

LE TAIJIQUAN Style Chen

« parfaites pour rester en forme et se défendre , l'étude et la pratique du Tai Chi améliorent la santé du corps , apaisent le psychisme et élèvent l'âme » CHEN XIAO WANG

<https://chentaiji-rougecedre.fr/les-professeurs/>

Qu'est ce que le Taijiquan :

C'est **un art martial** : (Sun Tsu) vaincre sans combattre, c'est parce que le pratiquant aura préparé son corps et se sera mis dans les bonnes conditions qu'au moment où l'opposant tentera de bouger , le pratiquant aura déjà agi . L'habileté martiale s'exerce dans la pratique du TUISHOU.

C'est **un art**, il est relié à la culture chinoise.

C'est **un art interne** : En mobilisant par un travail régulier son corps externe, les muscles, les mains, les pieds par des mouvements longuement expérimentés par les anciens on atteint profondément son fonctionnement interne et l'énergie peut fluir, créant ainsi des conditions de meilleure santé.

Le Taijiquan requiert un minimum de condition physique :

Pour ceux qui l'ont, la pratique du Taijiquan satisfaira leur recherche d'un art martial efficace et d'un entraînement pour le renforcement.

Pour ceux qui la recherche : Cette pratique permet de se remettre en mouvement en douceur.

Le Taijiquan est **un self défense** : Tout au long de l'apprentissage le sens martial des gestes est rendu clair.

Le Taijiquan est **organisé en sport** : Il est possible comme dans d'autres arts martiaux de préparer des grades intermédiaires (JI) , ceintures noires (DUAN) , de participer à des compétitions, d'obtenir des titres et des diplômes français d'enseignement. La Fédération de Karaté est délégataire pour la discipline .



L'histoire du taiji quan : Aujourd'hui la chine est pacifique et prospère mais Il n'y a pas si longtemps le Taijiquan était la méthode de combat des escorteurs. Les ancêtres de la famille Chen accompagnaient les voyageurs et les marchands au travers de la dangereuse province du CHANDONG. Les maitres de la famille Chen dont nos contemporains CHEN XIAO WANG et son fils cadet CHEN YING JUN ont hérité d'un passé proche qu'ils savent nous expliquer. Ils ont résolu de l'enseigner au travers du monde pour que cet art ne s'oublie pas. Ils passent intacte la méthode telle qu'elle leur a été transmise. Ils ont une bonne connaissance de notre monde occidental et leur enseignement nous est destiné pour que l'on puisse l'adapter à nos modes de vie.

CHEN WANG TING (1600-1680), 9ème génération de la famille Chen, commandant des forces de garnison du comté de Wenxian , Henan, Chine était un artiste martial légendaire qui avait rendue sûres les provinces du Henan et du Shandong. Il était aussi un littéraire. Dans ses années de vieillesse il a codifié le Taijiquan à partir des habiletés martiales héritées des précédentes générations, le combinant avec la philosophie du yin yang, et la théorie de la médecine chinoise.



CHEN XIAO WANG , 19 ème génération de la famille Chen , Grand Maitre 9ème Duan, a consacré trente ans de sa vie à enseigner le Taijiquan dans le monde , pour transmettre l'art de ses ancêtres . Il a accepté une centaine de disciples qui se sont engagés à aider dans leur pays d'origine à la continuité et la persistance de l'art et à passer intacte la méthodologie d'enseignement. Aujourd'hui CHEN XIAO WANG est retourné en CHINE pour continuer sa mission dans son pays, pour un nouveau départ du Taijiquan.

<http://chenxiaowang.com/>

<https://www.facebook.com/ChenXiaowang>



CHEN YING JUN 20^{ème} génération son fils cadet poursuit l'œuvre de son père. Il a acquis sous l'autorité de son père une solide compréhension et habileté dans son art. Avec lui l'avenir du taiji sera brillant.

https://www.facebook.com/zzhanglina?fref=pb&hc_location=friends_tab



Christine Ripart, disciple française de CHEN XIAO. Professeur 4^{ème} Duan FFK , diplômée d'état , certifiée par CHEN XIAO WANG a créé l'Association ROUGE CEDRE pour développer l'enseignement du Taijiquan de la famille Chen . Elle enseigne dans plusieurs clubs morbihannais. Elle reçoit son fils CHEN YING JUN pour la 7^{ème} année en Bretagne du 20 au 23 octobre 2018 en Bretagne.

<https://chentaiji-rougecedre.fr/la-brochure-du-seminaire-du-20-au-23-octobre-2018/>

<https://www.facebook.com/ripart.christine>

Comprendre le Taijiquan pour l'apprendre :

« En raison de son potentiel de changement rapide, le Taijiquan possède des possibilités illimitées, ce qui en fait un art martial inimaginable et redoutable » CHEN XIAO WANG *Propos recueillis par Davidine Siaw Voon Sim et David Gaffney*

Pour comprendre le Taijiquan, vous devez étudier et comprendre :

La philosophie du Taiji : le YIN YANG . Tout dans la nature suit le principe du yin yang, le soleil qui illumine le paysage yang , la nuit qui recouvre la terre yin, inspirer yin , expirer yang , s'avancer yang , reculer yin , la pluie yin , la maladie yin , l'eau yin , la clarté yang , le mouvement vers le haut yang ,le mouvement vers le bas yin

Le DANTIAN : Le centre, pour la médecine chinoise le point de jonction de nombreux méridiens.

Le système du mouvement : la rotation du centre met en mouvement de manière naturelle et harmonieuse toutes les parties du corps.

Le relâchement : il est différent de la relaxation. Si la position est incorrecte, le corps ne se relâche pas. Les corrections du maître et du professeur sont indispensables.

Etudier les mouvements avec lenteur, ne pas brûler les étapes. Le mouvement s'inscrit dans votre centre et le moment venu vous permettra de vous adapter aux situations.

Le Taijiquan Chen alterne les mouvements doux et spiralés *chansijing* et les mouvements explosifs *fajing*, enseigne : absorber avec douceur et émettre avec dureté , repérer quand se déclenche l'attaque de l'adversaire ,absorber , changer , chercher à atteindre son équilibre , vaincre ..

Beaucoup de pratiquants abandonnent le taiji parce que rien ne bouge pour eux. C'est pourquoi, la recherche d'un apprentissage graduel sur des bases expérimentées doit prévaloir dans le choix de son enseignant. Si les principes sont appris , l'avancée est inévitable et le résultat recherché sera là .Sinon la pratique peut mener à la déception .

A quel âge pratiquer le Taijiquan ?

Quand on est jeune : Les enfants ne se tournent pas vers le Taijiquan parce qu'ils pensent que c'est réservé aux personnes âgées. Hors il faut beaucoup de temps et d'énergie pour en acquérir les habiletés. Les représentations en France de cet art font qu'il a du mal à prendre sa place.

Quand on est âgé : Il permet de garder la santé. La santé c'est la force de rester en équilibre, c'est garder son corps en bonne santé par l'acquisition de la fluidité dans les mouvements, une bonne santé des articulations, qui permet de réduire les risques de blessures et de chute. Le travail et les gestes quotidiens de la vie usent, restreignent les mouvements créent les douleurs, fatiguent l'esprit, le Taijiquan permet de maintenir une meilleure qualité de vie.

Pour tous : c'est un chemin difficile, il ne peut pas être présenté comme un « médicament » Tout dépend du chemin de vie de la personne et de sa motivation.

Le taiji pour les sportifs : Il aide à développer la souplesse et la coordination, renforcer l'ensemble du corps. La pratique des arts martiaux externes peut blesser le corps, le taiji quan aide à réparer.

Il n'y a pas de limite d'âge auquel on peut pratiquer.

Comment apprend-t-on le Taijiquan :

Les méthodes d'entraînement se sont transmises de génération en génération. Aujourd'hui elles montrent le chemin pour les pratiquants d'aujourd'hui qui peuvent espérer atteindre un certain niveau en le suivant pas à pas. D'abord apprenez les mouvements jusqu'à ce qu'ils vous paraissent familier puis réduisez peu à peu les erreurs avec patience.

La méthode de la famille Chen propose : l'apprentissage de la méditation taoïste debout ZHAN ZHUANG, les exercices d'enroulement du fil de soie CHAN SI GONG qui permettent d'apprendre dès le début les requis des mouvements et comprendre la circulation de l'énergie, les enchaînements TAOLU qui contiennent la mémoire des techniques et leur sens, le TUISHOU pour comprendre la notion d'opposition, les enchaînements avec armes qui prolongent le mouvement.

Le pratiquant copie le maître et le professeur. Les maîtres et les professeurs montrent et corrigent les postures. Le corps se met en mouvement selon des lois précises sous cette guidance.

Avec le temps et la répétition la coordination, la fluidité des mouvements apparaissent, l'esprit est plus clair. Le pratiquant s'attache à la compréhension des principes : le corps est droit, le souffle descend, il s'agit d'exécuter correctement les mouvements des pieds et des mains, utiliser chaque partie du corps. Le ying yang se comprend et s'exprime : l'ouverture, la fermeture, le transfert de poids. L'enracinement se développe : une base solide, le haut du corps léger sont les fondements.

C'est un apprentissage long, pas à pas. Il requiert de la détermination, il éduque la détermination, il requiert de la patience, il éduque la patience, il requiert la persévérance, il éduque la persévérance... Le centre DANTIAN que les karatéka connaissent sous le nom de HARA se forme, l'esprit se calme, le souffle qui permet d'améliorer la souplesse s'installe, les améliorations acquises deviennent durables, l'habileté martiale se développe.

Enfin c'est un travail individuel, le pratiquant fait abstraction de ce que fait son voisin. Il laisse loin les jugements et autres critiques qui assombrissent la vie. La méditation et le mouvement aident à dépasser les épreuves de la vie.

Où l'apprendre dans le Morbihan ?

Association ROUGE CEDRE à VANNES ET SENE, ARTS MARTIAUX SUD BRETAGNE à MUZILLAC, ASSOCIATION Lorientaise de Taichi et Qigong à LORIENT, LOTUZ GLAS à PONTSCORFF et PLOUAY ont choisi de proposer l'enseignement de Christine Ripart.

Elle propose à tous ses élèves des cours et des stages d'approfondissement sans distinction de niveau, un stage annuel avec CHEN YING JUN à VANNES, un stage à WENXIAN, HENAN, CHINE suivi d'un voyage.

