

Lieux et dates :

TRAENHEIM et ROMANSWILLER

(25 km de STRASBOURG direction Saverne)

Dimanches : 10 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 9 janvier,  
6 février, 20 mars, 10 avril et 15 mai.

Renseignements :

**GUEBWILLER** : Guy KIENLEN tél/fax : 03 89 76 35 48

[www.floritaiji.org](http://www.floritaiji.org) / [floritaiji@orange.fr](mailto:floritaiji@orange.fr)

**TRAENHEIM et ROMANSWILLER** : Deborah HAEGEL

06 30 56 19 59 /[deborah.haegel@wanadoo.fr](mailto:deborah.haegel@wanadoo.fr)

**TAI JI QUAN  
STYLE CHEN**

Selon l'enseignement de

**Maître WANG XI'AN**

TRAENHEIM ET ROMANSWILLER

CYCLE DE FORMATION SUR 3 ANS

8 dimanches par an

Enseignant GUY KIENLEN

Renseignements : [www.floritaiji.org](http://www.floritaiji.org)

## **TAI JI QUAN :**

Nous ne présenterons plus cet art martial dit « interne » largement connu du public et des pratiquants, mais plutôt la spécificité de notre style Chen et l'enseignement de notre Maître Wang Xi'An.

## **Me WANG XI'AN**

### **19<sup>e</sup> génération des Grands Maîtres de Taijiquan du Style Chen.**

Un des plus grands Maîtres actuels de Tai Ji Quan.

Son Institut à Chen Jia Gou, berceau du Tai Ji Quan en Chine, est devenu un haut lieu de pratique où de nombreux étrangers viennent se former.

Il a été à plusieurs reprises Champion de Chine, ainsi que plusieurs de ses élèves qui ont souvent brillé dans les compétitions au plus haut niveau.

Me WANG XI'AN se consacre depuis quelques années exclusivement à la transmission de son art, qu'il dispense généreusement à qui veut le recevoir, en Chine et à l'étranger où sont appréciés, son style, sa personnalité, sa disponibilité, son efficacité et son enseignement.

## **CARACTERISTIQUES DU STYLE CHEN :**

Le principe d'ouverture et de fermeture est très marqué.

L'importance de l'alternance du vide et du plein, résultat d'un relâchement profond et d'une mise en tension, travail en spirale, changement de rythme, travail en souplesse (bas) et en puissance (sortie de force)

L'intention est très liée aux applications martiales.

Respiration inversée

## **GUY KIENLEN**

- retraité de l'Education Nationale (professeur d'EPS).
- pratique le Taijiquan depuis 1989 et l'enseigne depuis 1992.
- a travaillé auprès de plusieurs maîtres et experts de Taiji et de Qi Gong avant de se déterminer pour l'enseignement selon Me WX qu'il suit depuis 1999.
- titulaire du diplôme d'enseignement professionnel de Taijiquan délivré par la Fédération Française de Wushu (FFwushu).
- a pratiqué d'autres activités physiques et sportives, dont le Judo, le Yoga et le Qi Gong.
- Membre de l'école des Cadres de l'IRAP (Institut de recherche des arts du poing, école de Maître WANG XI'AN).

## **OBJECTIFS DU CYCLE :**

Acquérir de manière approfondie la forme de 78 mouvements LAOJIA YI LU (1<sup>ère</sup> forme ancienne) en insistant sur les principes du Taijiquan en fonction du niveau des pratiquants et en développant progressivement les caractéristiques du style Chen selon l'enseignement de Maître WANG XI'AN.

## **LA METHODE :**

- libérer le corps de ses tensions en développant une conscience du corps et en le structurant en respectant les principes du Taijiquan.
- chercher le relâchement à travers le mouvement,
- permettre à l'énergie de mieux circuler, augmenter son potentiel vital,
- comprendre et respecter la signification martiale du mouvement en travaillant seul et en situation (à deux).

## **PROGRAMME SUR 3 ANS :**

Le cycle s'inscrit sur un programme envisageable sur 3 ans :

-2010/2011 : Laojia Yi Lu

-2011/2012 : Laojia (révision, approfondissement, épée, tuishou)

-2012/2013 : Révision, approfondissement des programmes précédents  
Lao Jia Er Lû (2<sup>e</sup> partie : Poings canons), Sabre

## **CONDITIONS :**

- Ne pas débiter en Tai Ji, à moins d'avoir des dispositions dues à une pratique antérieure ou parallèle d'autres arts martiaux ou de techniques de mouvements
- Les séances sont denses tant au point de vue du contenu que physiquement
- Avoir les aptitudes physiques pour pouvoir suivre les séances sans difficultés majeures (problème de santé).
- s'engager sur l'ensemble des séances
- nombre de places limitées (20 personnes)

## **COUT :**

300€ pour le cycle complet

30€ par séance (exceptionnellement)

Payable par chèque(s) au nom de l'association de Tai Ji de Guebwiller remis en 1 ou 2 fois (encaissés en octobre et janvier).

Pas de remboursement en cas de désistement ou d'absence sauf raison majeure.