



INSTITUT DE PRATIQUE DES ARTS CHINOIS TRADITIONNELS
TAIJI QUAN, QI GONG, TECHNIQUES CHINOISES DE SANTE

Reprise des cours : Mardi 13 septembre

PRESENTATION GENERALE DE LA SAISON 2011 | 2012

Menu

1. Nous contacter
2. Horaires des cours
3. Modalités d'adhésion
4. Notre pratique

1. Nous contacter

www.inpact-taiji.com | info@inpact-taiji.com | 03 88 41 10 00

L'association INPACT est affiliée à :

- la Fédération Française de Wushu, Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFWushu aemc), fédération délégataire du Ministère de la Jeunesse et des Sports ;
- l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan (nom de notre style et école).
- Les enseignants sont diplômés d'état ou titulaires du monitorat délivré par la FFWushu

2. Horaires des cours

MARDI	18h00/30 – 19h15	Qi gong (certains mardis, selon planning trimestriel : nous contacter)	CSE
MARDI	18h30 – 20h00	Taiji Quan (débutants et moyens)	CSE
	20h00 – 21h30	Ateliers Tui shou, Applications Martiales et / ou Nei Gong	CSE
JEUDI	18h30 – 20h00	Taiji Quan (débutants et moyens)	CSE
	18h30 – 20h00	Taiji Quan (moyens et avancés)	CSE
	20h00 – 21h30	Ateliers Éventail, Epée et / ou Applications	CSE

CSE : Centre Sportif de l'Explanade | 15 rue Louvois | 67000 STRASBOURG

Activité réduite en période de vacances scolaires : consulter le site internet !

3. Modalités d'adhésion

- Compléter le formulaire d'adhésion

- Y joindre :

- ✉ un certificat médical n'attestant d'aucune contre-indication à la pratique
- † une autorisation parentale pour les mineurs
- 📄 une photo d'identité (inscrire le nom au verso)
- 💰 le règlement par chèque des frais répartis comme suit :

TARIFS	NORMAL	ETUDIANT
Frais d'adhésion	43 €	43 €
Cotisation annuelle	202 €	142 €
Total annuel :	245 €	185 €
Cotisation trimestrielle	100€	70 €
Cotisation Qi gong seule	120€	90 €

Membre souscripteur : 35 € (pour l'accès aux Ateliers / Stages de l'INPACT)

Les frais d'adhésion de 43 € sont dus en totalité quelle que soit la cotisation choisie

Le 2^{ème} adhérent d'une même famille peut bénéficier d'une réduction de 50% sur la cotisation annuelle ou de 25% sur la cotisation trimestrielle, sous réserve de parenté directe (filiation ou mariage). Celle-ci porte sur la cotisation la moins élevée.

Les frais d'adhésion incluent les frais d'assurance et de gestion, l'affiliation à la Fédération Française de Wushu - Arts Énergétiques et Martiaux Chinois, à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan. Ils donnent accès aux activités de l'INPACT au tarif de membre actif.

La cotisation donne accès à la totalité des cours hebdomadaires et à certains ateliers. Elle n'est pas fractionnable au prorata des cours.

Une **réduction** de 10% après 3 ans d'adhésion, 20% après 4 ans et 30% après 5 ans est accordée aux membres.

L'INPACT entretient des relations privilégiées avec les associations « la fleur de Jade », « Archipel », et « Shen Shi » qui transmettent également la forme de Taiji Quan de Maître Wang Yen-Nien à Strasbourg. Une remise de cotisation de 30% est accordée à leurs membres sur présentation de leur carte de membre. Des tarifs préférentiels sont également accordés aux membres de l'INPACT selon les modalités propres à ces associations (ne sont pas concernés les adhérents ayant déjà bénéficié d'une réduction au titre de parenté directe).

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION INPACT

L'INstitut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels a été créé en 1983 par Christian Bernapel. C'est une association régie par le droit local, dont la vocation est de favoriser l'étude, la pratique et la transmission des Arts martiaux et énergétiques d'origine chinoise et extrême-orientale avec leurs aspects historiques, philosophiques et initiatiques, ainsi que les arts, techniques et méthodes occidentales y puisant leurs sources.

Leur étude se déroule dans le cadre d'activités régulières : cours et ateliers de découverte et de perfectionnement dispensés par niveau d'apprentissage, stages annuels et recherches culturelles autour de conférences, de séances vidéo et d'une bibliothèque.

Les disciplines enseignées sont :

- ☯ **Le Taiji Quan et le Tui Shou** de l'école *Yangjia Michuan Taiji Quan* de Maître Wang Yen-Nien ;
- ☯ **Le Qi gong** : Exercices énergétiques harmonisant le geste, le souffle et l'esprit ;
- ☯ **Le Nei Gong** : Techniques de respiration et de méditation taoïste ;
- ☯ **Les armes du Taiji quan** : L'épée, l'éventail et la perche ;
- ☯ **Des techniques chinoises de santé, ainsi que de massages.**

La direction technique est assurée par Christian Bernapel, professeur diplômé d'état, 6^{ème} duan de la FFWushu et de la fédération des arts martiaux de la République de Chine (Taïwan).

LES COURS HEBDOMADAIRES

Taiji Quan, Qi gong, Tui shou, applications, épée, éventail, nei gong...

☯ **Taiji Quan débutants :**

➤ **Mardi et jeudi (18h30 – 20h)** : Compréhension et acquisition des bases, apprentissage de la première partie de la forme (1^{er} Duan).

• **Taiji Quan moyens et avancés :**

➤ **Mardi et jeudi (18h30 – 20h00h)** : Apprentissage des 2 autres parties de la forme (2^{ème} et 3^{ème} Duan) ;

➤ **Mardi et jeudi (20h00 – 21h30h)** : Épée, éventail, Tui Shou, applications martiales et Nei Gong suivant calendrier des ateliers.

☯ **Qi Gong tous niveaux :**

➤ Un jeudi par mois, selon planning mis à jour trimestriellement ;

➤ Autres dates et lieux : contacter Francine Histel Sitruk.



LES ATELIERS ET STAGES INTENSIFS

Ils sont un **temps privilégié pour approfondir** les aspects abordés dans les cours hebdomadaires et découvrir des approches nouvelles telles que le nei gong, les applications et le tui shou, le maniement de l'éventail et de l'épée, le travail du souffle et du geste et la découverte des six sons taoïstes.

Ces activités seront proposées sous forme d'**ateliers à Strasbourg** un samedi après-midi par mois et de **stages** en résidence dans les Vosges ou en d'autres lieux en France et à l'étranger.

Le programme détaillé est publié en début d'année.

Une pratique libre est proposée le dimanche matin au parc de l'Orangerie.



NOTRE BIBLIOTHEQUE

Une bibliothèque dotée d'ouvrages, de romans et de revues traitant des aspects techniques, historiques et initiatiques des Arts Martiaux et des techniques de santé est mise à la disposition des membres. Les emprunts sont possibles moyennant une caution sous forme de chèque restitué en fin d'année (50 €). Elle est installée au 1^{er} étage du Centre Sportif de l'Esplanade. Des ouvrages de référence sur le Taiji Quan et l'énergétique chinoise sont en vente à des tarifs préférentiels. S'adresser au responsable de la bibliothèque.



RELATIONS EXTERIEURES

L'INPACT entretient des relations amicales avec des groupes ou d'associations pratiquant le Taiji Quan et les Wu Shu et d'autres formes d'expression corporelle et artistique (voix, danse...) à Strasbourg, en France et à l'étranger.



QUELQUES ARTISANS DE L'INPACT

- ♫ Président, enseignant Taiji Quan et directeur technique : Christian BERNAPEL ;
- ♫ Enseignante du Qi Gong : Francine HISTEL SITRUK ;
- ♫ Moniteurs Taiji Quan : Alphonse MEDINA.

TRANQUILLE COMME LE TAIJI QUAN
(se prononce « Tai Dji Tchüan » ou « Tai Chi Chuan »)

Aussi appelée Boxe de l'Ombre, du Faîte ou de l'Unité Suprême, Longue Boxe,... le *Taiji Quan* apparaît comme une technique millénaire de longue vie tant au sens de la préservation de l'énergie intérieure que de la sauvegarde de l'intégrité physique face à des agressions externes par l'utilisation de l'Art dit Martial : *Wu Shu* (Art « s'opposant à la violence »). C'est avant tout une école d'apprentissage et de patience qui fait partie des arts martiaux chinois internes (*Nei Jia*) considérés comme souples, en contraste des arts martiaux externes dits « durs » (*Wai Jia*).

Le *Taiji Quan* est un art du mouvement du corps et de l'énergie qui l'anime. Ses vertus sont nombreuses, mais la plus importante est la *mise en conscience* du mouvement et de la sensation qu'il éveille. Celle-ci génère un processus de transformation intérieure, grâce à l'attention et à la concentration. L'effet sur le corps permet une amélioration de la souplesse, de la fluidité, de la circulation des énergies et de la santé.

En contrepoint des techniques de méditation statiques ou contemplatives, le *Taiji Quan* est d'abord un art du mouvement grâce à la prise de conscience de la relativité des 2 notions antagonistes et complémentaires symbolisées dans la cosmogonie chinoise par le *Yin* et le *Yang* et leurs multiples applications dans la vie quotidienne.

États binaires 0 / 1, bas / haut, ombre / lumière, fraîcheur / chaleur, lourd / léger, douceur / fermeté, vide / plein, émission / réception, expansion / condensation, inspiration / expiration, vacuité / concentration, le *YIN* et le *YANG* sont les états élémentaires qui s'engendrent comme les courbes d'une sinusoïde, se repoussent et s'attirent comme les pôles d'un aimant, se déversent l'un dans l'autre comme le sable qui s'écoule d'un vase à l'autre dans un sablier. De leur alternance naît le mouvement et la vie, ainsi que tous les principes qu'ils engendrent.

En tant qu'art du juste milieu, le *Taiji Quan* se situe au carrefour des 3 principes fondamentaux qui constituent notre être vital : **physique, respiratoire et subtil**. Par le travail des antagonistes qui les caractérisent : tension / détente, inspiration / expiration, vacuité / concentration, germent doucement l'unité et la plénitude. Ces 3 principes se caractérisent ainsi :

Physique : par la prise de conscience du centre de gravité (au sens physique et énergétique) et de l'axe de gravité entre talons et vertex. Mais aussi, par le mouvement harmonieux du corps autour de ce centre et de cet axe, la recherche de la relaxation et de la détente du bassin (ceinture pelvienne), des épaules et du thorax (ceinture scapulaire), de l'abdomen (mobilité du diaphragme), du visage et des membres.

Respiratoire : par la prise de conscience et la justesse de l'acte respiratoire, l'allongement de ses cycles et l'ouverture de leur liaison. La respiration se confond avec l'action.

Subtil : par la participation active de l'esprit dans l'ensemble du système physique et respiratoire ; la prise de conscience de soi et de son expression dans le geste, l'attitude et les sphères émotionnelles et spirituelles.

Par l'étude régulière, du physique au subtil, c'est une lente alchimie qui transforme le corps (*Xing*), la pensée et l'esprit (*Shen*). Peu à peu, les sensations s'affinent, la chaleur apparaît, les articulations se relâchent, les souffles se mettent en mouvement, le mental s'apaise et l'esprit s'emplit. Alors, la perception de l'environnement s'intensifie, l'attention se développe et la sensibilité s'affine. La respiration rythme les flux du corps et de la pensée qui coulent de concert comme un fleuve puissant, souple et régulier.

« Par la connaissance acquise par le corps, l'esprit devient plus lucide »

Telle pourrait être une définition du Taiji Quan.

LA PRATIQUE

Toute école traditionnelle de Taiji Quan développe plusieurs axes de travail qui, associés, forment une pratique complète et harmonieuse.

Les exercices de base se divisent en 2 parties :

☉ **Les exercices préparatoires, étirements et enroulements**

Destinés à relâcher le corps et la pensée pour les mettre en état de calme, de souplesse et de chaleur propices au travail. Exercices lents, rythmés par la respiration et la prise de conscience du geste et des sensations.

☉ **Les enracinements**

Exercices statiques, ils développent la structure musculaire des jambes et de la taille, bases physiques nécessaires à la pratique ; ils fortifient le cœur et permettent la prise de conscience des tensions et du schéma corporel. Le mental s'apaise et l'esprit s'éveille. Les flux d'énergie s'accroissent et s'expriment sous forme de chaleur, légèreté et plénitude. Le corps est suspendu, il se densifie tout en étant relâché et *occupe* l'espace. L'énergie prend ses racines dans les talons, est véhiculée par la taille et s'exprime dans les mains. Les chaînes musculaires et le système nerveux entrent dans un état de qui favorise la circulation du sang et stimule le métabolisme.

L'enchaînement ou la forme (*Duan*)

Longue et lente succession de mouvements codifiés avec précision, l'enchaînement ou la *forme*, spécifique à chaque école (*Chen, Wu, Yang, Sun, Li...*), se partage généralement en 3 parties ou *Duan* qui se succèdent.

Sa pratique régulière développe souplesse, puissance, coordination, fluidité, attention, conscience et quiétude. Les séquences se déroulent comme « un long fleuve qui coule paisible et puissant ». Elles s'enchaînent comme « le fil de soie tiré d'un cocon » : sans heurt ni interruption, rythmées par la respiration, la fin d'un mouvement générant le suivant. L'enchaînement transmis à l'INPACT est celui de l'ancienne forme de l'école Yang, transmise par Maître WANG Yen-Nien (*YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN*). Il se compose de 3 *parties* :

1^{er} Duan : 35 séquences, durée : 7 à 8 mn. Un an d'apprentissage environ ;

2^{ème} Duan : 71 séquences, durée : 15 à 20 mn. Un à deux ans d'apprentissage ;

3^{ème} Duan : 112 séquences, durée : 30 à 35 mn. Un à deux ans d'apprentissage.

La totalité de la forme nécessite donc entre 3 et 5 années d'étude pour la mémorisation des séquences et l'assimilation d'une bonne coordination.

Il existe, par ailleurs, un enchaînement d'une dizaine de minutes qui synthétise l'essence du *Taiji Quan*. Il est appelé « enchaînement des 13 postures (*Shi San Shi*) ».

Le maniement des armes

Chaque école développe par ailleurs des formes d'épée, d'éventail, de sabre, de bâton, de perche qui lui sont propres. Ces techniques sont le complément naturel de l'apprentissage de la forme. Prolongements du corps, les armes favorisent une meilleure maîtrise de soi. Elles soutiennent la pratique de base et la complètent d'une façon agréable et ludique.

Les exercices à deux : le Tui Shou

Ouverture, ouverture de soi vers l'autre et travaux pratiques, le tui shou est un complément indissociable des exercices de base et de l'enchaînement. Il permet de mieux comprendre et appliquer les mouvements de la forme dans leur signifiant. Introduction concrète à l'art martial, ils ne sont cependant qu'un moyen et non une fin. Sous forme d'un travail codifié, semi-libre ou libre, ils permettent d'appréhender « les 8 énergies et les 5 directions », de développer l'intelligence du toucher et l'appréciation de la distance, de comprendre les notions antagonistes et complémentaires de force et d'esquive, de plein et de vide, d'*inspire* et d'*expire* symbolisés par les concepts de *Yin* et de *Yang*, de coordonner et de fusionner le *Qi* (le souffle) et le *Yi* (la pensée créatrice, l'intention).

L'apprentissage nécessite au préalable l'acquisition d'une solide assise (enracinement), d'une bonne coordination et la connaissance intuitive des 8 énergies et des 5 directions, développés par la pratique des exercices de base et de l'enchaînement.

Le Tui SHOU (la « poussée des mains ») se décompose en 3 parties :

☯ Exercices préparatoires en solo

Complément des exercices d'enracinement, ils favorisent la mise en circulation coordonnée des souffles ou énergies (*Qi*).

☯ Exercices codifiés pratiqués à deux

Leur principe est une adhérence subtile des mains et/ou des avant-bras sans résistance ni perte de contact. Les pieds sont fixes ou mobiles et seuls évoluent la taille, les bras et les mains. Il s'agit de suivre le partenaire comme « l'ombre qui suit l'objet » par alternance circulaire de défenses et d'attaques.

Ces exercices, codifiés et répétitifs, développent le sens de la distance et du toucher, la relaxation du corps et la notion d'adhérence. Ils allient la réalité du mouvement à l'intention (*Yi*) qui y est projetée.

☯ Exercices libres pratiqués à deux

➤ À pieds fixes (*Ding Bu Tui Shou*) : Les pieds étant fixes, l'objet du travail est de mettre en défaut l'équilibre du partenaire, l'ensemble des mouvements utilisés étant parfaitement libre. Il s'agit d'anticiper le mouvement du partenaire avant qu'il ne s'exprime et d'utiliser l'énergie qu'il émet pour la retourner contre lui grâce à l'utilisation de la notion

de « vide » à la place de la force (*Li*). C'est l'application idéale et concrète des concepts *Yin* et *Yang*.

➤ En déplacement (*Huo Bu Tui Shou*) : Les principes sont identiques à l'exercice précédent, à la différence du déplacement des pieds qui sont en harmonie (« à l'écoute ») des pas du partenaire. **Le SAN SHOU** : la « dispersion des mains ». C'est l'application martiale à vitesse réelle par l'utilisation des principes décrits dans les exercices précédents : souplesse, esquive, absorption. Cet exercice est réservé aux pratiquants confirmés désirant approfondir l'Art Martial.

Le Nei Gong

Le *Nei Gong* ou « travail interne » sous-tend la pratique du *Taiji Quan*. Il favorise la circulation énergétique dans le corps, stimule le fonctionnement des organes et des viscères et active la circulation du sang et des liquides grâce à la combinaison de l'attention et de la respiration. Il permet « l'ouverture » des canaux de circulation des énergies et multiplie ainsi les bénéfices de la pratique.

Les exercices de santé (Gymnastique Taoïste)

Les exercices de santé complètent naturellement le travail du *Taiji Quan*, particulièrement en début et en fin de séance. Ces exercices d'étirements couplés à une respiration profonde permettent de préparer le corps en l'assouplissant progressivement et favorisent ainsi la disponibilité physique et mentale en préalable de l'apprentissage des mouvements. En fin de séance, ils permettent un retour au calme harmonieux.

Le Qi Gong est la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle ou l'énergie (*Qi*) et d'harmoniser le geste, le souffle et l'esprit. Une multitude de méthodes et de styles de pratiques existent aujourd'hui.

La pratique du *Qi Gong* se fonde sur 3 principes :

- ❖ Des mouvements du corps, naturels, lents et détendus ;
- ❖ Des techniques respiratoires, lentes et synchronisées avec le mouvement ;
- ❖ Le contrôle de la pensée qui dirige l'énergie originelle à l'intérieur du corps et permet de travailler sur les trajets et les points des méridiens d'acupuncture.

La pratique du *Qi Gong* permet un travail sur soi au quotidien :

- ❖ Développe et améliore sa condition physique ;
- ❖ Favorise la détente ;
- ❖ Améliore ses capacités respiratoires ;
- ❖ Développe la concentration ;
- ❖ Améliore la pratique des arts martiaux internes et externes.