

Chen Taijiquan – entraînement et rencontre

26 janvier 2020 à Neuchâtel

Pour la 3e édition de ce temps de rencontre et d'entraînement, l'association CHEN XIAOWANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION SWITZERLAND invite toutes les personnes intéressées par la pratique du Taijiquan sur les bords du lac de Neuchâtel. Cette journée offre l'opportunité de pratiquer intensivement le Taijiquan Chen, d'échanger avec des personnes partageant les mêmes idées, de poser des questions et de recevoir des corrections sous la direction experte d'enseignantes et d'enseignant certifiés par Maître Chen Xiaowang. Les modules sont accessibles à toute personne intéressée, avec ou sans expérience de la pratique du Taijiquan.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà d'une rencontre mutuellement enrichissante !

Programme

«Les 8 forces de base et les 5 directions du mouvement» avec Barbara Lee Gehring et Jaewoo Lee

9.30 – 12.30

La forme de base de Chen Bing (Jiben Shi San Shi) établit un pont entre les formes traditionnelles, les huit forces de base (Bafa) et les cinq directions du mouvement du Taiji de style Chen.

Ce séminaire n'a pas pour but d'apprendre cette forme, mais de l'utiliser comme un outil pour mieux comprendre et expérimenter ces forces (Jin). Nous nous concentrerons sur les quatre premières de ces puissances (Peng, Lü, Ji, An) avec Peng Jin au centre. Nous pratiquerons seuls et avec des partenaires, de manière amicale et orientée vers l'application.

«Les Reeling Silk et la forme au sabre» avec Roberta Weiss Mariani et Regula Stehli Schär

14.30 – 17.30

Avec ses 19 mouvements, la forme au sabre est la plus courte forme avec arme du style Chen. Elle s'apprend rapidement et sa pratique, comprenant de nombreux éléments dynamiques, est ludique.

En se connectant aux bases du Taijiquan, aux Reeling Silk, nous chercherons à donner plus de profondeur aux mouvements Fajin, exécutés avec une tonicité intérieure explosive, dès le tout début. Cette approche ainsi que la lenteur partielle de la pratique des différents éléments devraient conduire à plus de contrôle et d'équilibre.

12.30 – 14.30 Pause



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

Délai d'inscription jusqu'au 17 janvier 2020



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

Les enseignantes et enseignant

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 passais 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.

Jaewoo Lee (BE) – www.chentaiji.ch

Le Taiji est devenu partie intégrante de ma vie depuis que j'ai commencé à le pratiquer il y a 20 ans. Je pense que c'est le destin qui m'a fait rencontrer Chen Bing au tout début de ce parcours. Après deux ans d'entraînement intensif à Chenjiagou, je ne peux toujours pas arrêter de m'entraîner. J'ai beaucoup de chance car le Taiji est devenu mon métier. Je pense que le Taiji est l'un des plus précieux cadeaux de la Chine au monde et j'espère que de nombreuses personnes pourront bénéficier de ses différents aspects. Que ce soit pour la santé, la méditation ou les arts martiaux

Roberta Weiss-Mariani (ZH) – www.taiji-to-go.ch

Mon « voyage au pays du Taijiquan » a commencé en 1997 avec le style et la certification Yang. Bientôt, je me suis tournée vers le style Chen, ce qui m'a donné une nouvelle profondeur dans l'entraînement et de la force dans la vie de tous les jours. J'ai voulu transmettre cette expérience et me faire certifier en conséquence (2013) par Chen Xiaowang. Entretemps, le Taijiquan est devenu mon compagnon indispensable dans la vie quotidienne et en voyage.

Regula Stehli-Schär (SO) – www.sansong.ch

Depuis 1991, Regula Stehli-Schär et son « Shifu », le Grand Maître Chen Xiaowang, échangent quant au Taijiquan de la famille Chen. En 1991, elle a reçu la permission d'enseigner le Taijiquan et depuis 2006, elle est aussi son élève directe. Regula enseigne dans toute la Suisse et a sa propre école à Olten où elle enseigne le Taiji Chen et le Qigong

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, 15 minutes à pied jusqu'au Collège de la Promenade ou bus n°. 106/107 ou 109 jusqu'à l'arrêt « Neuchâtel, St-Honoré ».

En voiture

De Berne, Bienne ou Zurich : Sortie « Neuchâtel – Centre / Maladière », continuer 5 minutes jusqu'au centre-ville. Parcage en zone bleue ou au Parking du Port

Salle: Collège de la Promenade, salle Sud-Est, Place du Port 4, 2000 Neuchâtel



Prix

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

Non-membres :

demi-journée CHF 40.–

journée complète CHF 70.–



Inscription et information

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

Délai d'inscription jusqu'au 17 janvier 2020



CWTACH Association

Jurastrasse 17

4600 Olten

062 926 41 00

www.cwtach.ch