

# FICHE TECHNIQUE TAI JI / QI GONG/ SELF DEFENSE COURS – STAGES



corps et conscience®  
Ici, maintenant  
Un être heureux rayonne

## DEFINITION

**L'étude du Tai Ji Quan** (Tai Chi Chuan) peut être travaillée à des niveaux différents.

**Technique thérapeutique**, le Tai Ji Quan fait partie intégrante de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise). Les chinois le pratiquent chaque matin dans les parcs ou dans la rue avec cet esprit.

**Art Martial**, ses mouvements découlent du « Wushu », classiquement nommé Kung Fu.

À un certain niveau, cette pratique peut devenir une **forme de méditation** obligeant le pratiquant à être dans l'ici et maintenant, comme on le retrouve dans les KATAS pour les Arts Martiaux japonais. Le travail du Qi Gong se retrouve-là avec la volonté de guider l'énergie.

## IDEOGRAMME

**TAI** 太 Suprême, ouverture Yang

**JI** 极 faite d'une maison, contraction Yin

**QUAN** 拳 poing boxe / **GUN** 棍 bâton

**JIAN** 剑 épée / **CHAN** éventail 扇 ...

**QI** 气 Energie

**GONG** 功 Travail

**Pour Trouver le DAO** 道 on a besoin de 2 principes

**Symbole du YIN-YANG** 阴阳

Equilibre - Harmonie - Philosophie taoïste...



## L'ETUDE DU TAI JI / QI GONG/ SELF DEFENSE

Au-delà des styles et des écoles, cette approche des Arts Martiaux nous offre la possibilité de nous connaître nous-même, de nous sensibiliser et d'expérimenter les principes et les lois naturelles qui nous gouvernent.

Les cours se composent de :

- **L'équilibre statique et dynamique** : en recherchant le déséquilibre
- **La coordination** : par le développement de nouvelles connexions neuronales
- **Trouver son espace et son amplitude personnelle** : par l'amplitude des mouvements, l'étude du souffle, de l'intention et du relâcher pour habiter son corps
- **Le travail de la fluidité** : utilisation de la constitution ternaire de l'homme
- **L'enracinement dynamique** : « L'énergie et le mouvement partent des pieds, se développent dans les jambes, ils sont dirigés par la taille pour s'épanouir dans les mains jusqu'au bouts des doigts »
- **Etude Martiale du Tai Ji Quan** : tests et applications par deux

## ENSEIGNEMENT

### Genny GESBERT

- Elève de Monsieur TRINH Claude et Monsieur BAUDOT pour les Arts martiaux, Brevet d'Etat 1° en judo et Jiu-Jitsu (self- défense) 1987.
- Enseigne le Tai Ji Quan depuis 1985 et le Qi gong (Zhe Neng Qi Gong), depuis 1989, diplômée en 1998 FAEQG. Diplômée du centre d'acupuncture d'Asie/ Paris et stage pratique à Pékin en 1990
- Enseignement de la forme Yang de Pékin auprès de Xu Wen Yin. En France, cours pris auprès de Jean Michel CHOMET, puis Nicolas IVANOVITCH pour le travail des principes de l'école de Su Dong Shen « Essence of the change ».
- Maître en Reiki depuis 1992, praticienne depuis 1990
- Praticienne Hypnose Ericksonienne depuis 1987
- Diplôme Universitaire de Formateur pour Adultes (DUFA) Lyon II (2002) et maîtrise en Science de la Famille à la « fac catho » (2002) / DU psychopathologie Lyon I (2010)
- Travail de recherche : la mémoire corporelle, la mémoire dans l'histoire familiale, l'attachement, la bienveillance (pour éloigner maltraitance, traumatisme), le cerveau, la méditation (quelques soient les cultures...)

## LIEUX

Corpsetconscience est associé à trois associations, il faut adhérer à une des trois, ou à d'autres écoles pour les autres régions.

1. **Eveil Dragon les 2 Sathonay (AED)** avec la licence FFKDA (Fédération Française de karaté et Disciplines Associées). Tai Ji Qi Gong Self Défense à Sathonay Camp, Sathonay village, voir calendrier spécifique
2. **Les pieds sur Terre (PST)** à Rillieux : Tai Ji Qi/ Gong /Self Défense, voir calendrier spécifique
3. **Association rencontres Activités (ARA) à Caluire** : Tai Ji /Qi Gong/ Self Défense, voir calendrier spécifique.

## TARIFS

Pour les cours se sont les mêmes pour les 3 associations, sauf l'adhésion qui dépend du Conseil d'administration et qui peut varier d'une année à l'autre.

Vous pouvez changer de cours et de lieux, pour rattraper des absences de votre fait ou celle du professeur, mais seulement sur l'année en cours et non sur les stages qui restent indépendants. Aucune publicité personnelle n'est admise lors des cours.

## STAGES

Une fois par mois, travail des armes : éventails, bâtons courts, moyens ou longs, épées... Ces temps sont ouverts à tout public ; débutants comme confirmés, car chacun travaille et progresse là où il en est. Voir calendrier stages pour Lyon et autres régions.

*Les Idéogrammes ont été prit à « Chine Nouvelle »*