

Bâton long de Tai Ji

Programme du stage - octobre 2014

A Lerné (37)

Stage tous niveaux*

**Dans chaque 2^o moitié de cours, les participants seront regroupés par niveau*

1. Etude systématique des 13 cercles de base (solo et applications martiales à 2)

En solo ou duo, statique ou mobile avec marches de base

→ Mise en place de la gestuelle des bras toujours en connexion avec l'ensemble, la taille etc... et travail sur la posture juste (respect des arcs, de l'axe ...)

→ Mise en relation avec des « phrases » de l'enchaînement pour les plus « avancés »

2. Bâtons collants (Nien Gun)

Statiques, à pas mobiles, rectilignes et circulaires.

→ Invitation à découvrir et expérimenter les 5 énergies stratégiques :

- Ecouter : grâce à l'approfondissement de la légèreté et de la détente juste
- Céder et suivre : non-résistance. Le Tai Ji Quan est une boxe de l'eau, élément auquel le Tao Té King fait si souvent référence.
- Coller, adhérer
- Transformer, neutraliser
- Attaquer, « jaillir »

Attendu la longueur de l'arme « bâton long » il est évident que ces cinq points clefs sont encore plus difficiles à gérer qu'à mains nues. Progresser dans l'exercice des bâtons collants ne peut ainsi qu'améliorer la pratique des Tui Shu (Mains collantes)

3. Découverte de la forme codifiée à deux (San Gun)

Niveau « supérieur » : c'est l'équivalent du San Shu (dispersion des mains) à mains nues.

Dans cette forme, l'un des deux protagonistes effectue la forme lente du solo, et l'autre une autre forme complémentaire. Le San Gun est un « trésor » d'applications martiales diverses et de bâtons collants, dont l'apprentissage suppose la connaissance des bases (solo et duo). Toutefois, la découverte est toujours riche d'enseignement pour chacun.

→ Etude de « phrases » du San Gun