



Formation Master Class

Tai Ji Quan Martial



内家拳

己丑年
北京吴彬

Présentation de la Formation

Acquérir une bonne connaissance de la martialité du Taijiquan apporte la profondeur nécessaire à une expérience complète du Taijiquan. La pratique martiale active fortement « Jing Shen » l'esprit de vitalité. On en retire une vitalité accrue et une exploration personnelle et relationnelle.

La formation se déroule sur deux années de novembre à juillet, à raison de 15 jours de formation par an, sur 4 week-ends et fériés de 2 ou 3 jours et un séminaire d'été de 5 jours (fin juillet).

Cette Formation s'adresse

- Aux pratiquants de Taijiquan qui souhaitent s'ouvrir à une pratique plus dynamique, plus tonique et approfondir leur compréhension de l'art martial interne.
- Aux enseignants de Taijiquan qui souhaitent enrichir leur transmission et faire évoluer leurs compétences.
- Aux pratiquants des arts martiaux autres que le Taijiquan souhaitant s'initier à un art martial interne.





Programme des deux années

- Préparation Physique

Développer les qualités physiques en accord avec la pratique d'un art martial :

- Renforcement postural (gainage statique)
- Tonicité musculaire (gainage dynamique)
- Capacité et vivacité de déplacement (dextérité et rapidité du déplacement)
- Gestion des ressources pendant l'effort (respiration, posture, habileté)
- Se familiariser avec le travail au sol.

- Préparation Énergétique

Pratique de Qigong martial :

- Zhan Zhuang, posture martiale.
- Shi Li, travail de conduction de la force.
- Jian Wu, danse martiale

- Applications Martiales

Les 8 portes de base et leurs variantes.

Les applications martiales de tous les mouvements des formes du Taijiquan en percussions, clefs et projections.

Mains collantes martiales et Tui Shou libre.

Vitesse et puissance d'exécution évolue avec la progression de chacun.





Programme des deux années

- Corpus Technique

- Etude et développement des 5 forces « Wu Xing » (métal, eau, bois, feu, terre) :
Les actions des membres supérieurs et inférieurs en lien avec les 5 forces (formes codifiées et libres) vers l'expression de la force explosive « Fajin ». Les mains rapides (travail avec partenaire) qui sont l'application avec partenaire des 5 forces.
- Etude et développement de la théorie du Yin Yang dans la tactique et la stratégie du Taijiquan et plus largement dans les arts martiaux internes
- Etude du jeu des Yin Yang dans les Tui Shou.
- Etude du jeu des Yin Yang dans les applications martiales des mouvements des formes Taiji.
- Pratique de formes codifiées avec partenaire pour favoriser la compréhension, l'entraînement et la transmission de ces principes.
- Etude de la spirale comme principe d'efficacité, de puissance et de contrôle.

- Développement de la spirale dans les actions, porte d'entrée pour les projections et les transformations du contact.

- Vidéo de présentation

[Cliquez ici](#) pour visionner la présentation en vidéo du programme de formation.





- Votre Formateur

Philippe Haslé, né en 1971 enseigne les arts martiaux internes chinois depuis 2001 et les arts martiaux internes russes depuis 2012.

- Ceinture noire 4ème Dan arts martiaux internes chinois et 3ème Dan arts martiaux russes.
- Enseignant et formateur en Qigong et Taijquan. Plusieurs de ses élèves enseignent aujourd'hui le Qigong et/ou le Taijquan.
- Formé au Qigong médical et à la médecine traditionnelle orientale.
- Diplômé de plusieurs fédérations :
CQP professeur d'arts martiaux (fédération française de karaté et disciplines associées) et CQP animateur de loisir sportif (fédération sports pour tous).



Infos

- Lieu

La formation se déroule dans la région de Millau (Aveyron) qui offre de nombreuses solutions d'hébergement et de restauration dans un cadre à la fois accessible (proche A75) et naturel (au cœur du parc régional des grands causses).

Les cours se dérouleront à la fois sur tatamis et sol dur pour s'adapter aux thématiques abordées.

- Tarif - Dates Première Année

1500€ par année de formation.

Etre conscient de l'engagement que demande un tel apprentissage et donc de l'investissement personnel nécessaire entre les séminaires.

Votre apprentissage sera soutenu par des supports vidéos donnés après chaque séminaire.

Premier week-end 04 et 05 décembre 2021

Le reste du calendrier sera donné fin Août début Septembre 2021.

- Contact - Renseignements

- Tel : 06 12 58 37 76
- Email : haslephilippe@gmail.com
- Site : www.otao.site



Bulletin d'Inscription

à retourner à :

OTAO - Chez M.Philippe HASLE - 4, villalodge - 12400 SAINT-AFFRIQUE
accompagné de 250€ d'arrhes pour valider votre inscription

5% de réduction pour les 10 premiers inscrits

Nom : _____ Prénom: _____

Email : _____ Tel : _____

Adresse : _____

Présentez vous en quelques mots
(Pratiques martiales, Taijiquan, expériences, stages, niveau, autres pratiques ...)
