie du mouvement avec le mental est l'affinage de la conscience afin que nos capacités latentes de tout ordre émergent. (*Cet affinage est le don le plus précieux que l'on puisse faire au genre humain. Shi Ming*). Les cours de Taiji seront aussi agrémentés de Qi gong, de méditation, de Yi gong.

☯ **QI GONG 氣功**

Qi 氣 signifie Energie et Gong 功 Mouvement, travail ; Qi Gong signifie donc mouvement énergétique.

Pour les personnes disposant de peu de temps, mais qui veulent néanmoins prendre soin d'eux, nous ouvrons cette année une nouvelle activité. Cette activité, par cours hebdomadaire d'une heure est spécifiquement basée sur l'Energie par la pratique des Qi Gong, de la méditation et de la relaxation.



I.T.C.C.A.



☯ **L'ITCCA :**

Maître YANG SAU CHUNG, fils aîné de YANG CHENG FU fonda en 1955 l'ITCCA. L'ITCCA est un label gage de technique élevée et garant d'un enseignement de qualité.

☯ **LE BUT :**

Elle se consacre, indépendamment de tout mouvement politique, religieux ou sectaire, à l'enseignement du Taiji quan ainsi qu'à la formation d'enseignants, dans le respect de la tradition YANG. Annuellement chaque enseignant valide son niveau de progression technique auprès de Maître CHU KING HUNG.



LA LIGNEE OFFICIELLE



YANG LU CHANG (1799 – 1872)

Apprends le Taiji de maître CHEN CHANGXING (1771- 1853)

1^{ère} génération, fixe les caractéristiques du style Yang, père de :



YANG CHIEN HOU (1847–1917)

2^{ème} génération, fils aîné et Maître-héritier, père de:



YANG CHENG FU (1883–1936)

Diffuse le style Yang à travers toute la chine.

3^{ème} génération, fils et Maître-héritier diffuse le style Yang en Chine, père de :



YANG SAU CHUNG (1909 – 1985)

Fonde l'I.T.C.C.A.

4^{ème} génération, fils aîné et Maître-héritier.



CHU KING HUNG (1945)

Responsable de l'I.T.C.C.A. Europe

5^{ème} génération, Maître-héritier de Yang Sau Chung,

CAYROL JEAN-PIERRE :

Responsable de l'I.T.C.C.A Rhône.

6^{ème} génération, Disciple-héritier de Maître
Chu King Hung.



L'ENSEIGNEMENT



Enseignement pour adultes sans limite d'âge. Cours structurés, pédagogie adaptée de façon à permettre à chaque participant de progresser et de trouver sa place dans cet Art Martial qu'est le Taiji quan (*taï chi chuan*).

Le Taiji quan (*Tai chi chuan*) est un art martial dans toutes ses composantes mais néanmoins non violent. Nous pratiquerons la Forme longue de YANG CHEN FU: 108 mouvements précis, souples et coordonnés. Cette Forme vous fera découvrir le réel geste nourri par l'énergie. Les applications martiales vous permettront de vérifier, d'ajuster le mouvement. Cette Forme Originelle YANG élaborée par Maître YANG LU CHAN (1799-1872) permet un travail de l'Être dans sa globalité. Des mouvements d'assouplissement, des Qi gong, des Yi gong et l'initiation à la méditation sont également intégrés dans la pratique du Taiji quan (*taï chi chuan*). Ces exercices sont essentiels à l'évolution de la Forme de Taijiquan. Ils vous permettront d'accéder à l'énergétique du mouvement. Tout au long de la saison, des cours théoriques seront également dispensés. Ces différents ateliers évolueront au fur et à mesure de votre progression.











L'ENSEIGNANT



Historique:

Instructeur pendant son service militaire, puis directeur de travaux dans la construction d'immeubles jusqu'en 2010. Bruno DOVIS fonde le 21 mai 2008 l'Association Tao Chi du Sud Est de Lyon, laisse la présidence en 2012. Enseigne le Taiji quan (*Tai chi chuan*) depuis 2008.

Formations:

-  8 années de Yoga de 1993 à 2001 avec Nicette SERGUEEF Ostéopathe.
-  2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2006 à 2007 avec Jean-Pierre CAYROL.
-  Maître praticien certifié en PNL (*Par l'Institut Ressources en 2011*).
-  Bruno DOVIS, diplômé AMCI (Art Martial Chinois Interne).
-  Carte professionnelle N° 06916ED0340.
-  Professeur certifié de l'International Tai Chi Chuan Association (ITCCA Hong-Kong).
-  Depuis 2001, élève de Jean Pierre CAYROL.
(*Jean-Pierre CAYROL responsable de l'I.T.C.C.A. Rhône et Disciple-héritier de Maître CHU KING HUNG*).
-  Depuis 2003, élève personnel de Maître CHU KING HUNG.
(*Maître CHU KING HUNG 5ème génération, Maître-héritier de YANG SAU SHUNG, responsable de l'I.T.C.C.A. Europe*).
-  Diplômé AMCI par la F.F. Wushu.
-  Titulaire du brevet de secourisme PSC1.



LES COURS DE TAIJI QUAN



Cours hebdomadaires de 1h30 de mi-septembre à fin juin hors congés scolaires. (En fonction du nombre de participants, certains cours en périodes de congés scolaires pourraient être assurés).

Début des cours pour tous: Lundi 11 septembre 2017.

Fin des cours: Le vendredi 29 juin 2018

☯ **Thèmes en fonction des groupes:**

☯ **Groupe 1:** Apprentissage de la 1^{ère} partie de la forme et début de la 2^{ème} partie, bases énergétiques (enracinement, axe, perception de l'énergie interne...). NOUVEAU ; Placement et orientation des pieds Base du Tuishu (*de travail à deux*) -- Qi gong - Méditation taoïste. Exercices taoïstes.

☯ **Groupe 2:** Suite de la Forme, forme yin-yang, étude de 2 des 6 principes yin-yang: polarité des mouvements, yin-yang des jambes, yin-yang des bras, pied porteur - Tuishu à deux mains en intégrant le niveau Yin-Yang, 2^{ème} série de Qi gong - Méditation.

☯ **Groupe 3:** Suite de la Forme et du yin-yang - spirales de bras. Tui shu – Qi gong - Méditation.

☯ **Groupe 3/4 :** 3Yin 3Yang des bras - Qi gong - Méditation –Tui shu.

☯ **Groupe 5 :** Spirale de la jambe porteuse - Suite de la Forme de l'épée - Qi gong-Méditation-Tui shu-Respiration Taoïste.

LES COURS A SAINT PRIEST

☯ **FIRST PARK- 67, rue Jean ZAY :** A deux pas du parc de Parilly.

Salle claire, spacieuse, climatisée. Le revêtement de sol en Parquet exempt de solvant polluant.

Pour le confort de tous, tapis et coussins ECO sont mis à votre disposition.

☯ **STATIONNEMENT GRATUIT :** A l'intérieur de la résidence, le long de la rue Jean ZAY ou bien sur le parking du parc de Parilly (*en face de l'entrée principale de RENAULT TRUCKS*).

Accès Bus: TCL ligne C25 : arrêt Cité Berliet, Avenue Charles de Gaulle – TCL ligne 93 : arrêt Parilly Jean ZAY, Boulevard de Parilly - TCL ligne 62: arrêt Parc Lyder, Avenue Charlie CHAPLIN.

☯ **Cours découverte pour débutants :**

Lundi 11 septembre 2017 de 16h45 à 18h15

Mardi 12 septembre 2017 de 9h30 à 11h00

Mardi 12 septembre 2017 de 20h15 à 21h45

Vendredi 15 septembre de 18h00 à 19h30

NOUVEAU : Réservé aux actifs

TAIJI FLASH VOIR TARIF SPECIAL**

Mardi 12 septembre 2017 de 12h15 à 13h15.

Cours hebdomadaires:

Groupes 1 et 1/2 Lundi de 16h45 à 18h30

Mardi de 9h30 à 11h00

Mardi de 20h15 à 21h45

Vendredi de 18h00 à 19h30

Groupe 3 : Mardi de 18h30 à 20h00

Jeudi de 20h15 à 21h45

Groupe 3/4 : Lundi de 18h30 à 20h00

Vendredi de 16h15 à 17h45

☯ **Poursuite des cours hebdomadaires:**

Débutants (groupe 1):

Les mêmes jours et les mêmes horaires que ci-dessus.

☯ **Stages les samedis:**

A la journée, 6h00 de cours, soit le samedi ou le dimanche. De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00.

Le programme proposé en stage est plutôt réservé aux pratiquants connaissant le style Yang originel en 108 mouvements. L'objectif est de réviser, d'approfondir le niveau enseigné en cours hebdomadaires ou de découvrir de nouveaux thèmes spécifiques.

Dates des stages à confirmer.

☯ **SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2017 ; 3^{ème} partie de la Forme.**

Prérequis : Connaître les 2 premières parties de la Forme Yang. Apprentissage de la 3^{ème} partie.

☯ **SAMEDI 14 OCTOBRE 2017 ; SPIRALES DE BRAS.**

Prérequis : Connaître les 2 premières parties de la Forme Yang. Travail sur les Fondamentaux.

☯ **SAMEDI 18 NOVEMBRE 2017 ; 3 YIN 3 YANG DES BRAS.**

Prérequis : Connaître les 2 premières parties de la Forme Yang – La direction des mouvements des bras.

☯ **SAMEDI 16 DECEMBRE 2017 ; YIN YANG PAUME DOIGTS.**

Prérequis : Connaître les 2 premières parties de la Forme.

☯ **SAMEDI 3 FEVRIER 2018; TUI SHU (travail à deux).**

Prérequis : A partir du groupe 2. Tui shu à 2 mains sur place et avec déplacements.

☯ **SAMEDI 10 MARS 2018 ; FIGHTING FORM (1^{ère} partie, et suite)**

Prérequis : Être à l'aise sur la 1^{ère} partie. (Révision des 37 mvts. et suite de la 2^{ème} partie).

☯ **SAMEDI 7 AVRIL 2018 ; REVISION DES SPIRALES DE BRAS. (sur les 3 parties de la Forme)**

Prérequis : Avoir pratiqué les spirales de bras en cours hebdomadaires.

☯ **STAGE DE PRINTEMPS- DU LUNDI 16 AVRIL AU 20 AVRIL 2018 ; En deux sessions croisées.**

1^{ère} session du 24 au 26, à partir du groupe 1 – Les 5 Yin-Yang des mains.

2^{ème} session du 26 au 28, à partir du groupe 2 – les 5 Yin-Yang des mains. Révision et suite de la dernière saison .

☯ **SAMEDI 19 MAI 2018 ; LE CENTRE.** Prérequis : connaître les spirales de bras. Découverte du centre.

☯ **SAMEDI 2 JUIN 2018 ; FORME DE L'EPEE.** Prérequis : Avoir pratiqué le Centre.

☯ **SAMEDI 23 JUIN 2018 LE MATIN; REVISION DE LA 1^{ère} PARTIE DE LA FORME.**

Pour débutants ou plus.

L'APRES-MIDI; YIN-YANG ET 2^{ème} PARTIE DE LA FORME.

Prérequis : Connaître la 1^{ère} partie de la Forme. * Suite du cours du matin.

☯ **Cours particuliers :**

Uniquement sur rendez-vous, vous avez la possibilité de prendre des cours particuliers de rattrapage.

LES COURS A CORBAS:

SALLE LA PAGODE - CHEMIN DE GRANGE BLANCHE

☯ **STATIONNEMENT GRATUIT** devant la Pagode et sur le parking du gymnase J.JAURES.

Accès bus TCL ligne 54

☯ **Cours découverte pour débutants :**

Débutants (Groupes 1) Mercredi 13 septembre de 20h30 à 22h00

Débutants (Groupes 1et 2) Mercredi 13 septembre de 17h00 à 18h30

☯ **Poursuite des cours hebdomadaires: Salle la PAGODE chemin de Grange Blanche**

Groupe 1 : Mercredi de 20h30 à 22h00.

Groupe 3 : Jeudi de 18h00 à 19h30.

Groupe 1et 2 : Mercredi de 17h00 à 18h30.

Groupe 5 : Mercredi de 18h45 à 20h15.

DETERMINEZ VOTRE GROUPE : SAISON 2017-2018

La saison 2016-2017 vous étiez :

La saison 2017-2018 vous serez :

La classification des groupes correspond à des thèmes de travail et non pas à des années de pratique.

/

****Groupe 1 : Cours hebdo FLASH de 1h00**

/

Groupe 1 : Cours hebdo

Groupe 1 : Cours hebdo

Groupes 1 et 2 : Cours hebdo

Groupe 2 : Cours hebdo

Groupe 3 : Cours hebdo

Groupe 2/3 : Cours hebdo

Groupe 3 : Cours hebdo

Groupe 3 : Cours hebdo

Groupe 3/4 : Cours hebdo

Groupe 4 : Cours hebdo

Groupe 5 : Cours hebdo



STAGES 2018 A LA SEMAINE



STAGE DE PRINTEMPS A SAINT PRIEST DANS LE RHÔNE

Organisé par Bruno DOVIS Ouvert à tous les niveaux. En deux sessions croisées.

Du 16 au 18 avril et du 18 au 20 avril.

STAGE D'ETE A SAINT PRIEST DANS LE RHÔNE

Organisé par Bruno DOVIS - Prérequis, connaître les 2 premières parties de la Forme Yang

Du 23 au 27 Juillet (à confirmer).

STAGE D'ETE A MONTLUEL DANS L'AIN (avec Bruno DOVIS).

Organisé par Philippe SURE. Ouvert à tous les niveaux. Du 10 juillet 16h00 au 15 juillet 12h00.



L'EVOLUTION



☯ TAIJI QUAN

Les premières années nous apprendrons les mouvements de la forme – Style Yang Originel de taiji quan (*Tai chi chuan*), celle-ci étant composée de trois parties. 1ère partie, la Terre, composée de 16 mouvements. 2ème partie, l'Homme, composée de 41 mouvements. 3ème partie, le Ciel, composée de 51 mouvements.

☯ Les années suivantes :

Lors de cet apprentissage et les années suivantes, un niveau de travail toujours plus précis et efficace est proposé afin d'utiliser notre énergie plutôt que la force physique comme par exemple:

Yin-yang des bras, des jambes, spirales des bras, forme du centre, dominante 3Yin 3Yang, spirales de jambes, yin-yang des mains, yin-yang des pieds, yin-yang tête/mains, souffle interne, Tui-shu (*travail à deux*), à une main, à deux mains, sur place, en mouvement. Le taiji l'épée, le taiji du sabre sont également au programme de cette belle aventure énergétique.

La dynamique Yin-Yang est l'essence primordiale du Taiji quan (*Tai chi chuan*), toujours présente dans chaque mouvement tout au long de la Forme. Dans le futur, la respiration sera utilisée. La progression rigoureuse déterminée par les niveaux de pratique de la Forme du Style Yang Originel est essentielle. Elle permet la compréhension tant corporelle que mentale des transformations énergétiques. Avec l'enseignement proposé par Bruno DOVIS ainsi qu'un travail constant, donnent accès au Souffle Interne, niveau élevé du Taiji quan (*Tai chi chuan*).

☯ QI GONG, MEDITATION, AUTOMASSAGE :

Ces trois pratiques de santé plutôt asiatiques dont l'origine se perd dans la nuit des temps sont maintenant de plus en plus pratiquées en occident.

Dans un premier temps, la pratique des Qi Gong et des automassages, nous permet de conserver ou de retrouver notre souplesse articulaire. Puis, prendre conscience de notre corps et de le connecter dans sa globalité. C'est une relation au corps tant en périphérie qu'en profondeur.

Progressivement, Bruno DOVIS vous accompagnera dans ces formidables exercices de connexion holistique.

Avec la méditation nous relierons l'Esprit au Corps. La méditation nous aide à prendre du recul sur les différents événements de notre vie et à progresser dans le lâcher prise.



LES TARIFS



☯ **N.B. TARIF GLOBAL ANNUEL INCHANGE DEPUIS 2012.**

☯ **TARIFS COURS DE TAIJI : Cycle hebdomadaire : Cotisation trimestrielle.**

SAUF TAIJI FLASH VOIR TARIF SPECIAL**

Groupe 1 seulement pour les débutants; 102,00€ par trimestre. *Tarif réduit 90,00€ par trimestre. Pour les autres participants ; de septembre à décembre 108,00€. * Tarif réduit 95,00€.

Les deux autres trimestres (de janvier à mars et de avril à juin) 102,00€. Tarif réduit 90,00€.

Les Règlements se font en septembre dès votre inscription puis début janvier et début avril.

Dans la mesure des places disponibles, ce tarif vous permet de suivre gratuitement d'autres cours du même niveau ou d'un niveau inférieur.

Vous pouvez régler le trimestre avec trois chèques, ils seront encaissés mensuellement.

☯ ****TAIJI COURS FLASH : TARIF UNIQUE ET SPECIAL :**

Pour un seul cours de 1h00 par semaine, sauf congés scolaires, forfait annuel 210,00 (possibilité de règlement en 3 chèques).

☯ **POUR TOUS : Pour la saison, en plus de votre première cotisation, vous réglez pour l'I.T.C.C.A. et votre assurance la somme de 12,00€ par chèque à l'ordre de l'Association Tao Chi Sud Est de Lyon. Lors de votre inscription : Complétez le bulletin et fournissez un certificat Médical en cours de validité. Bulletin d'inscription, voir le site rubrique « les tarifs et inscription »**

☯ **STAGE A LA JOURNEE :** Forfait de 30,00€. Règlement avant le stage.

☯ **COURS PARTICULIER DE RATRAPAGE :** Uniquement à Saint-Priest et en fonction du planning. Tarif unique ; 25,00€ le cours de une heure. Règlement avant le cours.

*Tarif réduit par personne : Pour les personnes mariées venant en couple, les étudiants et les chômeurs sur présentation de justificatif.



POUR NOUS CONTACTER



NOTA : RENDEZ-VOUS POUR LA ENTREE 2017

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des Associations de Corbas. Samedi 9 sept. de 9h00 à 17h00 gymnase J. Jaurès.

Au Carrefour des Associations de Saint-Priest. Dimanche 10 sept. de 14 h00 à 17h30 sous le château.

Bruno DOVIS, 19 route de Saint Symphorien d'Ozon - 69960 CORBAS

Téléphone: 04.78.70.32.35 – En cas d'absence n'hésitez pas à nous laisser un message.

E-mail: tai-chi.bruno.dovis@orange.fr

Site Internet: www.asso-taichisudestlyon.com

Page facebook : <https://www.facebook.com/taiji.bruno.dovis/>