



ACADEMIE TIAN LONG

2 rue Royale, 69001 LYON

Tel : 04 72 98 83 41

Mail : tian.long@free.fr

Site : tian.long.free.fr et blog : academietianlong.com

2015 - 2016 : MASTER CLASS DE TAI JI QUAN PROGRAMME PROPOSE PAR MAITRE SUN FA

OBJECTIFS :

- La connaissance profonde et traditionnelle du Tai Ji Quan, associant théorie et pratique,
- L'apprentissage des qualités physiques et capacités pédagogiques, utiles à la pratique et leur enseignement,
- La maîtrise de l'énergie propre au Tai Ji Quan et son emploi dans la pratique de santé et dans la pratique martiale,
- Le niveau nécessaire pour transmettre un enseignement traditionnel du Tai Ji Quan si souhaité

TAI JI GONG FA :

1-YING/ YANG TUNA

- a- TJQ RESPIRATIONS - 3 NIVEAUX
- b- 3 TYPES d' ENERGIE : HOMME, CIEL, TERRE
- c- TOUR DU CIEL: mini tour, petit tour et grand tour, respirations interne et externe

2- TJQ BA MEN WU BU GONG FA : 8 PORTES et 5 PAS

- a- LIEN QAN ZHANG
- b- PAS de YING-YANG et 5 ELEMENTS
- c- PORTES ORTHOGONALES et DIAGONALES

3- TJQ ENERGIES

- a- SE ZHEN SHOU : lancer l'énergie des 4 portes orthogonales
- b- SE YU SHOU : lancer l'énergie des 4 portes diagonales
- c- JING des spirales
- d- JING des 12 méridiens
- e- PRINCIPE des 7 ENTRÉES de MÉRIDIENS : garder l'énergie des 7 entrées
- f- UNION des ENERGIES : HUI SHUE
- g- ENERGIE MANIFESTEE et ENERGIE CACHEE

- 4- TRAVAIL EQUILIBRE YING/YANG
 - a- COORDINATION YING/YANG
 - b- VIDE/PLEIN
 - c- RECHERCHE EQUILIBRE ; grande forme et petite forme
 - d- RECHERCHE BEAUTE du GESTE

- 5- ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL MAINS NUES
 - a- STYLE CHEN
 - b- STYLE YANG

- 6- ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL COMBAT :
 - a- PRINCIPES DU COMBAT COMBINE
 - b- APPRENTISSAGE

- 7- ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL TUI SHOU
 - a- FIXE ; DAN TUI SHOU : 1 MAIN, 2 MAINS,
 - b- EN DEPLACEMENT
 - c- 8 PORTES, 5 PAS
 - d- FA JING dans le TUI SHOU : 8 portes et 5 pas
 - e- FA JING et QIN NA

- 8- REGLES du TAI JI QUAN TRADITIONNEL

- 9- ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL ARME : EPEE
 - a- APPRENTISSAGE des BASES
 - b- APPRENTISSAGE d'un TAO

- 10- PEDAGOGIE du TAI JI QUAN
 - a- DEMONSTRATION des MOUVEMENTS
 - b- ORGANISATION de L'ENSEIGNEMENT
 - c- RECONNAÎTRE une FORME MODERNE et une FORME TRADITIONNELLE
 - d- DISTINGUER WEI JIA et NEI JIA
 - e- DISTINGUER SANTE et ART MARTIAL