

Formation L3 APAS

Septembre à décembre 2024

Découverte et utilisation de deux méthodes traditionnelles chinoises :

道
武
精 氣 神
QI GONG

太 极

TAIJI QUAN

ADTAO

Yannick Costanza - ADTAC

Programme TD/TP

- Présentation des deux disciplines
- Relation avec la pensée traditionnelle chinoise
- Adaptation à des publics spécifiques

RESSOURCES

www.adtao.org

Youtube / Ecole ADTAO

06 62 12 26 54



ACTUS

Planning Stages 2022-2023

- [Calendrier des stages 2022-2023](#)
- [Fiche d'inscription aux stages](#)

PROGRAMME DU STAGE D'ETE A LA MADINE

Fiches d'inscription et de renseignement

Découvrez notre offre de FORMATION 2022-2023

livret de formation saison 2022 2023

FORMATION VIDEO

Deuxième week-end de Poussée des mains et TAI

Accueil / Videos Démonos

Videos Démonos

Démonos Videos Tai Chi

Démonos Videos Qi Gong

Tai Chi Combat - démonos

Videos Armes



TD 1

10 septembre 2024

A la découverte des deux disciplines

Les premières notions

QI GONG *TAIJI QUAN*

ARTS ENERGETIQUES ?

ARTS MARTIAUX ?

TECHNIQUES DOUCES ?

METHODES DE SANTE ?

TAI JI QUAN

太 极 拳

TAI
TAI

JI
CHI ou TCHI

QUAN
CHUAN

QI GONG

氣 功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

TAI JI QUAN

ART MARTIAL CHINOIS INTERNE

太 极 拳

NON AGIR

WU WEI

ACCUEILLIR

Stratégie YIN et non-opposition

TRANSFORMER

HUA

Relation avec la **pensée traditionnelle chinoise**
(notamment taoïste)

QI GONG

ART **ENERGETIQUE** CHINOIS

氣功

Ancien nom : **DAO YIN**

Etirer le corps, conduire le mouvement par la pensée,
faire circuler le Qi dans la dynamique

Relation avec la **médecine traditionnelle chinoise**
(méridiens, acuponcture, approche holistique, ...)

« KUNG FU »

功夫

GONG
KUNG

FU

氣功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

Axes de pratique

- **SANTE, BIEN-ETRE** : aspect prophylactique, énergétique, cognitif (mémorisation et proprioception), équilibre, renforcement, ...
- **ARTISTIQUE** : perfectibilité illimitée, précision, chorégraphie, expression corporelle, ...
- **CULTURE CHINOISE** : philosophie, incarnation de la PTC, ...

- **MARTIAL (TAI JI QUAN)** : stratégie, applications, self-défense ...

- **SPORTIF** : compétitions, ...

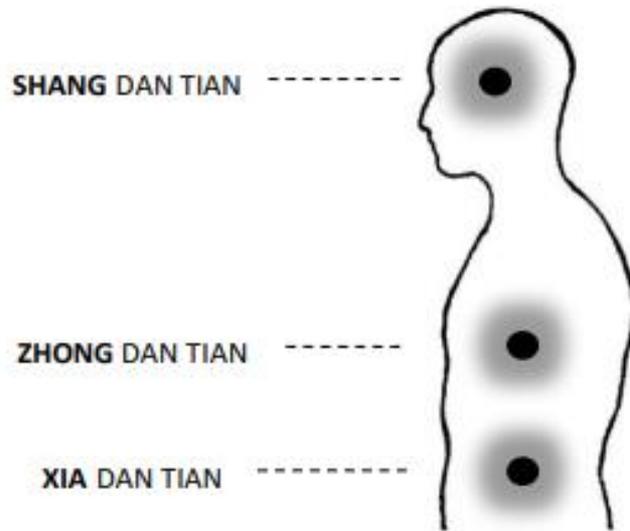
Toutes ces dimensions en relation les unes avec les autres

Principes communs

Incarnations de la pensée traditionnelle chinoise :

L'ALIGNEMENT

Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

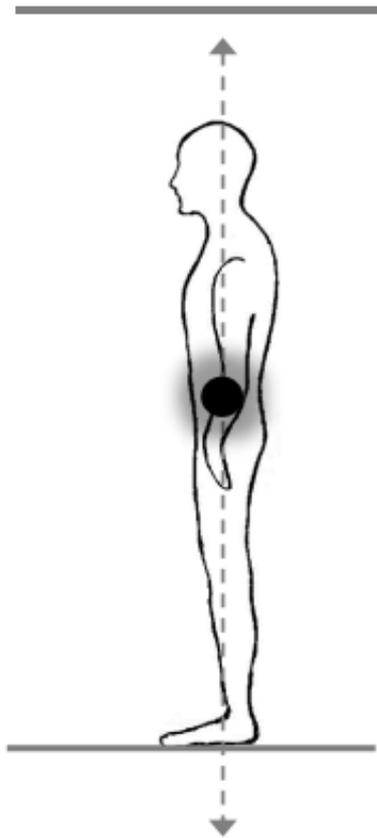


Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Principes communs

Incarnations de la pensée traditionnelle chinoise :

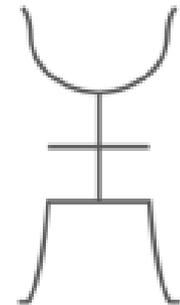


3 puissances

SAN CAI

Il s'agit de la **relation Terre – Homme – Ciel**, souvent figurée par le pictogramme de Mencius¹ ci-contre.

Dans la tradition chinoise la Terre est représentée par un carré et le Ciel par un cercle.



SAN CAI donne sa place à l'être humain, entre Terre et Ciel, et évoque l'unité de structure nous reliant à la planète et au cosmos.

Principes communs

Incarnations de la pensée traditionnelle chinoise :

LES 3 TRÉSORS ET L'ALIGNEMENT

JING

QI

SHEN

精

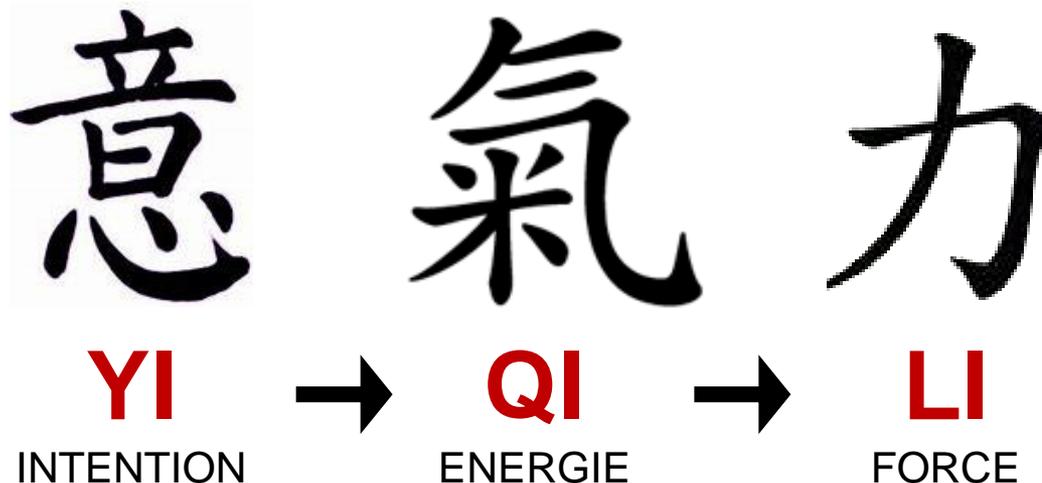
氣

神

Principes communs

Incarnations de la pensée traditionnelle chinoise :

- Unité corps / esprit
- Importance de la respiration (reliée au QI)
- Axe vertical et alignement (physique et « mental »)
- Importance du centre (relié au DAN TIAN)
- Pratiques centrées sur des chorégraphies (art/mémorisation)
- Lenteur des mouvements (enchaînements de TJQ)



TD 2

17 septembre 2024

L'environnement culturel des deux disciplines

Leurs principes communs, leurs différences et les bases de la pensée traditionnelle chinoise

Avantages de pratiquer lentement le TAI JI QUAN

- La lenteur rend la pratique **accessible à tous** (quel que soit l'âge et la condition physique) MAIS fausse l'image de la dimension martiale du TAI JI QUAN (confusion avec le Qi Gong)
- **Renforcement des membres inférieurs** (ce qui est invisible vu de l'extérieur)
 - tonification musculaire et équilibre
 - Transferts de poids et appuis unipodaux
- Favorise la **conscience fine des procédures** et de la géométrie des mouvements
 - Aspect **proprioceptif**, schéma corporel et représentation spatiale
 - Aspect **cognitif**, visualisation, intention, mémorisation
 - Favorise le **relâchement**, alternance **yin yang** et « arrêts sur images »
 - Améliore les **capacités martiales** (techniques correctement accélérées lors des applications à deux)
 - **Coordination** motrice et respiratoire
- Développe la relation au **QI GONG**
 - En tant que **discipline** (mêmes racines, liens à la PTC, culture, postures, respiration, procédures, intentions ...)
 - En tant que moyen de **développer son énergie interne** (**nourriture** liée à l'aspect méditatif de la discipline, à son aspect moteur, à l'oxygénation, à l'alignement JING QI SHEN, ...)

Les différences

太极拳

TAI JI QUAN

- Art martial, tous les mouvements sont issus de situation de combat
- Créé « récemment »
- Pas de contrainte articulaire (corps disponible), par exemple jamais de dos « fermé » et pas d'assouplissement
- Travail à deux indispensable
- Apprentissage long et « difficile », travail cognitif plus intense (mémorisation, coordination ...)
- MARCHE du TJQ : prévention des chutes, renforcement des appuis, effort musculaire principalement assuré par les jambes
- Expir sur chaque fin de technique

氣功

QI GONG

- Art énergétique, tous les mouvements sont optimisés pour la circulation du Qi
- Très ancien
- Torsions, étirements et renforcements (structures), ouvertures et fermetures omniprésentes
- Pas de travail à deux
- Bénéfices rapides et apprentissage plus facile
- Mobilisation complète de l'ensemble du corps
- Expir ou inspir en fin de technique

LA PENSEE TRADITIONNELLE CHINOISE

4 termes/expressions à connaître

YIN YANG

TAI JI

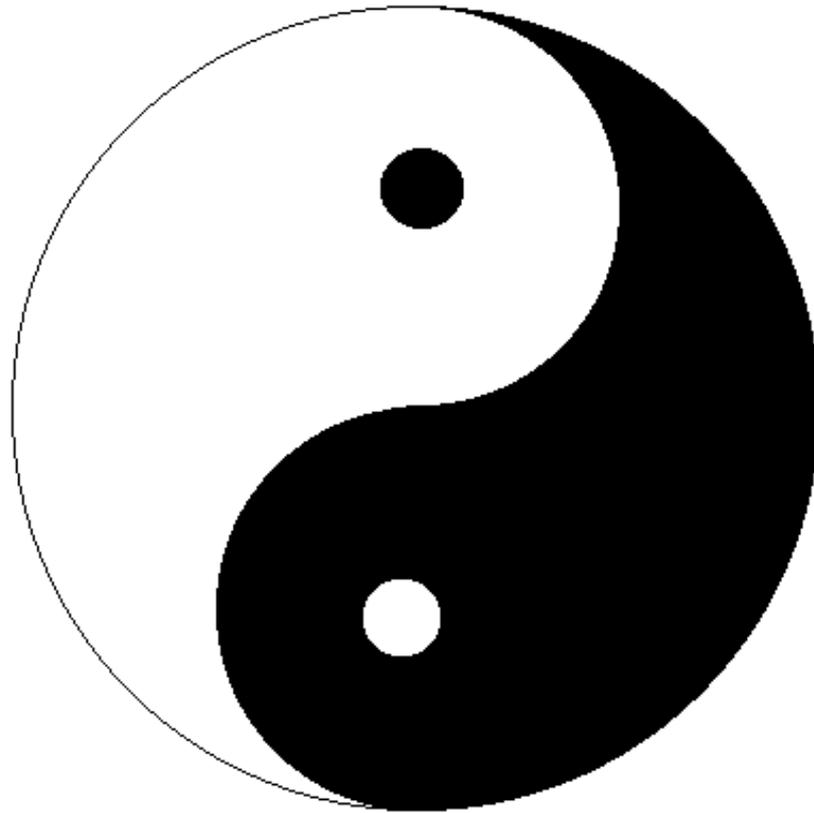
QI

DAO

YIN YANG

陽

ADRET



陰

UBAC

TD 3

24 septembre 2024

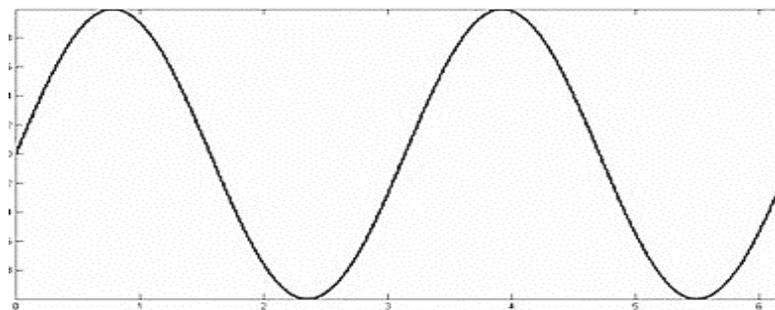
La pensée chinoise (II)

Adaptation des deux disciplines

Public avec difficulté physique et/ou cognitive

TAIJI

太極



QI

氣

DAO

道

Pensée traditionnelle chinoise

CONFUCIANISME

TAOISME

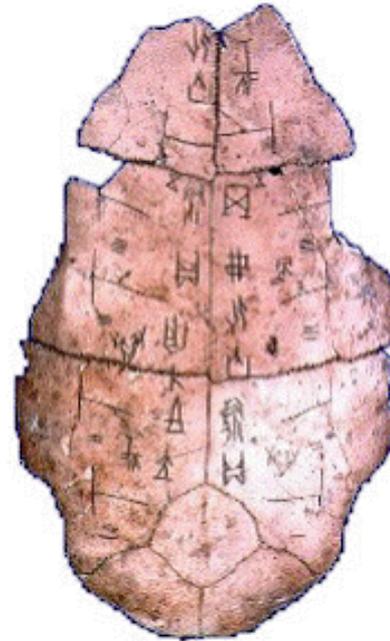
BOUDDHISME

+ FONDS COMMUN CULTUREL

PENSEE TRADITIONNELLE CHINOISE et DIVINATION

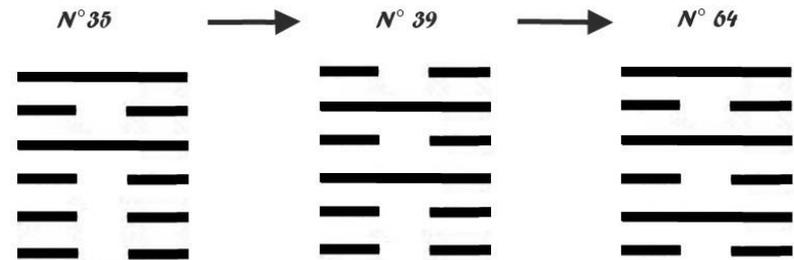
Notions principales

- Changement et transformations
- Germe et invisible
- Stratégie d'accompagnement des flux
- Apparition d'une polarité universelle

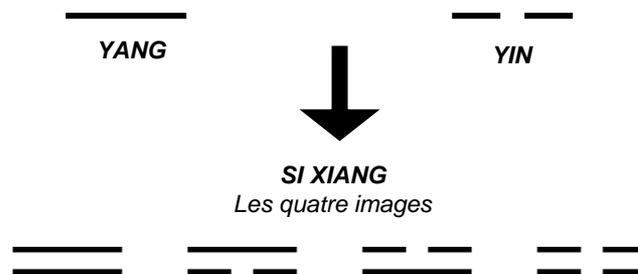


dynastie SHANG
-1766 / -1122

dynastie ZHOU
-1121 / -256



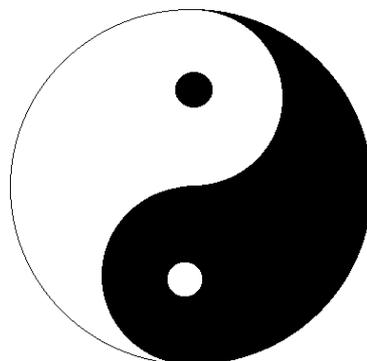
Les 4 images



TAI YANG
Ou YANG extrême



SHAO YANG
Ou YANG naissant



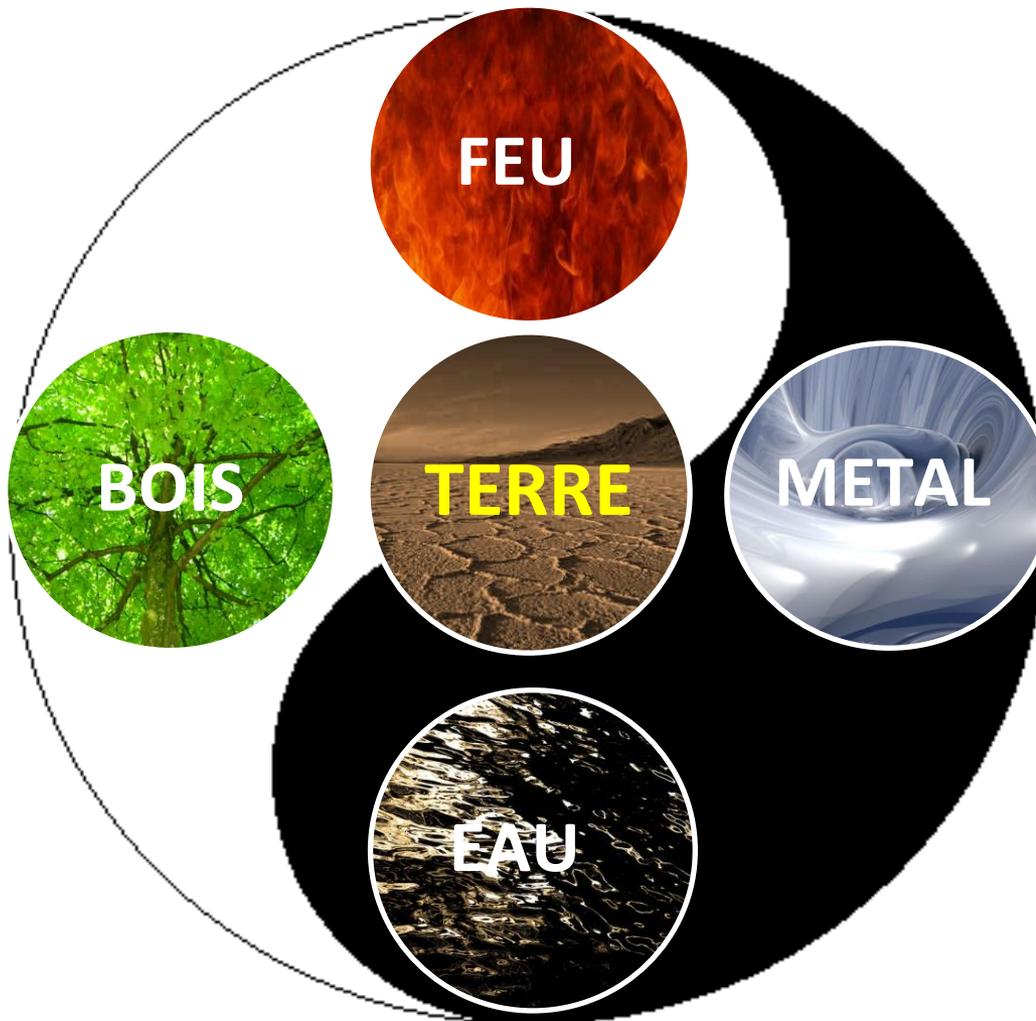
SHAO YIN
Ou YIN naissant

TAI YIN
Ou YIN extrême



Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



WU XING

5 mouvements

火



FEU

HUO

木



BOIS

MU



TERRE

TU

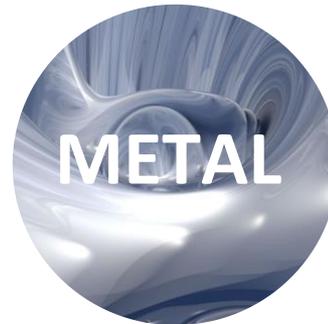
土



EAU

SHUI

水



METAL

JIN

金

ADAPTER LES DEUX DISCIPLINES

Quel est l'objectif ?

- mobiliser (l'ensemble de la chaîne articulaire) ?
- renforcer ?
- assouplir ?
- travailler la psychomotricité (schéma corporel, coordination, ...) ?
- travailler la mémoire ?
- améliorer l'équilibre (alignement physique, liaison corps/esprit) ?
- participer à une meilleure gestion émotionnelle (par la respiration, l'alignement et le centrage) ?

Quelle discipline choisir ?

Le QI GONG permet de répondre à l'ensemble des objectifs précités, notamment par sa mobilisation globale et sa plus grande facilité d'apprentissage

Le TAI JI QUAN travaille moins le haut du corps mais sollicite davantage :

- Les appuis, les déplacements et le travail de l'équilibre
- la concentration, la mémoire et la coordination
- l'interaction non-verbale (travail à deux, échanges, applications martiales, poussée des mains ...)

Attention : apprentissage plus long et difficile

ADAPTER LES DEUX DISCIPLINES

Un outil à disposition

La pratique du TAI JI QUAN et/ou du QI GONG fournit un outil supplémentaire à l'intervenant(e), qui peut l'intégrer dans un dispositif plus global, et l'adapter en fonction du public et de la problématique rencontrée.

Comment adapter ?

On peut par exemple pratiquer assis, raccourcir les enchaînements, utiliser la méthodologie des 9 mouvements de l'école ADTAO ...

La condition à l'utilisation de l'une ou de l'autre des deux disciplines

Cela peut paraître évident, mais l'intervenant(e) doit d'abord être un pratiquant expérimenté(e) et convaincu(e), afin de donner des indications suffisamment précises pour que les mouvements apportent tous les bénéfices attendus, et partager sa propre expérience de pratique en relation avec les sensations associées à chaque mouvement.