

Chen Taijiquan – entraînement et rencontre

10 mars 2019 à Neuchâtel

Organisée au bord du lac de Neuchâtel par l'association CWTACH, CHEN XIAOWANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION SWITZERLAND, cette deuxième rencontre est dédiée à toute personne intéressée. Cette journée offre à nouveau l'opportunité de pratiquer le Taijiquan Chen de manière intensive, sous l'égide et les directives de personnes compétentes (enseignants certifiés par Maître Chen Xiaowang) ainsi que de poser des questions, recevoir des corrections et d'échanger avec d'autres pratiquants. Tous les modules sont accessibles à toute personne intéressée, avec ou sans expérience de la pratique du Taijiquan.

Nous nous réjouissons de vous y rencontrer !

Programme

« Chercher et trouver le Dantian – dérouler le fil de soie » avec Barbara Lee Gehring

9 h – 10 h 30

Durant cette leçon nous travaillerons à sentir le dantian (notre centre) et à guider les mouvements partant du dantian. Nous nous référons principalement à l'exemple du 2^e mouvement de « dérouler le fil de soie » (reeling silk). Nous pratiquerons assis et debout, seul et en binôme et nous expérimenterons quelques petites applications qui résultent de ce travail.

« Taijiquan et douleur chronique » avec Patricia Jan Guyot

10 h 45 – 12 h 15

Le Taiji n'est pas le remède miracle pour lutter contre les douleurs chroniques. Toutefois, sa pratique régulière permet de réapprivoiser la flexibilité, la souplesse, la mobilité du corps. La douleur peu à peu passe en

arrière-plan, elle continue de nous accompagner, mais elle n'est plus envahissante. L'esprit se libère, s'apaise, redécouvre...

12 h 15 – 14 h 15 pause

« reeling silk – la base du Taijiquan Chen » avec Cate Wallis

14 h 15 – 15 h 45 et 16 h – 17 h 30

Nous pratiquerons ces formes de base, avec toute la rigueur et précision enseignée par Maître Chen Xiaowang. Créer ce fil de soie, le dévider, l'enrouler, le dérouler, le reconnaître, le ressentir... et avec ce fil de soie de notre Chi, de notre énergie vitale, on s'amusera à créer, à broder, à comprendre son cheminement, comprendre, le cercle, la fluidité, la danse du Yin et du Yang. On cherchera la compréhension de la posture qui nous permettra de ne pas être dans l'imposture...



Inscription et information
Renata Mäusli, 079 238 12 72
www.cwtach.ch

date limite d'inscription 1^{er} mars 2019



CWTACH association
Jurastrasse 17
4600 Olten
062 926 41 00
www.cwtach.ch

Les enseignants

Barbara Lee Gehring (BE) – www.chentaiji.ch

En 2007 je participais à mon premier workshop avec Chen Xiaowang. Depuis, le style Chen est devenu ma passion. En sus de l'entraînement journalier en solitaire, je participais le plus souvent possible aux cours de Cate Wallis, Jan Silberstorff, Chen Yingjun et bien entendu Maître Chen Xiaowang. L'envie d'un entraînement plus soutenu et plus intense a fait que je passai une année à Chenjiagou (Chine), à l'académie de Chen Bing. Depuis 2014 je suis son élève directe et j'enseigne le Taijiquan à Berne.

Patricia Jan-Guyot (BE) – www.taichido.ch

Au début des années 1990, j'ai été attirée par la fluidité et l'harmonie des mouvements du Taiji. Au fil des ans Le Tai-chi est devenu mon plus efficace allié pour cohabiter au mieux (mais pas encore toujours pacifiquement) avec la fibromyalgie. « On enseigne bien ce que l'on a décidé d'apprendre ! » Le Taiji étant source inépuisable d'enseignement, c'est avec plaisir que je l'enseigne.

Cate Wallis (BE) – www.taichido.ch

J'ai eu l'honneur et le bonheur de recevoir pendant près de 25 ans maître Chen Xiaowang dans mon école TAICHIDO à Bienne. J'ai beaucoup de joie à transmettre, partager ce précieux enseignement reçu, tout en incluant pleins d'exercices d'harmonisation et d'accordement du corps, notre instrument, pour qu'il puisse jouer cette musique de l'ENERGIE, danser le CHI !

Matériel

Vêtements pour l'entraînement et chaussures pour la halle / boisson et snack / des pommes seront à disposition gratuitement

Accès

En train

Liaison directe de Genève, Zurich et Berne. Depuis la gare de Neuchâtel, prendre le funiculaire jusqu'à l'arrêt « Université » puis à pied jusqu'au « Complexe sportif de la Maladière » (10min.)

En voiture :

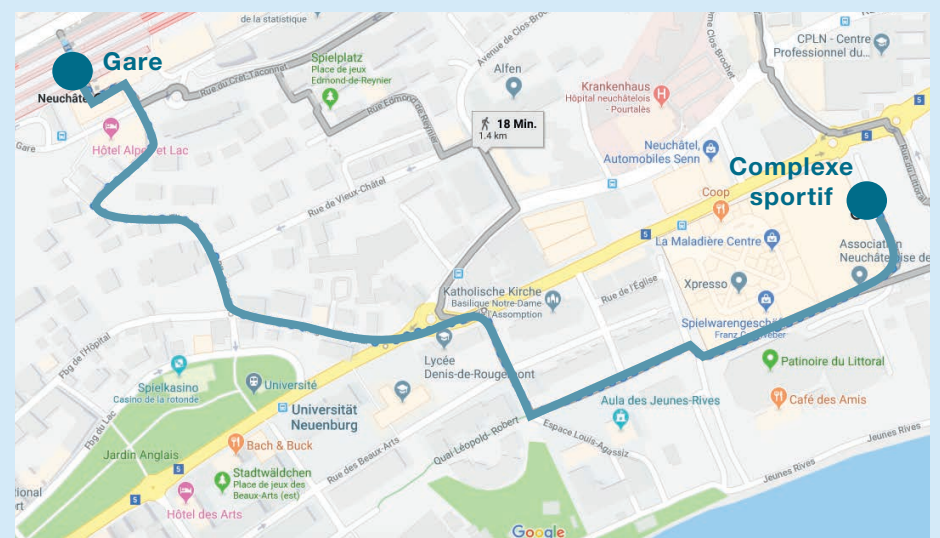
De Berne, Bienne ou Zurich : Sortie « Neuchâtel – Centre / Maladière »

Parking : directement au port –

1^{er} rondpoint à gauche puis sortie à droite ou

2^{ème} rondpoint, 2^{ème} sortie gauche, parking de la Maladière

Salle : Complexe sportif de la Maladière (Salle polyvalente – 5^{ème} étage) à Neuchâtel



Prix

Membres de l'association CWTACH : la participation aux divers modules est offerte

Non-membres :

1 module CHF 20.–

journée complète CHF 70.–



Inscription et information

Renata Mäusli, 079 238 12 72
www.cwtach.ch

date limite d'inscription 1^{er} mars 2019



CWTACH Association

Jurastrasse 17

4600 Olten

062 926 41 00

www.cwtach.ch