

Tai Chi Chuan : art martial, art du mieux-être

- *"Vous avez un coeur de sportif et des poumons comme des bonbonnes ! Vous faites sûrement beaucoup de sport !"*
- *"Non Docteur, aucun ! Je pratique un art : le Tai Chi Chuan !"*
- *" Le Tchi-quoi ?"*

Le Tai Chi Chuan est ce que l'on voit le matin dans les parcs, pratiqué par des millions de Chinois. Cet art fut gardé secret pendant des siècles et se répand depuis une cinquantaine d'années, au grand bénéfice des Européens.

Des bénéfices, il y en a beaucoup. On peut distinguer quatre étapes d'évolution :

1. "Corpore sano" : développement du corps

Le Tai Chi Chuan renforce les tendons, les muscles, les os et, en particulier, **le dos**. En effet, c'est dans la colonne vertébrale que se concentre essentiellement à long terme le *Chi* (énergie, souffle vital).

2. "Mens sana" : développement du mental

La concentration augmente. La connaissance de votre corps entraîne celle de votre esprit et vous devenez plus confiant en vous.

Le calme qui règne lors de la pratique, s'étend à la vie de tous les jours. Vous trouvez petit à petit **la Paix**.

La douceur de vos mouvements vous rend plus sensuel et doux.

La souplesse accrue de votre corps entraîne celle de votre esprit.

La puissance physique accroît votre force de caractère.

Vous gérez mieux vos émotions et votre stress...

3. Développement de l'énergie et du pouvoir de l'esprit

✎ Grâce au Chi Kung, au Yi Kung et à la méditation taoïste (parties intégrantes de tout Tai Chi qui se respecte), vous concentrez l'énergie.

✎ Grâce au Tai chi Chuan, vous la faites circuler.

L'esprit dirige le Chi, ce qui permet le contrôle de votre énergie et puis de celle des autres (spectaculaire en art martial !). Votre énergie se syntonise et s'harmonise.

4. Développement de la spiritualité

L'unité et l'harmonie dans les mouvements entraînent, petit à petit, celles de l'esprit avec toute chose et tout être. Alors vous "Êtes", "ici et maintenant", uni à l'univers en tout acte. Votre conscience du monde physique et spirituel va crescendo.

Revenons sur terre ! Car le Tai Chi Chuan est exigeant. Il nécessite un travail personnel régulier et l'élève commence par apprendre où sont ses pieds...

C'est aussi simple et concret que cela ! En même temps, il est si complexe que beaucoup marchent sur une voie... de garage.

Pour éviter cela, voici quelques trucs :

- Le cours de [tai ji quan](#) comprend-il son indispensable complément qu'est le [Qi Gong](#)?
- Ce cours est-il axé à la fois sur l'aspect martial et sur l'aspect santé-relaxation? L'un sans l'autre n'est pas du tai ji quan!
- Le taiji quan se déroule uniquement debout. Il n'y aucune position couchée.
- Votre professeur est-il sympathique et simple ?
- A-t-il eu trois maîtres, comme le recommande Maître Vincent Chu?
- N'enseigne-t-il qu'un seul style, une seule forme? Il faut une vie pour en apprendre une seule, comment serait-il possible d'en enseigner plusieurs, alors?
- A-t-il en permanence les mains chaudes et sèches ?
- A-t-il appris avec un grand maître ? Cela veut dire qu'il suit ou qu'il a suivi des cours particuliers avec ce maître, pas simplement des stages de groupe.
- S'il prétend avoir appris en Chine, parle-t-il la langue?
- Riez-vous au moins une fois à chaque cours?
- Est-il capable de démontrer lui-même la puissance du tai ji quan ? Ses élèves avancés sont-ils également capable de la démontrer? (Ce n'est pas tout d'être bon technicien, il faut aussi être bon pédagogue!)
- Après quelques cours, vous sentez-vous déjà évoluer physiquement et/ou mentalement ?
- Après trois ans, vous êtes en meilleure santé et n'avez mal ni aux genoux ni au dos ?

Si une des réponses est non, envisagez de changer d'enseignant !

Le Tai Chi est aussi un art martial du plus haut niveau, ce que peu de gens réalisent. Il existe aussi l'épée, le sabre et le bâton.

Le Tai chi, c'est tout cela et beaucoup, beaucoup plus... C'est trouver la force tranquille, "l'aiguille dans un cocon". C'est un art de vivre sur la voie du "mieux-être". Tout un programme, toute une vie...

Pierre Billiet

Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) de style Yang

L'image la plus connue de cet art est la série de mouvements lents et harmonieux que des millions de chinois pratiquent tous les matins dans les parcs. Ce que peu de gens savent, c'est que le Tai Chi Chuan est la combinaison d'une discipline de santé et d'un art martial interne du plus haut niveau.

Les bénéfices d'une pratique assidue vont d'un sommeil plus profond à une plus grande vitalité, en passant par un meilleur système immunitaire, une plus grande résistance au stress, un plus grand recul par rapport aux émotions, et bien d'autres encore...

La famille Yang, une des trois détentrices des secrets de cet art (avec les Chen et les Wu), a défini cinq points importants dans la pratique du Tai Chi chuan :

1. La forme

Nous enseignons la plus complète, de 108 mouvements, comprenant plusieurs niveaux d'apprentissage : forme, full & emptiness, Yin Yang, Centre, spirales, etc...

2. Les armes

Epée, sabre et bâton.

3. Travail énergétique interne

✦ **Chi Kong** : littéralement "Energie vitale, Technique de travail". Il s'agit donc de techniques permettant de faire circuler l'énergie vitale qui nous fait vivre et nous garde en bonne santé. Une série consiste en 6 positions immobiles et le Chi Kung complet consiste en 5 postures.

✦ **Yi Kong** : littéralement "Intention, Technique de travail". Il s'agit de travailler une énergie plus yang, plus céleste et plus rapide que le chi. Il consiste également en 6 positions fixes.

✦ **Méditation** : c'est la voie royale pour retrouver la paix, apprendre à mieux se connaître, à gérer ses émotions et (re)trouver une bonne santé. Elle se fait assise.

✦ **Exercices de respiration en Chi Kong** : techniques avancées de circulation de l'énergie (réservées aux professeurs).

4. Poussée des mains

✦ **Poussée des mains** : travail à deux, dont l'objectif est de déséquilibrer l'adversaire. Ce travail accroît la sensibilité et améliore les réactions. C'est la voie royale vers l'étude des applications de combat.

✦ **Fa Jing (et dynamic pushing hands)** : cet exercice renforce le corps et la volonté. Il n'est pratiqué que par ceux qui s'intéressent tout particulièrement à l'aspect martial du Tai Chi Chuan.

5. Applications de combat

✦ **San Shou** : Séparé des mains, forme de combat, Da Loi, et autres applications tirées des mouvements de la forme.

Nous enseignons chacun des points repris ci-dessus. Le chemin d'apprentissage est long, mais les fruits d'une pratique régulière se récoltent à chaque pas.

Crescendo offre également un programme spécial de formation de professeur, pour ceux qui veulent associer bien-être, art martial et pédagogie. Tous pratiquent régulièrement avec Pierre Billiet et sont soumis à un examen par an, pour assurer la grande qualité de ce qui est déjà acquis et permettre une étude plus approfondie des différents points susmentionnés.

Pierre Billiet pratique depuis 1989. Il a, entre autre, reçu l'enseignement de Maître Chu King Hung, ainsi que celui des Maîtres Lin et Wei de Taïwan. Il a vécu en Chine dans un temple taoïste et parle chinois mandarin. Pierre Billiet continue à fréquenter des grands maîtres du Tai Chi Chuan et de la Méditation (en particulier Maître John Ding et Maître Boyd : disciples de Maître Ip Tai Tak, lui-même premier disciple de Maître Yang Sau Zhong), disciple de , et poursuit sa recherche personnelle, assidue et passionnée.

Nos élèves ont entre 20 et 80 ans. Seule une tenue souple est conseillée. Le meilleur moyen de se faire une idée plus concrète est de participer à un cours d'essai ! Cours partout en Belgique.

www.taichi-belgium.com

Horaire et adresses des cours

<u>ADRESSES</u>	<u>LUNDI</u> <u>MONDAY</u>	<u>MARDI</u> <u>TUESDAY</u>	<u>MERCREDI</u> <u>WEDNESDAY</u>	<u>JEUDI</u> <u>THURSDAY</u>	<u>VENDREDI</u> <u>FRIDAY</u>	<u>SAMEDI</u> <u>SATURDAY</u>
Auderghem-Boitsfort Bld du Souverain 49 1160 Bruxelles Pierre Billiet 02 672 01 52		12h30-13h30	18h30-19h45			
Rixensart – Waterloo – Lasne Rue Haute 18 1330 Rixensart (Parival TC) Pierre Billiet 02 672 01 52				18h30-19h45		

Prix des cours

Valables au 21/06/2010. Document non contractuel.

↳	Un cours de groupe	€ 15
↳	Un mois (du 1er au 31 du mois), une fois par semaine	€ 45.00
↳	Un mois, deux fois par semaine	€ 55.00
↳	Un mois, illimité	€ 70.00
↳	Un trimestre (du 1er d'un mois au 31 du troisième mois), une fois par semaine	€ 120.00
↳	Un trimestre, deux fois par semaine	€ 150.00
↳	Un trimestre, illimité	€ 188.00
↳	6 mois, une fois par semaine	€ 230.00
↳	6 mois, deux fois par semaine	€ 280.00
↳	6 mois, illimité	€ 350.00
↳	12 mois, une fois par semaine	€ 350.00
↳	12 mois, deux fois par semaine	€ 540.00

- ↳ 12 mois, illimité
€ 630.00
- ↳ Cotisation annuelle de membre (obligatoire après un mois d'essai)
€ 25.00
- ↳ Leçon privée (1 h) (55 € avec abonnement en formation professeur)
€ 60.00
- ↳ Prix spécial pour chômeurs et étudiants: - 10 % sur les abonnements

- ↳ Supplément pour poussée des mains dynamique :
 - ↳ Un mois : + 8 €
 - ↳ Un trimestre : + 21 €
 - ↳ Un semestre : + 40 €
 - ↳ 12 mois : + 60 €

PLANNING DES STAGES

<http://stages.taichi-belgium.com>

