

Comment choisir son activité ?

Dans toutes les disciplines, vous trouverez des apports physiques, techniques, et philosophiques. Toutefois, selon vos prédispositions et vos attentes, certaines vous correspondront plus particulièrement.

Différence entre les pratiques et qualités requises

1-différences entre le TAI JI QUAN et le Kung Fu

TAI JI QUAN	KUNG FU
Pratique martiale interne	Pratique martiale externe
Force cachée	Force apparente
Force souple	Force dure
Attaque détournée	Attaque franche
Lenteur	Rapidité
Mouvement en spirale	Mouvement direct
Energie interne	Energie externe
Respiration avec le ventre	Respiration avec la poitrine
Musculation détendue + calme intérieur	Musculation en tension

2 - différences entre le TAI JI QUAN et le Qi Gong

TAI JI QUAN	QI GONG
Pratique énergétique avec des applications martiales	Pratique énergétique et méditation
Objectifs : combat et bien être	Objectifs : bien être et santé
Attention à soi et à l'autre (tactique avec un partenaire)	Attention à soi
Gestes précis avec une finalité	Gestuelle avec respiration
Recherche d'une sortie de force (Fa Jing)	Recherche d'une mobilisation des circulations internes
Pratique renforçant tendons, muscles, organes, articulations	Pratique mobilisant tendons, muscles, organes, articulations
Mouvements en continu	En mouvements ou statique
Mobilisation de l'énergie interne par l'ensemble du corps	Mobilisation de l'énergie interne par la respiration
Des bases taoïstes et confucianistes	Des bases taoïstes et bouddhistes...

LE TAI JI QUAN

Il développe la détente, la souplesse, la coordination, la tonicité, l'orientation dans l'espace, la mémorisation, l'équilibre, la respiration, l'application de règles techniques qui s'appuient sur la philosophie taoïste.

Il apporte ainsi sérénité, meilleure maîtrise des émotions, harmonie des énergies, car c'est à la fois un art martial et énergétique.

Une régularité dans la pratique est importante.

Les différents TAI JI QUAN

- style Yang mains nues : style doux, rythme régulier, mouvements lents, amples. Peut se pratiquer quelle que soit la condition physique, car progressivement le corps s'assouplit et devient plus fort, permettant des mouvements plus tenus et plus amples.
- style Chen mains nues : style plus martial avec des ruptures de rythmes, des sorties de force, des frappes du pied, une sollicitation physique plus marquée, un travail spécifique de la spirale. S'adresse à des personnes en bonne condition physique.
- Éventail : apprentissage du maniement de l'éventail dans l'espace qui se rajoute aux mouvements de base du TAI JI QUAN. Développe la souplesse, le sens esthétique.
- Ballon : mouvements lents et doux. Pas d'effort physique. Associé avec la respiration. Apporte souplesse et coordination. Peut se compléter avec une pratique de TAI JI QUAN et QI GONG.
- Épée : bonne notion de l'espace, car l'épée porte l'impact du mouvement loin du corps. Apprentissage des différentes frappes avec épée. Assouplissement du poignet et renforcement de l'épaule.
- Tuishou : Travail à deux, les mains toujours en contact. Développe l'équilibre, la force dans les membres, l'attention à l'autre. Apprentissage de techniques pour déstabiliser l'adversaire. Travail de toutes les articulations : hanches, genoux, chevilles, épaules.

LE QI GONG

Il sollicite concentration, coordination, orientation dans l'espace, mémorisation ; il s'agit de mouvements simples, sans exigence physique, et guidés par l'intention. L'attention, une respiration calme et calée sur les mouvements permettent de ressentir en profondeur la circulation de l'énergie. Des notions de médecine traditionnelle chinoise donnent sens aux mouvements.

Le QI GONG développe toutes ces qualités. Il dynamise et détend tout à la fois. Il apporte le calme intérieur, permettant de faire face au stress et apporte la longévité telle que la recherchait les taoïstes. C'est une pratique énergétique qui agit comme une hygiène de vie pour la santé physique et mentale. Une séance d'auto massage complète le plus souvent le Qi Gong.

Les différents QI GONG

- Le BaGua Qi Gong ou Qi Gong des huit trigrammes. Ce qi gong s'inspire des qualités physiques et spirituelles de 8 animaux qui représentent 8 formes d'énergie. Des correspondances cosmogoniques s'établissent avec les directions, les couleurs, les saisons... mais surtout avec des organes et des méridiens spécifiques. C'est un QI GONG esthétique très complet, qui requiert de ce fait une bonne mémorisation, et de préférence un engagement sur plusieurs années.
- Les arts de l'esprit. Ce cours présente des approches variées du travail de l'énergie, en mêlant des apports de la culture chinoise à la pratique du Qi Gong. Tout au long de l'année, un enchaînement de Qi gong est proposé, guidé par l'enseignant, ce qui demande moins de travail de mémorisation que le BAGUA QI GONG.

Des études de poèmes chinois, des séances du Qi du pinceau, des dégustations de thé font ressentir ce qu'était autrefois la vie du lettré.

- Le QI GONG thérapeutique. Tout au long de l'année, un enchaînement de Qi gong est proposé, guidé par l'enseignant, ce qui demande moins de travail de mémorisation que le BAGUA QI GONG. L'accent est mis sur les points énergétiques et les méridiens associés.

LE KUNG FU

Cette pratique est la plus sportive. Elle développe les capacités physiques : travail de renforcement, d'endurance, souplesse, coordination. Des techniques de combat sont enseignées ainsi que des enchaînements de mouvements techniques. Rapidité, concentration, réflexes, mémorisation sont requises pour une gestuelle efficace. Une régularité dans la pratique est nécessaire pour progresser.

Les différents Kung fu

- le Wingchun, fait partie de la famille des styles du Sud. Compacts, ramassés, les mouvements sont souvent accompagnés de cris pour expulser la force. Le wingchun se travaille sur jambes légèrement fléchies, avec des mouvements de bras secs et percutants. Les enchaînements développent les diverses techniques. Des exercices à deux simulent des combats. La rapidité, l'explosivité et l'endurance sont travaillées par des exercices spécifiques, et également le renforcement musculaire sur des sacs de frappe.
- Le style Shaolin appartient à la famille des styles du Nord. Les mouvements sont plus amples et requièrent plus de souplesse. Le travail des membres inférieurs est important du fait des nombreux sauts. La technique s'acquiert par l'apprentissage de tao lu –enchaînement de mouvements. Ce cours permet d'acquérir de la souplesse, de la rapidité, ainsi qu'un renforcement musculaire harmonieux. L'esthétique est davantage recherchée que dans les styles du sud. Une approche de self défense complète le cours par l'apprentissage du Qin Na qui développe l'habileté gestuelle et les techniques de combat par des prises de blocage.

LA CALLIGRAPHIE OU SHU FA

La calligraphie se définit comme une pratique artistique et non l'apprentissage de l'écriture chinoise.

Elle développe la sensibilité à la qualité du trait, à l'équilibre entre le plein et le vide et entre le noir et le blanc, au centrage des caractères, à l'harmonie générale d'une œuvre. Elle fait prendre conscience des qualités artistiques nécessaires pour la création d'une œuvre, et plus largement de l'équilibre du monde.

Cette activité ouvre sur la culture chinoise dans le domaine des arts, mais aussi plus profondément sur les arcanes qui sous-tendent la pensée chinoise, par exemple en reliant ces arts à la cosmogonie chinoise.

La calligraphie est également considérée comme une technique énergétique, demandant un recueillement intérieur, aidé par une position favorisant la circulation de l'énergie. Elle se rapproche en cela du Qi Gong et apporte les mêmes éléments facteurs de calme et de longévité.

LE MASSAGE OU TU NA

Le Tu Na est l'une des branches de l'arsenal thérapeutique chinois. Son apprentissage permet de découvrir les fondamentaux de la médecine traditionnelle par la connaissance des méridiens et des points énergétiques. Il faut donc apprendre et mémoriser ces éléments de base.

Des techniques variées dispersent ou rassemblent l'énergie. Le « massant » apprend à entretenir voire développer son capital énergétique pour l'utiliser ensuite envers le « massé ».

L'automassage apprend à entretenir son capital santé propre.

Cette pratique requiert une condition physique suffisante pour dispenser un geste de qualité en continu.