

# Tai Chi Chuan

Créé en Chine au XVII<sup>ème</sup> s. par Maître CHEN Wang-Ting, le **Tai Chi Chuan**, littéralement «*boîte du faite suprême*», est à la fois un **art martial interne**, une **technique de santé** et un **art de vivre**.

Il s'inspire des différents arts martiaux chinois, en y intégrant la philosophie taoïste (principe du Yin et du Yang) et les théories de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.



EN PRATIQUE : Travail à la fois **souple et dynamique**, le Tai Ji Quan se caractérise par des mouvements codifiés d'origine martiale effectués avec une lenteur et une grâce cachant aux yeux du novice l'efficacité en combat des pratiquants.

Bien qu'étant à l'origine réputé pour son efficacité étonnante en self-défense, il est aujourd'hui essentiellement pratiqué en Chine comme une **gymnastique de santé et de longévité** propre à **améliorer les capacités naturelles de chacun** grâce à un travail harmonieux basé sur la libre circulation de l'énergie (Qi).

## Quels bienfaits ?

La pratique du Tai Chi ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières. Tout un chacun peut tenter l'expérience de cet art aux mouvements lents, souples et harmonieux.

Les **bienfaits de cette discipline sont multiples** et peuvent agir à différents niveaux selon le degré de pratique et le temps que l'on y consacre.

### Sur le corps

- **Amélioration de la souplesse** grâce aux étirements progressifs des tendons ;
- **Maintien de la flexibilité et de l'amplitude articulaire** ;
- **Tonification musculaire** profonde ;
- **Relâchement des tensions musculaires** (dos, cervicales, ...) ;
- Travail sur la posture et l'**équilibre**.

### Sur l'esprit

- **Meilleure gestion du stress**. L'état de concentration que demande la précision des gestes va permettre de laisser les préoccupations, les pensées, favorisant ainsi la détente de l'esprit et le calme intérieur ;
- **Relaxation et détente** ;
- **Amélioration de la concentration et de la mémoire**.

### Sur la santé

- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique ;
- Renforcement du système immunitaire.

**Le style enseigné est le CHEN traditionnel.**

# Qi Gong

Littéralement «*travail de l'énergie*», le **Qi Gong** est un **ensemble de techniques de gymnastique chinoise** ancestrale. Il est considéré par la Médecine Traditionnelle Chinoise comme une pratique de longévité permettant d'améliorer la santé physique et psychique.

Il existe une grande variété d'exercices :

- **Mouvements généralement lents**, ou enchaînements de mouvements plus ou moins dynamiques.
- **Postures immobiles tenues un certain temps**.
- **Étirements et ondulations**.
- **Travail respiratoire**.
- **Exercices utilisant visualisations mentales**.

Le Qi Gong se différencie principalement du Tai Chi par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise de «*l'énergie vitale*».

En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Gong voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

## Quels bienfaits ?

### Préventif

- Améliorer la **souplesse musculaire**, la détente **ostéo-articulaire** ;
- Outil de **relaxation**, meilleure gestion du stress et de l'équilibre psychosomatique ;
- **Meilleure vitalité**, prévention des maladies, entretien de la mémoire et meilleur sommeil.

### Curatif

- **Améliorer la santé** des personnes souffrant, entre autres, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, d'arthrose, de déficit oculaire, de diabète, de paralysie, de maladies dégénératives, de déficit profond de l'immunité, d'asthme...

### Développement personnel

- Moduler la réponse émotionnelle et l'**adaptation au stress psycho-émotionnel** ou affectif ;
- Favoriser la **mémorisation**, la concentration.
- Favoriser le développement de certaines qualités, comme le **calme**, la **sérénité** et le **lâcher-prise**.

### Principales formes pratiquées :

- Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
- Qi Shi Qi Gong du Pr Leung Kok Yuen
- Traité de transformation des Tendons (Yi Jin Jing)
- Huit pièces de Brocart (Ba Duan Jin)
- ...

## Horaire

Jour	Horaire	Lieu
Mardi	11h00-12h00	BEAUREGARD

## Tarifs

	Annuel	Réduit*	Adhérents Tai Chi
Qi Gong	270 €	230 €	80 €
+ adhésion		+ 25 €	

(\* Le tarif Réduit applicable pour : couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.).



# Informations pratiques

## Lieux de pratique

**Villefranche s/Saône**  
Centre Scolaire Notre-Dame  
72 Rue des Jardiniers  
69657 Villefranche s/Saône

**Fareins**  
Complexe Montfray Sports  
(Z.A. Fareins)  
Chemin des Granges  
01480 Fareins

**Beauregard**  
Salle d'activités  
(derrière la Mairie)  
99 Rue Hector Berlioz  
01480 Beauregard

## Renseignements & Inscriptions

- Site web : [www.matiaoli.fr](http://www.matiaoli.fr)
- Tél. : **06 23 17 77 68**
- e-mail : [contact@matiaoli.fr](mailto:contact@matiaoli.fr)

- Cours animés par **Vincent Meunier**, Disciple de Maître Zheng Xu Dong (19<sup>ème</sup> génération de Tai Chi style Chen traditionnel) et praticien certifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

### COURS D'ESSAI GRATUIT !

#### Portes Ouvertes (Inscriptions & renseignements) :

- **VILLEFRANCHE / Centre Scolaire Notre-Dame : Lundi 07 Septembre 2020 de 19h à 20h15**
- **FAREINS / Complexe Montfray Sports : Jeudi 10 Septembre 2020 de 18h30 à 20h15**
- **Reprise des cours : Lundi 14 Septembre 2020**

[www.matiaoli.fr](http://www.matiaoli.fr)

**Matiaoli**  
arts traditionnels chinois

# TAICHI QI GONG



Cours **hebdomadaires**  
& Activités **mensuelles**

Saison **2020-2021**

# Tai Chi Santé

Qi Gong

## Le bien-être avant tout !

A l'image du Tai Chi pratiqué dans les parcs en Chine, les cours de **Tai Chi « Santé »** se focalisent exclusivement sur le **travail corporel et prophylactique** de cette pratique.

Ces cours se déroulent le **Lundi** de 19h15 à 20h30 à VILLEFRANCHE (Centre Scolaire Notre-Dame) et le **Jeudi** de 18h30 à 19h45 à FAREINS (Complexe Montfray Sport).

Chaque séance dure 1h15 et propose la pratique de la **forme simplifiée en 8 mouvements du Tai Chi style Chen**, combinée à **des exercices variés de Qi Gong, d'automassages (Do-In) et d'exercices relaxants**, pour des moments uniques de détente et de bien-être.



### Quels bienfaits ?

- Meilleure souplesse et tonus musculaire
- Meilleur équilibre
- Meilleure concentration
- Meilleure perception de son corps
- Meilleure gestion du stress
- Prévention des maladies
- Renforce l'énergie vitale
- Apaise l'esprit

### Horaires

Jour	Horaire	Lieu
Lundi	19h15-20h30	VILLEFRANCHE S/S
Jeudi	18h30-19h45	FAREINS

### Tarifs

	Annuel	Réduit*
Abonnement annuel   1 cours	280 €	240 €
Abonnement annuel   2 cours	310 €	260 €
Abonnement 1 trimestre	100 €	80 €
+ adhésion asso. obligatoire	+ 25 €	

(\* Le tarif Réduit applicable pour : couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.), étudiants.

# Tai Chi Traditionnel

## L'Art martial ancestral !

Les cours de **Tai Chi Chuan « Traditionnel »** durent 1h30 et proposent la pratique de la **forme ancienne traditionnelle (LaoJia DiYi Lu) en 74 mouvements du Tai Chi style Chen**.

Is débutent par 15-30 min de travail de base fondamental (JI BEN GONG ou QI GONG). La pratique des JI BEN GONG et QI GONG permettent d'accentuer le travail sur certains aspects : enracinement, respiration, perception et compréhension du Qi...

Le reste du cours est consacré au Tai Ji Quan et au travail de « forme » ayant pour objectifs l'apprentissage des mouvements, la recherche du centrage, le développement de la conscience corporelle, et la mobilisation de l'énergie vitale (Qi).

Le travail avec partenaire est également abordé régulièrement afin de développer le ressenti et améliorer la compréhension martiales des mouvements.



### Quels bienfaits ?

- Meilleure souplesse articulaire
- Meilleure souplesse des tendons
- Renforcement musculaire
- Meilleur équilibre
- Meilleurs réflexes
- Meilleure perception de son corps
- Meilleure gestion du stress
- Meilleure maîtrise de soi
- Renforce l'énergie vitale

### Horaires

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Mardi	09h15-10h45	Débutants + Confirmés	BEAUREGARD
Mardi	19h15-20h45	Confirmés	FAREINS
Jeudi	19h45-21h15	Débutants	FAREINS

Nous portons votre attention sur le fait que l'apprentissage du Tai Chi Chuan Traditionnel nécessite une bonne assiduité aux cours, et une grande régularité dans la pratique.

### Tarifs

	Annuel	Réduit*
Abonnement annuel   1 cours	280 €	240 €
Abonnement annuel   2 cours	310 €	260 €
+ adhésion asso. obligatoire	+ 25 €	

(\* Le tarif Réduit applicable pour : couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.), étudiants.

Les 3 clefs du Tai Chi :

**PATIENCE**  
**PERSÉVÉRANCE**  
**HUMILITÉ**

## Ateliers mensuels

### Dates

[Voir site Internet](#)

## Tai Chi | Dimanche matin

### Pour tous !

Les **ateliers mensuels de Tai Chi** s'adressent :

- Aux personnes n'ayant pas la possibilité de se rendre aux cours hebdomadaires ;
- Aux adhérents souhaitant approfondir ou revoir certains aspects leur pratique .

Ils offrent un cadre de pratique plus confortable que les cours du soir, car sur un temps suffisamment long et occasionnant moins de déplacements, et permettent de développer une pratique régulière grâce à un suivi et des corrections personnalisées.

Chaque session vous donnera les outils nécessaires à la construction de votre pratique personnelle.



### Tarifs

1 Matinée	25 €
+ adhésion asso. **	+ 25 €

\*\* Adhésion obligatoire à partir de 4 matinées.

Jour	Horaire	Lieu
Dimanche	09h30-12h30	FAREINS

## Épée du Tai Chi

Faisant partie intégrante de la tradition du Tai Ji Quan, l'épée est la plus connue des armes du Taiji, notamment en raison de son esthétisme. Ce cours mensuel de 2h vous propose d'**aborder le TaoLu en 49 mouvements**, qui présente un travail technique et physique demandant souplesse et précision, complémentaire de la pratique de la forme à mains nues.

Cours accessible aux débutants.



### Tarifs

Cycle 5 cours	100 €
1 cours seul	20 €

Jour	Horaire	Lieu
Vendredi	18h30-20h30	VILLEFRANCHE S/S

## Cycle YangShengFa

« Yang Sheng Fa » signifie « **Principes pour nourrir la vie** ». Lors de 4 soirées mensuelles thématiques, nous aborderons des notions d'hygiène de vie propres à la tradition médicale chinoise, tant sur un plan théorique que pratique.

Au programme :

- Nature et saveurs des aliments en diététique chinoise
- Do-In (automassage)
- Initiation aux fondements de la Médecine Chinoise,
- La respiration



### Tarifs

1 soirée	20 €
----------	------

## Cycle Tui Shou & Applications martiales

Le **Tui Shou** est une technique de travail à deux, signifiant « pousser mains », qui permet, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre, de développer un instinct de défense et de corriger ses propres défauts. Il est abordé pendant les cours comme une pratique ludique en faisant un outil efficace pour perfectionner sa pratique de la forme « seule » (LaoJia).

Différentes étapes et exercices pédagogiques permettent ainsi de conduire graduellement l'étudiant à la pratique du combat libre « sanshou » :

- Utilisation de la douceur et la détente pour faciliter l'écoute de l'autre, afin de ressentir, prévoir, suivre, anticiper ses mouvements ;
- Utilisation de la force de l'autre contre lui, sans s'opposer directement à cette force ;
- Utilisation des 8 techniques (BA MEN) ;
- Déplacements à pas fixes, à pas mobiles, enchaînement codifié.

Cours accessible aux débutants.



### Tarifs

Cycle 9 soirées	140 €
-----------------	-------

Jour	Horaire	Lieu
Vendredi	18h30-20h30	VILLEFRANCHE S/S